

# PROYECCION PROFESIONAL



## UNIDAD I

---

- ALUMNO: DARWIN KEVIN MORENO AGUILAR
  - MAESTRA: LIC. SANDY NAXCHIELY MOLINA ROMAN
- 



## **INTRODUCCIÒN**

La Autoestima es una valoración que se hace la persona de sí misma, esta puede ser de forma positiva o bien negativa, y que depende en gran forma de los sentimientos, pensamientos y experiencias que ha llevado a lo largo de su vida. La autoestima está muy relacionada al concepto que se tiene de uno propio, esto es la autoimagen y con la auto aceptación que se trata de reconocerse a sí mismo con las cualidades y defectos. El cómo una persona se valora esta generalmente influida muchas veces por agentes externos y va cambiando a lo largo del tiempo.

En las personas en general puede haber dos tipos de autoestima, cuando la persona tiene autoestima alta se caracteriza por tener confianza en sus capacidades, toman decisiones, asumen riesgos y son capaces de realizar tareas con la firme intención de éxito, ya que su forma de verse a sí mismas positiva. En cambio las personas con autoestima baja se pueden sentir insatisfechas, inseguras y son muy sensibles a las críticas de otras personas. Tienen dificultades en mostrarse de forma asertiva, es decir, en cierta forma reclamar sus derechos de una forma adecuada y tratan de agradar a los demás para recibir algo positivo y así poder aumentar su autoestima. La autoestima puede modificarse y solo se requiere que la persona se conozca y se acepte. Una motivación positiva al realizar una tarea remarcando en las cualidades propias, aumenta las posibilidades de éxito y por lo tanto, la autoestima. En este ensayo se desarrollará el tema de autoestima y su relación con el auto-concepto en el ser humano.

## DESARROLLO

La autoestima es un concepto definido a partir de la Psicología, y se entiende como aquella imagen que se tiene sobre sí mismo, de este modo, se trata de aquel complejo conjunto de valoraciones y sentimientos que hacemos de nuestra persona en torno a nuestras características, habilidades y capacidades. Dicho de otro modo, es la estima hacia sí mismo, la propia valoración.

Un aspecto muy importante de la autoestima radica en su formación. Se trata de algo que se va desarrollando a lo largo de la vida a partir de las experiencias que nos toca vivir y cómo éstas nos hacen sentir con nosotros mismos. De esta manera, no resulta sorprendente que algunas veces nos veamos enfrentados a ciertas situaciones que nos hacen sentir un poco tontos, o bien, los mejores para realizar cierta labor.

La forma en que se desarrolla la autoimagen de las personas resulta ser crucial en la mayoría de los aspectos de su vida, ya que tiene una influencia muy grande en la manera de enfrentar los diferentes retos que presenta la vida y de las limitaciones que cada uno se impone a la hora de actuar. Una persona con una buena o alta autoestima tiende a rendir mejor que una persona de autoestima baja, ya que esta última se impone limitaciones que, la gran parte de las veces, sólo se encuentran en su mente.

Como ya se mencionaba, la autoestima se va desarrollando poco a poco a lo largo de las diferentes etapas de la vida, siendo una de las más importantes la adolescencia. Es en esta etapa que las personas comienzan a configurar lo que más tarde será su identidad, lo que le permite conocer con mayor certeza sus verdaderas posibilidades como persona.

Es claro que ciertas características o capacidades tienen un mayor valor en la sociedad en general y por lo tanto están en probabilidad de influir la autoestima de acuerdo con ello (por ejemplo ser atractivo físicamente en oposición a poco atractivo). El valor vinculado con las características particulares también dependerá de la cultura, género, edad, antecedentes sociales y demás.

La autoestima también se determinará en parte por la forma en que la autoimagen difiere del sí mismo ideal. Si la autoimagen constituye el tipo de persona que se piensa ser, entonces el sí mismo ideal (yo ideal o autoimagen idealizada es el tipo de persona que se desearía ser. Esto puede variar en extensión y grado y se puede desear ser diferente en ciertos aspectos o ser una persona totalmente diferente (quizá desee ser otra persona) En general, entre mayor sea la brecha entre la autoimagen y el sí mismo ideal menor será la autoestima.

## **CONCLUSIÓN**

Frente a un mundo competitivo y cambiante, la autoestima se presenta como un verdadero problema al estar asociada a la necesidad que todos experimentan de sentirse bien con ellos mismos. Se conocen mejor, pero se estiman peor. La autoestima es la base para poder tener seguridad, saber qué elegir y plantarse en las decisiones que se han de tomar sobre todo su influencia en el componente académico formativo, pues constituye en el sentimiento valorativo de su ser, de su manera de ser, de quiénes son ellos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran su personalidad.