



**Mi Universidad**

## **ENSAYO**

**NOMBRE DEL ALUMNO: OLINDA EDITH ORTIZ DIAZ.**

**TEMA: LA AUTOESTIMA Y LA COMUNICACIÓN NO VERBAL.**

**PARCIAL: II**

**MATERIA: PROYECCION PROFESIONAL.**

**NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. LAURA YACQUELINE LOPEZ.**

**LICENCIATURA: TRABAJO SOCIAL Y GESTIÓN COMUNITARIA.**

**CUATRIMESTRE: OCTAVO.**

**FRONTERA COMALAPA CHIAPAS, A 5 DE ABRIL DEL AÑO 2022.**

En este presente trabajo abordare dos temas que a mí me llama mucho la atención los cuales son: la autoestima y la comunicación no verbal. Y que será de gran ayuda y apoyo para mejorar en la vida.

Toda persona tiene en su interior sentimientos, que según su personalidad puede manifestarlos de diferentes maneras. Muchas veces esta manifestaciones dependen de otros factores, según el lugar físico, sentimental y emocional, éstos pueden influir positiva o negativamente en la formación de la persona o sea en la Autoestima. La autoestima se fomenta desde pequeños mensajes que les ayudan a los niños a identificarse como buenos o malos en algo, por eso es necesario que desde edades tempranas se les motive a creer que son capaces de lograr lo que se propongan. Es un tema que nos concierne mucho, ya que en nuestra actualidad existen personas que se identifican con una autoestima muy baja. Esto me ha motiva a investigar a fondo el tema ya que lo consideramos importante para el desarrollo y la constitución de una buena vida.

La comunicación no verbal es otro de los temas que abordaremos a continuación, es un tema en la cual podemos aprender muchas cosas, podemos decir que la comunicación no solo podemos expresarlos con palabras, sino que la comunicación no verbal podemos expresarla con gestos, ademanes, esto nos ayuda mucho a desarrollarnos en el mundo exterior. Un gesto puede decir más que una simple palabras. La comunicación no verbal es igual o más importante que la comunicación verbal, ya que los seres humanos solemos comunicarnos inconscientemente con gestos, señas, posturas, miradas y más, todo esto forma parte de la comunicación no verbal, por tanto, al comunicarnos siempre usaremos todos los anteriores, ya que muchas veces decimos alguna cosa con las palabras y damos a entender otra con nuestra comunicación no verbal, ya sean gestos, miradas etc.

Básicamente la autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo. La autoestima está relacionada con conceptos como la autovaloración y la autoconfianza. Comúnmente se divide entre alta y baja. es el auto concepto o la percepción que una persona tiene de sí misma.

La autoestima es una construcción que empieza a formarse en la infancia y continúa a lo largo de toda la vida. Este auto concepto se modifica o altera en función de las experiencias personales y del entorno en el que la persona crece y se desarrolla. Quién soy, cómo soy, cómo es mi cuerpo, qué cosas me gustan, cómo es mi desempeño en el trabajo o en las relaciones sociales; las respuestas que da una persona a todos estos interrogantes forman la imagen que tiene de sí misma. La autoestima tiene que ver con todas las emociones, sentimientos y sensaciones dirigidos a un mismo resultante del auto concepto y de la percepción de valía sobre uno mismo.

Tener una buena autoestima es fundamental para las personas, tanto en la consecución de llevar una vida como quieren y cumplir sus objetivos, como en su crecimiento personal. En este sentido, la autoestima es importante, porque tenerla en equilibrio nos ayuda a confiar en nosotros mismos, en nuestras capacidades y habilidades para así poder marcarnos objetivos mucho más reales de lo que realmente queremos y confiar en que podremos conseguirlos. Ya que esto significa un mejor bienestar y una capacidad para enfrentar los diferentes retos de la vida de una manera más positiva y eficiente

En fin, la familia es la base de la autoestima de las personas. La familia se basa en pautas culturales y sociales y en base a eso nace la actitud que van a tener hacia sus hijos. Es como que se estructura a la persona según un modelo social, que por supuesto va cambiando, pero en definitiva se considera una buena persona al que llega a ese modelo social. Pero no siempre es ese modelo el que es transmitido a los niños, ya que hay padres que transmiten una autoestima baja a sus hijos y esto se debe a que de niños también la tuvieron. Otras de las causas es que crean una presión en sus hijos, por los logros que los mismos padres tuvieron y los niños

no. Ya sea porque no puede, porque no está capacitado o simplemente no está a su alcance.

En una ocasión, se estaba contratando personales en una fábrica, los puestos eran para chofer, vigilador y buscaban a un ing. para gestión de obras. Se acercan dos jóvenes bien parecidos, representables, solo que uno iba vestido tipo vaquero y el otro de saco y camisa. Los dos eran Ing. e iban por el puesto de gestión de obra. La entrevista lo realizaba una arquitecta, pero en esa ocasión estaba acompañada de una Lic. En administración de empresas. Llego el momento de la entrevista, primero paso el joven que iba vestido de camisa y saco, la arquitecta le lanza las preguntas, pero en una de ellas el joven contesta que, si no le daban el puesto de gestión de obras, que le daban el de chofer o sino el puesto de vigilador, pero que le darán un trabajo porque lo necesitaba y la arquitecta le dice puedes retirarte nosotros te llamamos.

En el momento que sale el joven la arquitecta tira a la basura sus documentos del joven y la Lic. en administración le pregunta ¿porque había tirado los papeles del joven a la basura? y ella le contesta, yo no quiero un empleado que duda de sus capacidades. Después llama al otro joven y le hace las mismas preguntas, el joven le contesta que no tenía mucha experiencia pero que él era muy inteligente y que podía aprender rápido y que iba echarle ganas al trabajo, en ese momento la arquitecta le dice puedes retirarte mañana te presentas a las 9 de la mañana para comenzar a trabajar.

Podemos observar que el primer joven no le dieron el trabajo porque tenía baja autoestima, dudaba de sus capacidades, no creía en sí mismo, pero el otro joven era lo contrario mostraba entusiasmo, creía en sí mismo, en sus capacidades, el no dudaba de sí mismo, el manejaba una autoestima alta. Esta situación puede pasarles a muchas personas buscando un empleo, pero a veces los nervios te traicionan y en vez de tener una idea positiva pensamos negativamente y eso nos afecta y puede que esa actitud nos afecta y no nos den el trabajo, pero lo importante

es no dudar de nuestras capacidades, tener una idea positiva, no dudar de lo que somos capaces de hacer.

Para tener una buena autoestima debemos, tomar conciencia de cómo somos y aceptarnos tal y como somos, hacer una valoración positiva de nuestra persona, aceptar los errores y fracasos como algo natural de la existencia humana, darse permiso para equivocarse, elaborar metas realistas y alcanzables, la persecución de metas excesivamente elevadas puede conllevar sentimientos de frustración, reconocer la propia valía y el mérito de ser amado y respetado por los demás.

¿Podemos mejorar nuestra autoestima?, claro que sí, siempre y cuando se debe reconocerse a sí mismo en que estoy mal que me falta mejorar, evitar la comparación, ser realista, hacer las paces, defender lo propio. Y si lo llevamos a la práctica podemos ir mejorando día tras día y con el transcurso del tiempo podemos mejorar nuestra autoestima. La conformación de la autoestima tiene sus cimientos en la primera infancia (influenciada por los padres y el entorno familiar). A lo largo de su vida, la persona puede trabajar sobre sus pensamientos, actitudes y prejuicios para mejorar la valoración que tiene de sí misma.

La comunicación no verbal es el proceso de relación en el que existe un envío y recepción de mensajes sin palabras, es decir, mediante indicios, gestos y signos, sin utilizar palabra pronunciada, hablada o escrita. Esta comunicación se convierte en señal a través de gestos, posiciones, sonidos y comportamientos representados con el cuerpo. La comunicación verbal se basa a través de nuestro cuerpo, nos sirve para ganar seguridad en nosotros mismos, para transmitir mensajes positivos y negativos. La clave en la utilización de estos códigos estará en la naturalidad y soltura con la que nos desenvolvamos frente a los demás. Toda comunicación lleva el propósito de influir de manera intencional sobre el receptor, de manera especial.

La mayor parte de la comunicación se desenvuelve en forma inconsciente, por eso es importante saber cómo funcionan las señales no verbales de los seres con quienes interactuamos, para así poder optimizar la comunicación. Como seres

humanos tenemos que reflexionar y tomar conciencia de estos aspectos que juegan un rol importante en la profesionalización de cada uno ya que con el comportamiento no verbal podemos “decir y hacer más” de lo que pensamos. Somos por naturaleza seres comunicativos, en todo momento sentimos la necesidad de expresar emociones y sentimientos. Generalmente, hacemos uso del lenguaje oral para hablar y complementamos las palabras con gestos y movimientos faciales que fortalecen el sentido del mensaje.

Mejorar nuestra comunicación no verbal, es de gran apoyo en el lenguaje verbal nos ayuda en el campo profesional. Ya que nos permite captar la atención de los demás, y esto es clave si nuestra profesión amerita persuadir a los demás. Por ejemplo, cuando estamos dando una conferencia y necesitas captar la atención de cientos de personas para que la ponencia sea un éxito. Es necesario utilizemos los ademanes, gestos, contacto visual, conducta táctil y evita gestos que denoten inseguridad, intentar sonreír con más frecuencia. De esta manera podremos tener una excelente ponencia. Por ello es necesario e importante expresarnos con el lenguaje no verbal.

La comunicación no verbal está presente en nuestra vida, en todo lo que hacemos e interactuamos ante la sociedad y el mundo, por ello podemos enviar y recibir mensajes. Un ejemplo de la comunicación no verbal sería cuando Watsapiamos y enviamos un simple corazón. No es verbal, pero entendemos el significado. Por otro lado, a veces tenemos la mente muy dispersa, y el marketing sabe muy bien captar nuestra atención generando emociones con una simple imagen.

La comunicación no verbal dentro del ámbito educativo se da entre el profesor y los alumnos, genera un ambiente de aprendizaje favorable, reduce la distancia física y psicológica entre docente y alumnos, crea un clima de confianza y respeto mutuos, y facilita la asimilación de contenidos, entre otras muchas ventajas. La comunicación no verbal es a menudo más sutil y eficaz que la comunicación verbal, y puede llegar a transmitir el significado mejor que las propias palabras. Por

ejemplo, una sonrisa genuina explicita los sentimientos mejor que cualquier explicación sobre la felicidad

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 llevaran 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. Pero también están los que le valoran y reconocen sus logros y sus esfuerzos y contribuyen a afianzar la personalidad.

Otro factor importante que influye en la familia, es la comunicación, ya que están estrechamente relacionadas. Según se hayan comunicado nuestros padres con nosotros, esos van a ser los factores que influyan en nuestra personalidad, nuestra conducta, nuestra manera de juzgarnos y de relacionarnos con los demás. Estas experiencias permanecen dentro nuestro toda la vida. Por eso hay que aprender a reconocerlas y a anular su poder para que no nos sigan haciendo sufrir, y para no transmitírselas a nuestros hijos.

Para poder ayudar a una persona que tiene autoestima baja, primero que nada, se tiene que concientizar del problema que tiene, y luego se la podrá ayudar llevándolo a un especialista y apoyándolo durante el tratamiento o el proceso de recuperación. En el caso de los niños, la escuela también cumple un papel muy importante ya que es la que debe tener la estrategia y las formas para ayudar al niño con estos sentimientos tan distorsionados que le ocasionan tantos problemas.

La comunicación es una de las acciones más importantes en la vida del ser humano, ya que nos ha acompañado desde el principio, permitiéndonos relacionarnos unos con otros, creando las bases para la sociedad que hoy en día conocemos., Dentro

de la comunicación utilizamos la verbal y la no verbal, en este caso hablamos de la comunicación no verbal que es sumamente importante, nos ayuda a transmitir y recibir información, mediante una serie de acciones como los ademanes, gestos, tonos de voz, movimientos corporales, conducta táctil etc. La comunicación no verbal nos ayuda a comprender lo que el emisor siente en una situación determinada sin la necesidad que este tenga la intención de comunicar dichos sentimientos.

Los seres humanos somos seres netamente comunicativos ya que siempre estamos transmitiendo información, lo cual hacemos en su mayoría a través de medios no verbales, dependiendo del entorno en el que nos estemos desarrollando, desde que nacemos nos expresamos de una manera no verbal, ya que es nuestra primera fuente de comunicación. Conforme vamos creciendo vamos aprendiendo nuevas técnicas de comunicación las cuales están establecidas por la sociedad en la que vivimos, ya que no importa la raza, cultura o país de origen siempre estamos obligados a comunicarnos con los demás.

- N. Perreira, M. Luisa.2007.” Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo.7(3), 233-252.  
Hhttp://www.redaly.org/articulo.oa?id=4477034
- R.Clemente,A, Lorenzo.2010.”La comunicaciun no verbal -expresivo corporal ern uin contexto escolar intercultura en el norte de Africa estudio comparativo entre niños europeos AMAZIGH.10(1), 1-18.http://www.redaly.org/articulo.oa?id=44713068006
- S.Escorcia,M, Omar.2015. “Autoestima y adolescencia y pedagogía”.19(1), 241-256.http://www.redaly.org/articulo.oa?id=194132805013
- Guerra, B. (2010). Universia: La importancia de la buena imagen. México. Recuperado de: [http://noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2012/10/16/974937/importancia-buena\\_imagen.html](http://noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2012/10/16/974937/importancia-buena_imagen.html)