

**Nombre del alumno:**

Lidy Valdez Morales

**Nombre del profesor:**

Lic. Adriana Maricela Morales Sol

**Modalidad**

Lic. En enfermería semiescolarizado

**Materia:**

Desarrollo humano

**Nombre del trabajo:**

Ensayo

“Autoestima”

**6to cuatrimestre grupo “A”**

## AUTOESTIMA

En el trayecto de la vida el proceso fundamental es el desarrollo de los seres humanos, lo cual el hombre forja su conocimiento e inquietud, dando paso a muchos factores que se perciben en una asociación en ello se visualiza la comunicación, emoción, amor, felicidad, triteza y muchos más lo cual nos enfocaremos en el autoestima.

El autoestima como lo menciona el autor Nathaniel Brande “experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias” y también dice que “la disposición a considerarse a uno mismo competente respecto a los desafíos básicos de la vida, y sentirse merecedor de la felicidad”. Estos conceptos son claros de las personas capaces d lograr los sueños que hay una infinidad de obstáculos que atribuyen a que en su momento nos desbastemos, pero en nuestro ser podemos sobre salir e experimentar los desafíos claramente de manera veraz siendo eficaz el logro de un resultado magnifico y satisfactorio.

El principal concepto que se bebe tener y estar conscientes es la aceptación de uno mismo, reconociendo el esfuerzo que ponemos, tiempo y la dedicación para que las cosas fluyan como cada uno lo desea. En algunos casos las cosas son como pretendemos cambian en algún momento se siente devastador, la derrota se subestima y dices no lo logre, no puede, ya no lo intento; es un bajón que perturba pero no es para quedarse en ese sitio y seguir habituando ahí es salir y demostrar y decir yo puedo, yo lo logré el autoestima es para que las cosas desean de manera positiva. El pensamiento fijo y la mira siempre levantada es siempre al afrente, hacia delante para obtener los méritos con logro y esfuerzo.

Molina en Olivares se expresa con gran mentalidad fundamental en este proceso, de lo cual la ganancia satisfactoria viene de la actitud, donde se procesa en primer lugar el pensamiento como se mencionó antes, hay un dicho claro que dice “piensa antes de actuar” este hace el énfasis más comprometedor, que las visualicemos de cómo lo queremos y como pasara. Aquí es de arriesgar dando un porcentaje máximo de lograrlo y alcanzar lo que se vio previo, teniendo seguridad máxima, en ocasiones suelen parecer raro el decir yo amo a esa persona, muchos suelen contradecir.

Esto sucede cuando a tu alrededor la sociedad no te quiere ver feliz te subestimas e incluso te encierras en un mundo donde no queremos que nadie nos saque, esta no es la mejor manera para actuar, cuando amas a alguien tratas de verte bien, decirle lo que sientes. Lo

que te gusta como su vestimenta sus ojos u su olor de perfume es aquí donde dices no importa lo sociedad, la felicidad es mía y yo lo voy a lograr.

El autoestima se puede catalogar por tener meditaciones bajas y altas, suele transcurrir por problemas graves y que en el laberinto donde se esta no haya ninguna salida, diciéndose que son personas incapaces y la inseguridad siempre estará en flote. En la mayoría de los casos que se presentan muchas personas, traen consigo síntomas devastadores que pueden crear angustia, depresión, tristeza e incluso pérdida de peso. En las altas se pueden manifestar con una vista más adecuada y fundamental, la aceptación de asumir cosas nuevas en la integración de la sociedad y poder alcanzar el éxito.

El problema grave se ve, y es manera triste pero la ayuda de otra persona que tenga una mentalidad básica y con conclusiones de metas claras; podrá ayudar a alguien que esté en esta situación.

No es nada fácil para ninguna de las dos pero, el comienzo es el primer paso de que si requiere la ayuda, porque en el sitio que esta no es agradable y el empeño que le ira poniendo la otra persona será también, su satisfacción de poder conocer, evaluar; y que con el tiempo los resultados sean en una persona con mente positiva, clara de lo que quiere hacer lograra por lo sueños y metas que se propuso antes de estar y decaer de donde se encontraba; es ahí donde el logro y de creer que si se pudo tiene excelentes recompensas.

Cada uno genera y crea su propia imagen para poder verse reflejado, teniendo el mérito de la creación de las perspectivas claras y solutos, dando el valor al reconocimiento del cambio que se tiene que pasar; de lo cual se engloba también las emociones que siempre están presentes en el transcurso que es persisten actúan de la manera en que cada uno lo desempeña.

Finalizo con la conclusión el autoestima es una de las mejores herramientas para poder tener la mente clara y día con día ser mejores, todos tenemos habilidades diferentes, tanto las capacidades de poder lograr muchas cosas en el trayecto de la vida, dándonos un valor siempre, para que con dicha digamos valió la pena el esfuerzo, tiempo y dedicación que le puse a mis planes con la mente posita hoy lo logre.

Bibliografías

Recurso de la antología