



Nombre del alumno:

JOANA YULIBETH RODRIGUEZ DIAZ

Nombre del profesor:

LIC. ADRIANA MARISELA MORALES SOL

Licenciatura:

ENFERMERIA

Materia:

DESARROLLO HUMANO

Nombre del trabajo: ENSAYO

ENSAYO DEL TEMA:

“AUTOESTIMA”

INTRODUCCIÓN

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser, hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter, es decir que es la percepción evaluativa de nosotros mismos. Aquí veremos el respeto a sí mismo y las pirámides de la autoestima que son seis que aquí le explicaremos sus características de cada uno y la promoción de una sana autoestima, también hay una autonomía, es tan importante como los otros aspectos aquí reseñados y quizás se consigue luego de haber transcurrido un buen camino de ese trayecto al que se denomina autoestima

La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, en nuestro derecho a triunfar y a ser felices, el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos. La autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras, consiste en valorar y reconocer lo que uno es y lo que puede llegar a ser, se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales. Según Güell y Muñoz la persona tiene la capacidad de establecer su propia identidad y atribuirse un valor a esa valoración se le conoce como autoestima. Considera que la autoestima tiene un significado complejo y que tiene cuatro componentes que es una actitud, ya que contempla las formas habituales de pensar, actuar, amar y sentir de las personas para consigo mismas, tiene un componente cognitivo, pues se refiere a las ideas, opiniones, creencias, percepciones y procesamiento de la información que posee la persona respecto de sí misma, tiene un componente que incluye la valoración de lo positivo y negativo, involucra sentimientos favorables y desfavorables, agradables o desagradables que las personas perciben de sí mismas y por último también tiene un componente conductual, porque implica la intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente, pesar de que la autoestima es una estructura consistente, veces difícil de cambiar, su naturaleza es dinámica, por lo que puede crecer, empobrecerse o incluso desintegrarse es que en mayor o menor grado es perfectible. El filósofo Pitágoras decía que "Ante todo, respetaos a vosotros mismos", esto nos explica que la responsabilidad de uno ser fiel a lo mejor de sí mismo, la falta de respeto así a uno mismo es algo que ocurre más a menudo de lo que sería recomendable para una salud emocional equilibrada, algunos lo llaman como violarse y si te pones a valorarlo resulta que nos violamos, nos faltamos al respeto, la palabra violarse quiere decir que hacer algo no quieres hacer, en la mayoría de los casos una falta de respeto provoca malestar, aburrimiento, desgana, rabia o ira, tristeza, asco, frustración, nerviosismo, el caso es que si escuchas tu cuerpo cuando estás haciendo algo que no quieres podemos observar como nos habla a gritos, como se muestra contrario a tu decisión, el respeto a uno mismo, se trata reconocer que nuestro cuerpo es valioso y es fundamental de nuestra identidad, que nos diferencia exteriormente de manera inmediata de los otros y que es la puerta de entrada al respeto que queremos recibir y proyectar; dentro de la autoestima existen seis practicas fundamentales para obtener así un desarrollo interior más pleno que

son la práctica de vivir conscientemente, la práctica de aceptarse a sí mismo, la práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo, la práctica de la autoafirmación, la práctica de vivir con propósito y por último es la práctica de la integridad personal. Al vivir conscientemente: es respetar la realidad sin evadirse no negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos, una persona consciente, reflexiona, analiza, pondera y juzga los acontecimientos, ve sus causas y sus consecuencias, la auto aceptarse: no negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, no podemos superar los sentimientos indeseables si no aceptamos que los tenemos, el ser autor responsable: tenemos nuestras decisiones y nuestras acciones, la realización de nuestros deseos, la elección de nuestras compañías, de cómo tratamos a los demás en la familia, el trabajo, amistadas, cómo tratamos nuestro cuerpo y nuestra felicidad, al tener auto afirmación: es respetar nuestros deseos, necesidades, buscar la manera de expresarlos y es comunicarnos asertivamente con nosotros mismos y con los que nos rodean, vivir con determinación o propósito en la vida: es asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas, al poseer buena autoestima nosotros tenemos el control de nuestra vida, no el exterior que nos rodea, nuestras metas y propósitos son los que organizan se centran nuestras energías, para vivir mi vida con propósitos necesito un plan de acción, disciplina, orden, constancia, coraje, para no desviarme del camino, vivir con integridad es: es tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones, ser congruentes con lo que pensamos, decimos, actuamos y respetar nuestros compromisos, mantener nuestras promesas. La autoestima se logra como parte de un aprendizaje de factores de la autocrítica: incluye el los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y, por fin, superarlos, así como reconocer aquello que se hace bien, la responsabilidad: aceptar que la vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas, del papel secundario, el respeto: hacia sí misma y hacia el propio valor como persona y del derecho a ser felices, como cualquier otro ser humano, nos dice branden que el nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre en la infancia esto puede crecer durante el proceso de maduración o se puede deteriorar, la búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia, es tan importante como los otros aspectos aquí reseñados y quizás se consigue luego de haber transcurrido un buen camino de ese trayecto al que se denomina autoestima, el camino hacia la autoestima es sinuoso, no es fácil partir de la desvalorización propia o ajena hacia la meta que es la valorización propia, sobre todo cuando este camino se inicia en la madurez porque no viene como equipaje de la infancia o de la adolescencia.

CONCLUSION

En este tema concluimos que la autoestima es muy importante y viene desde nuestra infancia hasta llegar a la vejez, la autoestima siempre deber ser feliz, empecemos a pensar en positivo, no te compares, acéptate tal y como eres, haz críticas constructivas acerca de ti mismo, trátate con cariño y respeto, siempre, regálate tiempo, y siempre ten una sonrisa en el rostro, la autoestima, ante todo, respetémonos a nosotros mismos

BIBLIOGRAFÍA

BiiALAB: Alejandra Huerta - Inteligencia Emocional

https://www.youtube.com/watch?v=K_CzwBUxMBc

FeliciCultura: Controlar el pensamiento para controlar las emociones

<https://www.youtube.com/watch?v=IGarFfVjNVQ>

Psicoactiva: Características de un buen líder

<https://www.youtube.com/watch?v=s0vcZnK4sL4>

Psicoactiva: Autoestima que es y como potenciarla

<https://www.youtube.com/watch?v=xdd2I9OUga0>