



**Nombre de alumno (a): Mónica Suset Albors Cruz.**

**Nombre del profesor: Sandy Naxchiely Molina**

**Nombre del trabajo: ensayo**

**Materia: proyección profesional**

**Grado: 8°**

**Grupo: A**

## AUTOESTIMA

Presento dicho ensayo para profundizar un poco más del tema el autoestima, e importante conocerlo y verla desde otro punto de vista. La autoestima es el valor que el individuo atribuye a su persona y a sus capacidades. Es una forma de pensar positivamente, una motivación para experimentar diferentes perspectivas de la vida, de enfrentar retos, de sentir y actuar, que implica que los individuos se acepten, se respeten, confíen y crean en ellos mismos. La autoestima, entre otras cosas, es el concepto propio que tiene cada sujeto sobre sí mismo, es decir la idea que tiene una persona de sí mismo que lo obliga a preguntarse quién es, o cuál va ser su identidad la cual se fabricará a través de la conducta que vaya desarrollando. La valoración de uno mismo se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias por las que pasa una persona y que ha ido recogiendo durante su vida. Esta puede variar a través de las diferentes áreas de la experiencia, de acuerdo con el sexo, edad y otras condiciones. De acuerdo a lo anteriormente expuesto, existen diversos tipos de autoestima, que pueden clasificarse en nueve niveles. Los más conocidos son los de Hornstein y Ross. Según Hornstein existen 5 tipos de autoestima y cada uno de ellos está sujeto a la apreciación que tenga cada individuo de sí mismo. Autoestima alta y estable: cuando la autoestima es alta y estable es porque los factores externos no influyen en el aprecio que la persona con este tipo de autoestima tiene, por lo que se desenvuelven abiertamente y que no necesitan valía por parte de otras personas, siendo capaz de defender sus valores y puntos de vista sin ser influenciados de forma externa. Autoestima baja y estable: cuando la autoestima es baja pero estable es porque la estimación propia del individuo es y permanece baja sin importar los eventos externos (aun cuando sean favorables), sin hacer el mínimo esfuerzo por elevarlo, ni defender sus puntos de vista al no considerarse lo suficientemente bueno. La autoestima baja no le permite a la persona reconocer las cualidades que posee, poniendo a cualquier otra persona o situación por encima de sus propias necesidades o deseos. Un individuo con baja autoestima tiene el constante pensamiento sobre sí mismo de que no es suficiente, o que no hay nada

que lo pueda convertir en merecedor de algo más de lo que recibe; incluso, puede pensar que lo que recibe no es meritorio. Si se está rodeado de poca aceptación y condicionan su valía, disminuye el amor propio. En él encuentran su lugar los contenidos que, de reflejarse solo al nivel inconsciente, el sujeto no podría regular adecuadamente su actuación con respecto a ellos por diversas razones. La personalidad como nivel superior de regulación psíquica permite la regulación y autorregulación del comportamiento, su devenir y desarrollo dependen de condiciones internas y externas que interactúan a través de la actividad y la comunicación y que se va a expresar de forma típica en cada período evolutivo. García y Segura no encontraron relación entre autoestima y las variables estudiadas cuando estudiaron una muestra de adolescentes del grado.

La autoestima incluye la valoración según sus cualidades que provienen de la experiencia y que son consideradas como negativas o positivas. La relación entre autoestima y rendimiento académico ha sido bien documentada por, García Flores, Bongiorno, P, entre otros, quienes encontraron que la autoestima correlaciona altamente con el éxito académico y también con el coeficiente intelectual. Bongiorno, P, , plantea que la autoestima está influida por la percepción de competencia o adecuación a las diferentes dimensiones del autoconcepto, estando esta relación mediatizada por la importancia que la persona concede a esa dimensión. Es decir, que aquellas áreas o dimensiones del autoconcepto que son consideradas más importantes por el adolescente poseerán una influencia mayor en su nivel de autoestima o autovalía. Al reflexionar acerca de la relación entre autoestima y rendimiento académico, puede presentarse la incertidumbre de lo que viene primero, el sentimiento de autoestima o el éxito. Carrillo Picazzo asocia la autoestima al contexto familia y el lugar que ocupa el joven en el hogar. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o el fracaso.

Auto reconocimiento: En este nivel se deben reconocer las debilidades, necesidades, fortalezas y habilidades propias, para llegar a conocerse. Esto se logra mediante la aceptación, la detección y la acción. Ejemplo: una persona que reconoce que es buena para confeccionar vestidos.

Auto aceptación: Se refiere a aceptar y asumir todas las partes y características que componen la personalidad y sus cualidades. Ejemplo: una persona acepta que, una

de sus cualidades es la atención al detalle. Auto valoración: En este nivel ya el sujeto ha reconocido previamente lo que lo distingue de los demás y su esencia, por lo que en este paso evalúa y valora los aspectos positivos que posee, que le hacen sentir bien y le hacen crecer. Es decir, comienza a darle valor a sus cualidades una vez que son identificadas. Auto respeto: En este nivel la persona tendrá la capacidad de manejar sus sentimientos sin flagelarse o sentir culpabilidad, sabiendo que es merecedor de cosas mejores y darse su lugar ante los demás, sin permitir que sea pisoteado al reconocer sus propios derechos y los de terceros. Auto superación: Consiste en el constante mejoramiento individual. Esto se logra luego de haberse conocido, aceptado y evaluado las capacidades y potenciales que se tiene, para luego fortalecer dichas cualidades. Eliminar los pensamientos negativos que se tienen de sí mismo neutralizándolos con algún pensamiento positivo sobre alguna cualidad que se posea. Probar actividades nuevas que permitan resaltar las aptitudes de las personas. Colocarse como meta el lograr algo, poniéndolo como prioridad sobre la perfección de dicho logro. Tomar en cuenta los errores como aprendizaje y no como fracasos. Notar qué se puede cambiar y qué no. Establecer metas a corto, mediano y largo plazo, planificando los pasos que se deben ir realizando para alcanzarlas. Defender las ideas propias con seguridad y propiedad. De igual forma, rodearse con material que ayude a elevar la aceptación propia sería un buen incentivo para ello, como por ejemplo, leer libros de autoestima, frases de autoestima e, incluso, colocar imágenes de autoestima que ayuden a internalizar más confianza en sí mismo.

Bibliografía:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/1438b2d2c5afebbf116ecb1c79f02062-LC-LEN805.pdf>