



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Paola Monserrat Alfaro Ballinas

Nombre del tema: Autoestima

Parcial: I

Nombre de la Materia: Proyección profesional

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo

Nombre de la Licenciatura: Trabajo Social y Gestión Comunitaria

Cuatrimestre: Octavo

“He recorrido un largo camino hasta estar donde estoy y merezco valorarme por ello”

(Psicologia-Online, s.f.)

Cuando hablamos de autoestima es importante saber que nuestro propio auto concepto es importante, para eso debemos conocer que el “auto concepto es un concepto mental de quien y como somos, todos tenemos una imagen mental de nosotros mismos, es decir, una percepción y una idea de cómo somos tanto física como psicológicamente”

(Psicologia Clinica, s.f.)

La imagen que nos vamos formando a lo largo del tiempo, comienza desde nuestra infancia. Y la idea de nosotros mismos, puede coincidir con la idea que los demás tienen de nosotros o no, incluso esta idea puede coincidir con la realidad o no.

Cuando más realista sea el auto concepto, más adecuada será nuestra interacción con el ambiente que nos rodea, más nos aceptaremos a nosotros mismos, mayor será nuestra capacidad de crecimiento personal y más sólida será nuestra autoestima.

“Autoestima es el resultado emocional que surge si aceptamos y nos gusta nuestro auto concepto”

(Psicologia Clinica, s.f.)

El autoestima se manifiesta de forma cambiante durante el transcurso de nuestra vida y va dependiendo también de nuestras circunstancias y de esta manera va siendo de diferente manera, diferentes perspectivas.

La autoestima es la base, los cimientos de nuestra salud psicológica. Si nuestra autoestima es adecuada, podremos interactuar con el mundo de forma sana, podremos afirmarnos en cualquier situación, seremos inmunes o poco vulnerables a los ataques emocionales del entorno y actuaremos con tranquilidad en cualquier situación, aceptándonos incondicionalmente, lo que hará que estemos satisfechos de nuestras reacciones y conductas.

Una autoestima sana previene enfermedades psicológicas como:

- la depresión
- la ansiedad.

Además que es una de las bases de las relaciones humanas, y por lo tanto, afecta de forma directa a nuestra manera de actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás.

Características de una persona sana:

- Se siente lo suficientemente segura de sí misma
- No pierde el tiempo preocupándose en exceso
- Confía en su capacidad
- No se deja manipular
- Es capaz de disfrutar con una gran variedad de actividades

Principales características de una persona con BAJA autoestima:

- Apática, temerosa, angustiada.
- Tiene complejo de inferioridad o superioridad.
- Insegura, sin iniciativa.
- Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente.
- Tendiente a vivir de la opinión ajena.
- Desconfía de sí mismo y de los demás.

Es de vital importancia aceptarnos tal cual somos y trabajar en sentirnos bien para vivir tranquilos, sentirnos capaces a todo, pues inherentemente de todo, somos nosotros quienes debemos querernos y cuidarnos para estar bien, nuestra salud mental es importante y sentirnos bien también.

“Me siento, me quiero, me cuido, me construyo”.

(Bold, s.f.)

Bibliografía

Bold. (s.f.). *DESICN*. Obtenido de <https://tarjetasdepresentacioncreativas.com/frases-motivadoras-para-jovenes/>

Psicología Clínica. (s.f.). Obtenido de <https://www.manuelescudero.com/texto-de-videos-psicologia/que-es-la-autoestima/>

Psicología-Online. (s.f.). Obtenido de https://www.google.com/search?q=frases+sobre+el+autoestima&client=firefox-b-d&channel=trow5&sxsrf=AOaemvJJhudGd4FY1ineCe6-V-W69N3qUQ:1642631681528&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjA2_7u7771Ahv1IUQIHRspBc8Q_AUoAXoEAgQAw&biw=1138&bih=489&dpr=1.2