



# Mi Universidad

*Nombre del Alumno: Alexis Francisco Villatoro Diaz.*

*Nombre del tema: Ensayo.*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Proyección Profesional.*

*Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello.*

*Nombre de la Licenciatura: Trabajo social Y Gestión Comunitaria.*

*Cuatrimestre: Octavo.*

## **Autoestima.**

La autoestima es la autovaloración de uno mismo, de tus capacidades y habilidades que son algunos aspectos de la identidad personal. La baja autoestima se presenta generalmente en adolescentes de entre 13 y 17 años, pero igual se puede presentar en otra edad y en diferentes tipos de personas.

La autoestima es un concepto extenso que abarca muchas cosas, en primera instancia es la valoración de nosotros mismos; en donde requerimos la capacidad de conocernos: como somos, que pensamos y que sentimos; expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica hasta qué punto nos creemos capaces, importantes, competentes y dignos tanto de nosotros mismos como del mundo que nos rodea. Por lo que la podemos definir como la capacidad que tiene la persona de valorarse así misma en justa medida

La mayor razón de los adolescentes que tienen baja autoestima es porque los dejó el novio o la novia, por problemas familiares, etc.

En este tema nos enfocaremos en varios tipos de autoestimas: Autoestima alta y estable, Autoestima alta e inestable, Autoestima baja y estable, Autoestima baja y estable y Autoestima inflada; estos tipos de autoestimas son los más importantes (para hablar de ellos), hay muchos más, pero estos son los más sobresalientes y los que le dan a la mayoría de las personas.

La Psicología ha indicado que el Autoestima resulta una entidad psicológica gradual, la cual se mueve en un compás entre lo alto y lo bajo, siendo natural que la percepción que tiene cada individuo de sí mismo, vaya variando en la medida en que éste relaciona los sentimientos que tiene hacia sí mismo con los resultados concretos de la realidad, aunque a menudo puede suceder que esta percepción se encuentre también alterada.

La autoestima consiste en tener una actitud positiva hacia uno mismo. Por lo tanto, la autoestima implica básicamente quererse y respetarse.

### 1. Autoestima alta y estable

Las circunstancias externas y los acontecimientos de vida tienen poca influencia sobre la autoestima. Las personas con este tipo de autoestima se desenvuelven de manera abierta ya que no necesitan defender su imagen, se defiende sola. Además, la persona es capaz de defender su punto de vista sin desestabilizarse.

### 2. Autoestima alta e inestable

Las personas con este tipo de autoestima, tienen una elevada autoestima, pero son incapaces de mantenerla constante. Los contextos competitivos pueden tener un efecto desestabilizador. Responden con actitud crítica ante el fracaso, ya que estos son percibidos como amenazas. El individuo mostrará convicción al defender su punto de vista, pero no aceptará otros puntos de vista y tenderá a monopolizar la palabra en una discusión.

La inestabilidad de la autoestima conduce a situar la autoestima como preocupación central y exige preservarla a cualquier precio y apelar a una actitud agresiva (para promoverla) o bien pasiva (para protegerla).

### 3. Autoestima baja y estable

En los casos en los que hay una autoestima baja y estable, los eventos externos (sean favorables o no) no alteran la autoestima del sujeto, que no se esfuerza por promover su imagen personal y se infravalora.

Los individuos con este tipo de autoestima son indecisos y tienen un gran temor a equivocarse. Estas personas no defienden sus puntos de vista ya que la valoración de sí mismos es siempre negativa, creen que no están a la altura.

Este tipo de autoestima es muy frecuente en personas con tendencias depresivas, que a causa de su mentalidad pesimista no suelen percibir sus logros personales como tal, asumiendo que son fruto de la suerte o la casualidad.

#### 4. Autoestima baja e inestable

Las personas con este tipo de autoestima suelen ser sensibles e influenciables por eventos externos. En cuanto se enfrentan a un evento exitoso, su autoestima sube, pero en cuanto termina la euforia del momento, su nivel de autoestima vuelve a bajar.

Es decir, que este tipo de autoestima está definido por su falta de solidez y la inestabilidad que presenta, la cual hace que se altamente sensible a todo tipo de eventos, por irrelevantes que puedan parecer desde un punto de vista racional.

La autoestima se construye desde la infancia y depende de la forma de relación con las personas significativas, principalmente los padres.

Los padres pueden ayudar a sus hijos a desarrollar una alta autoestima, condición que puede influir notablemente en la vida adulta.

Para asegurar un desarrollo psicológico armonioso con alta autoestima los padres deben expresar amor a sus hijos, alentarlos en sus iniciativas individuales, minimizando los errores que podrán ser señalados como experiencia de aprendizaje.

Las expectativas poco realistas sobre las posibilidades de los hijos suelen provocar en ellos el deseo de aprobación y afecto y la necesidad de obtener metas personales que no estén de acuerdo con sus verdaderas aspiraciones individuales y sus reales capacidades, viviendo los fracasos como pérdida de autoestima.

Tener buena autoestima es aceptarse a uno mismo como es, desde las cosas más insignificantes como color de piel, la forma de su pelo, si es flaco o gordo, sin que te importe lo que digan de ti. Una autoestima buena trae muchos beneficios como tener confianza en sí mismo Ser el tipo de persona que quiere ser, aceptar retos personales y profesionales. Entender el fracaso como parte de su proceso de crecimiento.

Como ya se habló anteriormente, la autoestima, es la valoración de la persona y el cómo se ama, generalmente positiva, pero a la vez negativa, puede

ser alta y baja, es como la opinión psicológicamente emocional que la gente tiene de sí misma y que supera las causas de la racionalización y de la lógica.

Tenerse respeto a uno mismo ayuda a tener una alta autoestima, algunos derechos ayudan a tener una actitud positiva y por lo tanto una buena auto estima, como son: el derecho a vivir y a ser feliz, sentirme a gusto con mis pensamientos mis deseos, mis necesidades, el sentimiento de alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales, nadie te los debe de quitar

Referencia: [psicologiaymente.com/psicología/tipos-de-autoestima](http://psicologiaymente.com/psicología/tipos-de-autoestima).

Autoestima ¿Qué es y qué importancia tiene? ([mentelex.com](http://mentelex.com)).