

LIC:VIDALS CAMPOSECO BAYRON IRAM.

TEMA: ENSYO DE AUTOESTIMA

PRESENTA EL ESTUDIANTE:

HERRERA VAZQUEZ DANIA YULISA.

GRUPO, SEMESTRE Y MODALIDAD:

6TO.CUATRIMESTRE "A" LIC. ENFERMERIA.

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS.

20 DE JUNIO DEL 2020

AUTOESTIMA

La autoestima consiste en tener una actitud positiva hacia uno mismo, es muy importante desarrollar, trabajar y mejorar nuestra autoestima diariamente ya que nos ayuda a sentirnos mucho mejor con nosotros mismos, lo que influye en nuestro buen comportamiento.

La autoestima es la percepción emocional que tenemos de nosotros mismos, tiene influencia en la forma en que nos relacionamos con otras personas y en la forma que vivimos. Nuestra autoestima depende de la percepción que tenemos de nosotros mismos, de cómo pensamos que las demás personas nos ven y de las vivencias y educación que hemos tenido desde niños.

No nacemos conociendo realmente como es nuestra autoestima, sino que se va formando a medida que nos desarrollamos emocional, física y socialmente. Autoestima es también confianza en uno mismo en las fuerzas con las que se cuenta para enfrentar el día a día, es la confianza que tenemos para nuevos caminos y posibilidades; para ver soluciones en las circunstancias en que las que no vemos salida alguna de nuestros problemas también nos ayuda para usar la inteligencia y seguir adelante, aunque en el camino tengamos obstáculos, pero los tenemos que vencer.

La autoestima en mi vida diaria me ayuda a ser mejor persona a tomar buenas decisiones y a hacer las cosas sin temor a equivocarme o miedo a lo que las demás personas digan, también me ayuda a sentirme bien con la manera de vestirme y de actuar, una buena autoestima me ayuda a ser más sociable, ser amable y a quererme tal y como soy.

Considero que para seguir mejorando mi autoestima debo tener en cuenta lo siguiente

- Dejar de tener pensamientos negativos sobre uno mismo
- Ponerme como objetivo el logro en vez de la perfección.
- Considerar mis errores como oportunidades de aprendizaje.
- Probar cosas nuevas.
- Identificar lo que puedo cambiar y lo que no en mi persona.
- Fijarme metas.