



Universidad Autónoma De Chapas

Facultad de contaduría y administración campus 1

Licenciatura: ingeniería en desarrollo y tecnología de software

Materia: Desarrollo Humano

Docente: Guiovanny Beney Zambrano Hernández

Actividad: Importancia de la Autoestima

Alumno: Dilan Jared Guzmán Sánchez

Semestre: 3          Grupo: p

Tuxtla Gutiérrez

10/10/2023

La autoestima se refiere a cómo una persona se valora y se percibe a sí misma. Es decir, influye en cómo nos vemos y valoramos a nosotros mismos y mismas, lo que a su vez afecta a cómo nos tratamos y en cómo interactuamos con el mundo y con los demás.

Se trata de un componente fundamental de la salud mental y el bienestar emocional de una persona.

Tener una buena autoestima es muy importante porque nos puede proporcionar muchos beneficios positivos, como:

- **Mayor Autoconfianza:** Cuando una persona tiene una buena autoestima, es más probable que tenga confianza en sí misma, en sus capacidades y habilidades. Así como nos ayuda a tener una actitud más positiva hacia nosotros mismos y mismas y a creer en nuestras capacidades.
- **Mejor Toma de Decisiones:** Cuando confiamos en nosotros mismos y mismas y en nuestras habilidades, somos más propensos a tomar decisiones correctas, informadas y sabias.
- **Relaciones Interpersonales Más Saludables:** Las personas con una buena autoestima tienden a tener relaciones más saludables con los demás, pues tienen una mayor capacidad para comunicarse de manera efectiva y establecer límites claros, sin depender, además, de la aprobación de otros para sentirnos valiosos.
- **Mejor Salud Mental:** Una buena autoestima está relacionada con una mejor salud mental y emocional, sintiéndonos así más seguros, confiados y capaces de

enfrentar los desafíos de la vida. Además, nos puede ayudar a prevenir o reducir la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental.

- Mayor Resiliencia: Las personas con una buena autoestima suelen ser más resistentes a los contratiempos y a las críticas. Son capaces de superar los obstáculos y seguir adelante con más facilidad e incluso salir fortalecidas.

- Más Éxito: La autoestima positiva nos permite perseguir nuestras metas de manera más efectiva, puesto que creemos en nuestras habilidades y estamos dispuestos a tomar riesgos y afrontar desafíos.

Por otra parte, tener una buena autoestima nos puede evitar tener sentimientos de ansiedad, depresión, inseguridad y falta de confianza en uno mismo o misma.

En conclusión, la autoestima es importante porque influye en la forma en que las personas se ven a sí mismas, en nuestro bienestar emocional y en cómo interactuamos con los demás y en el modo de manejar los desafíos de la vida.

Por lo tanto, es importante trabajar en el desarrollo de una autoestima saludable y positiva.

Con terapia psicológica puedes lograr una mejor autoestima y así obtener todos los beneficios de una buena autoestima.

En resumen

La autoestima se refiere a la valoración y percepción que una persona tiene de sí misma, lo cual afecta su comportamiento, interacciones y bienestar emocional.

Mantener una buena autoestima es crucial, ya que conlleva diversos beneficios, como mayor autoconfianza, toma de decisiones acertadas, relaciones saludables, bienestar mental, resiliencia, éxito y prevención de problemas como ansiedad y depresión. En resumen, la autoestima influye en cómo nos vemos, en nuestro bienestar emocional y en cómo enfrentamos desafíos, por lo que es esencial cultivar una autoestima saludable, que puede ser mejorada con terapia psicológica.

La autoestima se refiere a la valoración que hacemos de nosotros mismos, y puede ser positiva o negativa. Una autoestima saludable, es decir, una percepción positiva de uno mismo, tiene un impacto profundo en nuestra vida. Aquí hay algunas razones por las que es importante cuidar y cultivar una buena autoestima:

**Mayor autoconfianza:** Cuando tengas una autoestima positiva, confías en tus capacidades y crees en ti mismo. Esto te permite abordar desafíos y metas con una actitud más positiva y optimista.

**Toma de decisiones:** La autoestima influye en tu capacidad para tomar decisiones. Las personas con una buena autoestima suelen tomar decisiones más informadas y sabias, ya que confían en sus juicios y capacidades.

**Relaciones saludables:** Tener una autoestima positiva te ayuda a establecer relaciones interpersonales más saludables. Te sientes más seguro/a y no depende de la aprobación de los demás para sentirte valioso/a. Esto te permite establecer límites claros y comunicarte de manera efectiva.

**Bienestar mental:** Una autoestima saludable se relaciona directamente con una mejor salud mental y emocional. Te sientes más seguro y capaz de enfrentar los desafíos de la vida, lo que puede ayudarte a prevenir la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental.

**Resiliencia:** Las personas con una buena autoestima tienden a ser más resistentes a los contratiempos y críticas. Puedes superar obstáculos y seguir adelante con más facilidad, incluso saliendo fortalecido/a de las dificultades.

**Éxito:** La autoestima positiva te permite perseguir tus metas con mayor eficacia, ya que crees en tus habilidades y estás dispuesto/a asumir riesgos y enfrentar desafíos.

En resumen, la autoestima influye en cómo te ves a ti mismo/a, en tu bienestar emocional y en cómo enfrentas los desafíos de la vida. Es fundamental trabajar en desarrollar una autoestima saludable y positiva, y en este proceso, la terapia psicológica puede ser de gran ayuda. Si estás interesado/a en mejorar tu autoestima, considera buscar apoyo de un profesional de la psicología que te guíe en este camino hacia una autoestima más sólida y saludable.

<https://www.psonrie.com/noticias-psicologia/la-importancia-de-la-autoestima>