

**WU DS**

**Mi Universidad**



**Mi Universidad**

***Ensayo***

*Nombre de la Alumna: Ana María morales Hernández*

*Nombre del tema: Desarrollando autoestima en jóvenes de 18 a 20 años*

*Nombre de la Materia: Investigación en psicología*

*Nombre de la profesora: Guadalupe Recinos vera*

*Nombre de la Licenciatura: psicología*

*Cuatrimestre: tercer cuatrimestre*

## Desarrollando autoestima en jóvenes de 18 a 20 años

Los problemas de autoestima pueden ser ocasionados por series de factores psicológicos y sociales. La autoestima es la percepción emocional que tenemos de nosotros mismos, en el cual crea una visión que tiene gran influencia en la forma en la que nos relacionamos con otras personas y en la forma en que vivimos. Nuestra autoestima depende de las percepciones que tenemos de nosotros mismos, de cómo pensamos que las demás personas nos ven y de la vivencia y la educación que hemos tenido desde niños.

Desde que nacemos realmente no sabemos que es la autoestima, esta se va formando a medida que nos desarrollamos emocional, física, y socialmente, se basa principalmente en factores que influyen en la forma de en nuestro desarrollo, como el:

Auto concepto: es la idea que tenemos de nosotros mismos, y la retroalimentamos en nuestro entorno social, influye nuestra motivación, la idea propia de nosotros mismo y nuestro cuerpo así también nuestras aptitudes.

El auto respeto: debemos respetarnos a nosotros mismos en lo que somos y actuamos. Es muy necesario que debemos respetarnos a nosotros mismos, para sí ser respetados por los demás.

Durante la adolescencia se presenta una fase más crítica de la persona, en el cual se ve influenciado en su desarrollo a partir de las experiencias y las relaciones en su entorno que tenga, es ahí donde los jóvenes están en una necesidad de forjar una identidad firme, conociendo sus capacidades. Muchas veces como jóvenes quiere verse como algunos artistas, porque para ellos las personas están guapas o guapos, es ahí donde la autoestima de ellos no es normal porque no se aceptan tal y como son.

La autoestima no es solo estar bien sino que la base principal o fundamental es aceptarse tal y como es.

Las personas con baja autoestima suelen mostrar dificultades en tomar decisiones, tienen miedo a equivocarse, son inseguros de sí mismo, tienen en cuenta la opinión de los demás, es decir tienen miedo "al qué dirán" las personas de su alrededor.

En cambio una persona que tiene una buena autoestima, no teme a equivocarse, se sienten bien con ellos mismos, aprecia lo que valen, están orgullosos de sí mismo de sus capacidades, de sus logros, y si hacen algo malo se motivan a mejorar para otra ocasión.

La buena o mala autoestima siempre influirá en nuestra vida, en nuestra formación, nuestra personalidad, y nuestra felicidad. Por eso es importante que nos reconozcamos a nosotros mismo, tengamos un buen auto concepto de nosotros mismos, es muy importante desarrollar, y trabajar, en nuestra autoestima diariamente, esto nos ayudara a sentirnos mucho mejor con nosotros mismo, e influye mucho en nuestro comportamiento. Solo es necesario reflexionar sobre uno mismo y aceptarse, dejando de lado la culpa irracional, y las comparaciones.

Si tenemos un buen autoestima conseguiremos querernos tal y como somos, estar bien con nosotros mismos, estar seguros, tendremos una positividad de nosotros mismos.

No dejemos que nadie ni nada dañe nuestra autoestima, alejémonos de personas que nos hagan daño, siempre debemos tener en cuenta el amor propio, no debe influir nada ni nadie, sino solamente nosotros mismos y nuestras acciones, porque recordemos que para amar a alguien debes a marte a ti mismo primero.

- Dedícate a sentirte bien contigo mismo, es quien pasaras el resto de tu vida.
  
- Las personas exitosas tienen miedo, las personas exitosas tienen dudas, las personas exitosas tienen preocupaciones, simplemente no dejan que esos sentimientos y malos pensamientos los detengan.