



Nombre del alumno: Esmeralda Méndez López

Nombre del profesor: Sandy Naxchieli
Molina Román

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Proyección Profesional

Grado: 8

Grupo: A

PASIÓN POR EDUCAR

AUTOESTIMA

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 autoaceptación que se trata de reconocerse a sí mismo con las cualidades y defectos. El como 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 autoconcepto en el ser humano. Se iniciará el trabajo definiendo que es la conciencia y autoconciencia. La mayoría de los psicólogos contemporáneos asignan al autoconcepto una función importante en la integración de la personalidad, la motivación del comportamiento y el desarrollo de la salud mental. El self en sí mismo no es un constructo reciente. Desde hace siglos ha interesado a muchos pensadores en el campo de la filosofía y más recientemente de la psicología. Quizás de todas las razones existentes en el interés por el estudio del comportamiento humano, ninguna sea tan importante como el deseo y necesidad de los individuos de saber más acerca de si mismos. El concepto de self es un atributo propio del hombre; lo distingue más de los animales que el lenguaje mismo.

Conciencia y autoconciencia.

Cuando vemos la imagen de nuestro rostro en un espejo hay dos personas involucradas, la persona que mira y la que es mirada. De manera similar, cuando se razona acerca del tipo de persona que se es o acerca de lo que se ha hecho, se es tanto la persona que piensa como aquello sobre lo que se piensa. De esta forma se es tanto el sujeto (el pensador u

observador) como el objeto (lo que se observa o aquello en lo que se piensa). Se utiliza el pronombre personal “yo” para referirse a uno mismo como sujeto y “mi” para referirse a uno como objeto, esto representa una relación que se tiene con uno mismo a saber: el autoconocimiento. Mientras que otras especies de animales tienen conciencia (sensaciones de frío, calor, hambre, sed y pueden sentir placer, dolor, temor sólo los humanos tienen autoconciencia. El término autoconsciente se utiliza para subrayar que la persona cobra conciencia de sí misma por alguna causa (por ejemplo, si sube al camión por la mañana y descubre que tiene el suéter puesto al revés). Sin embargo, este es un significado secundario el principal se refiere a esta relación única donde la misma persona, el sí mismo, es tanto sujeto como objeto. Definición de autoconcepto El sí mismo y el autoconcepto se utilizan de forma intercambiable para referirse a la autoconciencia general del individuo. El término autoconcepto es el compuesto de ideas, sentimientos y actitudes que la gente tiene sobre sí misma, por alguna causa (por ejemplo, si sube al camión por la mañana y descubre que tiene el suéter puesto al revés). Sin embargo, este es un significado secundario el principal se refiere a esta relación única donde la misma persona, el sí mismo, es tanto sujeto como objeto. Definición de autoconcepto El sí mismo y el autoconcepto se utilizan de forma intercambiable para referirse a la autoconciencia general del individuo. (Hilgard, Atkinson y Atkinson, 1979), de acuerdo con Murphy (1974) “es el sí mismo del individuo como lo conoce el individuo” y Burns (1980) lo define como el “conjunto de actitudes que una persona sostiene hacia sí mismo”. En otras palabras, más sencillas es la percepción que nosotros tenemos respecto a nosotros mismos. El autoconcepto es una forma de explicarnos a nosotros mismos, de formar un esquema (en términos de Piaget) que organiza las impresiones, los sentimientos y las actitudes que tenemos sobre nosotros mismos. Este esquema no es permanente, ni unificado o inmutable. Las percepciones van cambiando de una situación a otra y de una etapa a otra de nuestra vida. Es común utilizar indistintamente los términos autoconcepto y autoestima, sin embargo, son diferentes. El autoconcepto es una estructura cognoscitiva -una creencia de quién es uno- y la autoestima es una reacción afectiva, una evaluación de quién es uno. Autoestima Mientras en esencia la autoimagen es descriptiva la autoestima, es evaluativa: se refiere al grado en el cual la persona se agrada o acepta o aprueba a sí misma, que tan valiosa se considera. Coopersmith (1976) la definió como el juicio de valor personal, que se expresa en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo. El modo en que la persona se agrada o valora a sí misma puede constituir un juicio general o puede relacionarse con áreas específicas de su vida. Se puede tener una opinión generalmente elevada de uno mismo y aun así no sentir agrado por ciertas

características o atributos (por ejemplo, el tener el cabello liso si se tiene rizado). De forma alternativa puede ser imposible o muy difícil tener una autoestima general alta si se sufre de una desfiguración o se es tímido en extremo. La autoestima se considera como la forma en que el individuo evalúa su autoimagen, es decir que tanto agrado se siente por el tipo de persona que se considera ser. 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. El sí mismo ideal 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. Una distinción cuando hablamos de autoestima es aprender la diferencia entre la conciencia y la autoconciencia, la primera la pueden tener los animales ya que tiene sensaciones y pueden sentir placer y dolor, sin embargo, solo los humanos tenemos autoconciencia y se refiere a la relación donde la misma persona, el si mismo, es tanto sujeto (pensador y observador) como objeto (lo que se observa). La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar, social y educativo en el que estemos y los estímulos que este nos brinda. La influencia que tiene la familia en la autoestima del niño o niña es muy importante, ya que esta es la que le trasmite o le enseña los primeros y más importantes valores que llevarán al niño a formar, a raíz de estos, su personalidad y su nivel de autoestima. Muchas veces los padres actúan de diferentes maneras, que pueden ser perjudiciales para el niño dejándole marcas difíciles y un continuo dolor oculto que influirá en el desarrollo de su vida; a estos padres se los llama mártires o dictadores. Pero también están los que le valoran y reconocen sus logros y sus esfuerzos y contribuyen a afianzar la personalidad.

Antología: Proyección profesional.pdf utilizado el 21 de enero del 2001

<https://economipedia.com/definiciones/autoestima.html#:~:text=La%20autoestima%20es%20la%20valoraci%C3%B3n,a%20sus%20ideas%2C%20y%20pensamientos.&text=La%20autoestima%20se%20origina%20a,dem%C3%A1s%20respecto%20a%20uno%20mismo>