



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno **Constantino Ballinas Roxana***

*Nombre del tema **Autoestima***

*Parcial **Ier***

*Nombre de la Materia **Proyección profesional***

*Nombre del profesor **Luis Galindo***

*Nombre de la Licenciatura **Trabajo social y gestión comunitaria***

*Cuatrimestre **8°***

## AUTOESTIMA

La autoestima es la percepción emocional que tenemos de nosotros mismos, crea una visión que tiene gran influencia en la forma en que nos relacionamos con otras personas y en la forma que vivimos. Nuestra autoestima depende de la percepción que tenemos de nosotros mismos, de cómo pensamos que las demás personas nos ven y de las vivencias y educación que hemos tenido desde niños.

El objetivo de este ensayo es hacer un análisis del tema de la autoestima, por lo que se desglosará el siguiente contenido: Definición de autoestima, Características de los tipos de autoestima y Condicionantes que influyen en el desarrollo de la autoestima.

El propósito de analizar el tema de la autoestima es de identificar de forma global los factores de los que depende y principalmente hacer reflexión sobre cuán importante es el cuidar de nuestra autoestima ya que de ella depende el desarrollo de nuestras cualidades y de los rasgos de nuestra personalidad que influirán durante toda nuestra vida en nuestras relaciones familiares, laborales y emocionales.

### **¿Qué es la autoestima?**

La Autoestima es una característica de nuestra personalidad, que va desarrollándose durante nuestra vida desde la infancia y que está basada en la percepción, aceptación y valoración que tenemos de nosotros mismos. Es un estado de conciencia que conlleva diversos procesos internos de aceptación de lo que somos física y emocionalmente, es una valoración de nuestros defectos y virtudes y sin duda un reflejo de nuestras experiencias y formas de vida.

La importancia de la autoestima radica en que es la base de nuestra capacidad para responder a las oportunidades y obstáculos que se nos presentan en todos los ámbitos de nuestra vida, condiciona el aprendizaje, apoya la creatividad y determina la autonomía personal. Es muy importante que desde la infancia creemos en los pequeños buenos cimientos que les permitan construir una autoestima sana, al respecto Branden señala lo siguiente: *“Cuando somos niños, los adultos pueden alimentar o minar la confianza y el respeto por nosotros mismos, según que nos*

*respeten, nos amen, nos valoren y nos alienten a tener fe en nosotros mismos, o no lo hagan. Pero aun en nuestros primeros años de vida nuestras propias elecciones y decisiones desempeñan un papel crucial en el nivel de autoestima que a la larga desarrollemos. ” (Rodriguez, 2017)*

### **Características de la autoestima**

Las personas pueden desarrollar distintos grados de autoestima, pero en general pueden clasificarse en tres tipos: autoestima baja, autoestima alta y autoestima sana o media, cuyas características son las siguientes:

**Autoestima baja:** No saben reconocer sus capacidades, constantemente están sufriendo por no aceptarse a sí mismos. Sienten una gran necesidad de ser aceptados por los demás.

**Autoestima Alta:** Tienen una valoración positiva de sí mismos, son personas más seguras de sí mismas, son más felices y entusiastas, se plantean metas y luchan por lograrlas, son personas más independientes.

### **Condicionantes de la autoestima**

No nacemos con un concepto de autoestima, sino que se va formando a medida que nos desarrollamos emocional, física y socialmente. La autoestima está basada en ciertos factores que influyen en la forma en que se desarrollará nuestra autoestima y son los siguientes:

**Autoconcepto:** Se basa en la idea que tenemos de nosotros mismos, es quién y qué creemos que somos y se ve retroalimentado por nuestro entorno social siendo determinantes las opiniones o valoraciones de las personas con las que socializamos. Influyen en el autoconcepto la motivación, la idea de nuestro propio cuerpo y nuestras aptitudes.

**Autorespeto:** Es respetarnos a nosotros mismos siendo coincidentes entre lo que somos y como actuamos. Es necesario que seamos capaces de respetarnos a nosotros mismos para también ser respetados por los demás.

Nathaniel Branden afirmó que: La gente que asume la responsabilidad de su propia existencia tiende a generar una saludable autoestima, hasta el punto de pasar de una orientación pasiva a una orientación activa, de gustarse más, de tener más confianza en sí misma, y de sentirse más apta para la vida y más merecedora de felicidad. (Rodríguez, 2017, pág. 109)

Aceptarse a sí mismo es uno de los aspectos más importantes para lograr tener una autoestima equilibrada o sana, ya que si afrontamos nuestros sentimientos y miedos y aceptamos lo que sentimos, lo que somos física y emocionalmente estaremos conscientes de la naturaleza de nuestras elecciones y acciones y a la vez podremos hacer un análisis de lo que nos gusta y lo que no nos gusta de nosotros mismos y esto nos permitirá hacer cambios que mejoren nuestra percepción de nosotros mismos y aumente nuestra autoestima.

En conclusión, la autoestima es la suma de la confianza y el respeto que tenemos por nosotros mismos, es el reflejo de nuestras creencias, experiencias y percepciones. La autoestima no depende de las características con las que nacemos, sino que se va desarrollando conforme a la educación, amor y valores que nos enseñan nuestros padres, en base a nuestras vivencias, nuestras elecciones y sobre todo en base al respeto y conocimiento que tengamos de nosotros mismos. Es así que dependiendo de dichos factores podemos tener una autoestima alta o baja. Mientras más alta sea nuestra autoestima estaremos más preparados para enfrentar las dificultades, tendremos más posibilidades de entablar relaciones sanas ya sean relaciones laborales o emocionales, actuaremos con buena voluntad y respeto y seremos más felices. Para alcanzar dicha autoestima debemos cuidar los siguientes aspectos:

- Valorar lo que somos
- Respetarnos y respetar a los demás
- Aprender a aceptarnos y a querernos
- Definir nuestros alcances y nuestros límites

- Cuidar de nosotros mismos

Es muy importante que nosotros como adultos y padres inculquemos en nuestros pequeños el amor propio, el respeto y la valoración, porque de ello depende su desarrollo emocional, físico y social.

## Bibliografía

Rodriguez, C. G. (10 de 03 de 2017). *Centro de redaccion y comprension lectora*. Obtenido de Centro de redaccion y comprension lectora: <https://www.uexternado.edu.co/wp-content/uploads/2017/03/8>