

## **Ensayo**

# **“Autoestima y Respeto a si mismo”**

### **DESARROLLO HUMANO**

**Lic. Vidals Camposeco Bayron Iram**

#### **PRESENTA LA ALUMNA:**

**Deysi Yasbeth Ramírez Ventura**

#### **GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:**

**6to. Cuatrimestre, “A”, Semiescolarizado**

**Frontera Comalapa, Chiapas.**

**18 de junio del 2020**

## **Autoestima y respeto a si mismo**

Hoy en día estos temas son muy importantes en nuestra vida ya que influye en todos los aspectos, nos ayuda demasiado a relacionarnos con las personas que nos rodean, como bien sabemos o hemos escuchando en nuestra actualidad surgen mucho detalles con personas que sufren por una baja autoestima que llegan hasta el grado de aislarles de la sociedad por creer que no son lo suficientemente valiosos y no merecen lo mejor de lo mejor esto tiene una gran relación con el respeto que debemos de tenernos a si a nosotros mismos, porque si nuestra autoestima es baja, permitimos que nos pasen por encima de nosotros que digan y hagan lo que más les parezca y no es así, como podemos observar estos temas siempre van de la mano, para comprender un poco más esto les hablare un poco más de autoestima; que como bien sabemos es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y trascendencia de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y carácter, la clave de todo esto está en tener la confianza suficiente en que nosotros somos eficaz y que logramos todo lo que nos proponemos, siempre teniendo presente que lo que buscamos con nuestras acciones es la felicidad, y acerca del respeto a nosotros mismos, nos permite ser lo que somos y actuar en consecuencia con ello, por lo tanto nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo, si lo vemos de es de otro punto se trata de reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad, esto es lo primero que debemos de pensar y tener porque si queremos brindar respeto asía los demás debemos de tener respeto asía nosotros mismo de esta manera podemos tener una salud mental equilibrada.

Si nos pudimos dar cuenta ambos temas tiene demasiada relación entre ambas están conectadas para un buen funcionamiento, si una de las dos no existe por lo tanto lo otro no puede ir o no tiene un influencia positiva sobre nosotros, somos con alguna de ellas no repercute en nuestra actitud, comportamiento, decisiones todo esto claro en forma negativa ya estancándonos en depresión, tristeza o frustración únicamente pensamientos negativos, por es muy fundamental que desde pequeños tengamos muy claro estos puntos para que durante nuestro desarrollo lo reforcemos día con día y tener un buena calidad de vida tanto física como emocionalmente.

## **Bibliografía**

**Desarrollo Humano**, licenciatura en enfermería, sexto cuatrimestre.