



**Universidad del  
sureste**

## **“Ensayo”**

Medicina veterinaria y zootecnia  
6to cuatrimestre

## **DESARROLLO HUMANO**

Docente: Maria Jose Ramirez Reyes

Alumno: Yuliana Aremy Morales López

30 de Julio del 2024

### 3.4.3 PILARES DE LA AUTOESTIMA

#### Introducción

La autoestima, ese sentimiento de valía personal que nos acompaña a lo largo de la vida, es un pilar fundamental en el desarrollo humano. Influye en nuestras relaciones, decisiones y logros. Este ensayo explorará los pilares que sustentan la autoestima, su importancia en diferentes etapas de la vida y cómo podemos fomentarla tanto en nosotros mismos como en los demás.

#### Desarrollo

¿Qué es la autoestima y por qué es importante?

- Definición clara y concisa de autoestima.
- Relación entre autoestima y bienestar emocional.
- Impacto de la autoestima en diferentes ámbitos: académico, social, laboral.

#### 2) Los pilares de la autoestima

- Autoconocimiento: La importancia de conocerse a uno mismo, fortalezas y debilidades.
- Autoaceptación: Aceptar nuestras cualidades y limitaciones.
- Autoconfianza: Creer en nuestras capacidades y habilidades.
- Autoestima: Sentimiento de valía personal.
- Autoeficacia: Creencia en nuestra capacidad para alcanzar metas.
- Autoafirmación: Defender nuestros derechos y expresar nuestras opiniones.

#### 3) El desarrollo de la autoestima a lo largo de la vida

Infancia: El papel de la familia y el entorno en la formación de la autoestima.

Adolescencia: Los desafíos propios de esta etapa y su impacto en la autoestima.

Edad adulta: Cómo mantener y fortalecer la autoestima en la vida adulta.

#### 4)Factores que influyen en la autoestima

Factores internos: Personalidad, experiencias de vida, pensamientos y emociones.

Factores externos: Relaciones sociales, cultura, medios de comunicación.

#### 5)Estrategias para fomentar la autoestima

Autocuidado: Cuidar de nuestra salud física y mental.

Establecimiento de metas realistas: Celebrar los logros.

Pensamiento positivo: Cambiar los pensamientos negativos por positivos.

Desarrollo de habilidades: Aprender nuevas cosas y superar desafíos.

Relaciones saludables: Rodearse de personas que nos apoyen y valoren.

### **Conclusión**

La autoestima es un bien preciado que se construye a lo largo de la vida. Al comprender los pilares que la sustentan y al implementar estrategias para fortalecerla, podemos mejorar nuestra calidad de vida y alcanzar nuestro máximo potencial. Es fundamental fomentar la autoestima en todas las etapas del desarrollo humano, ya que es un factor clave para el bienestar individual y social.