



**NOMBRE DEL ALUMNO:**

PAOLA DE LEON TOMAS

**NOMBRE DEL PROFESOR:**

Lic. ADRIANA MARISELA MORALES SOL

**LICENCIATURA:**

ENFERMERÍA

PASIÓN POR EDUCAR

**NOMBRE DEL TRABAJO**

ENSAYO DE: AUTOESTIMA

**MATERIA:**

DESARROLLO HUMANO

**Frontera Comalapa, Chiapas a 07 de agosto del 2020.**

# AUTOESTIMA

Este tema abarca mucha importancia para el individuo ya que es un factor donde la persona puede desarrollar o pensar pero también fortalecer su medio psicológico estar con el mismo, explicando acerca de este tema nos damos cuenta que la autoestima es específico porque de él depende de las emociones y el sentir de las personas. Que esta abarca el bienestar y para poder subirles los ánimos que sea feliz consigo mismo y los demás.

Es un conjunto de percepciones que cuenta principalmente con pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias del comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, también se enfoca en nuestra forma de ser, nuestro carácter. Es la confianza de la propia mente que puede desarrollar el propio ser humano en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de su vida y buscar su propia felicidad, dentro de la autoestima la confianza es nuestro derecho de triunfar y tener toda la felicidad en esto se basa para tener las emociones y los sentimientos bien para uno mismo poder compartirlo con los demás individuos.

Nos enseña a valorarnos más lo que eres y lo que puedes llegar a ser, este tema es muy importante porque nos explica que valemos por lo que somos y no por lo que digan los demás aprender a querernos y vivir de forma positiva, dentro de este tema nos muestra cuatro elementos para la formación de una mente positiva, que son: medios físicos, medios psicológicos, sociales y culturales, la satisfacción es muy específica la seguridad que uno tiene y ante los demás.

Los factores internos radican o son creados por la propia persona como la creencia, prácticas o conductas por otro lado los factores externos estos son los que presentan a través del entorno como son mensajes verbales.

Es importante implementar o mantener una mente positiva de nosotros mismos ya que si conseguimos mantener un buen nivel de autoestima resistiremos las críticas que a veces suele pasar ante nuestro medio social esto también nos ayuda a que no abramos a mejor ante los demás, nos ayuda

también a conocer a las personas para que podamos pedir ayuda ante nuestro medio social o familiar .

La autoestima se refiere a la autovalía o a la autoimagen de sí mismo esto se refiere que nos da a conocer una imagen de nosotros mismos de cómo somos y que debemos hacer para mejorar y ser mejor persona, el ser humano debe de tener una actitud positiva puede crear una autoestima elevada ya que hay factores que incluyen mediante esta , tener una actitud completa .

Esta cuenta con componente que son afectivo y que incluye la valoración de lo positivo y negativo , involucra sentimiento favorables y desfavorables o desagradables que la persona perciben de sí misma .

Si una persona tiene una buena autoestima que el cerebro es un sistema complejo adaptativo de los pensamientos , emociones , imaginaciones , predisposiciones , con todo esto la persona puede desarrollarse como ser humano.

Al concluir con este tema puedo decir que es de gran importancia porque es el bienestar de las personas, como debe comportarse y que debe aceptarse tal cual son y no hacerle caso la opinión de los demás verse en un espejo y ver el reflejo que somos hermosos y no cometer acciones para que vean mejor y poder arriesgar sus vidas es mejor ser como somos y brindar los bonitos sentimientos que cada uno de las personas tenemos.

## Bibliografía

Las cifras fueron sacado del recurso del docente Aguirre León, G., Serrano Orellana, B., & Sotomayor Pereira, G. (2017). El liderazgo de los gerentes de las Pymes de Machala. Universidad y Sociedad [seriada en línea], 9 (1), pp. 187-195. Recuperado de <http://rus.ucf.edu.cu/>

Alonso, Alonso y Balmori, 2004; Coon y Mitter, 2010; Cosacov, .(2010). La afectividad. Recuperado de: <https://portalacademico.cch.unam.mx/repositoriodesitios/experimentales/psicologia1/Ps1/MD3/MD3-.pdf>