

Nombre del alumno:

Jennifer Jamilet Ventura Hernández

Nombre del profesor:

Lic. Adriana Marisela Morales sol

Cuatrimestre:

6to cuatrimestre "enfermería" Semiescolarizado

Grupo:

"A"

Materia:

Desarrollo humano

Nombre del trabajo:

Ensayo del tema:

"Autoestima"

AUTOESTIMA

Este tema es muy interesante ya que trataremos de la autoestima como sabemos es la confianza que nos tenemos hacia nosotros mismos como personas tomando en cuenta lo que son nuestros sentimientos, pensamientos, nuestro carácter, nuestros rasgos físicos. La autoestima en mi punto de vista es la valoración y la aceptación de nuestras cualidades y defectos que tenemos como persona. Así mismo también es la forma en que una persona se valora está de acuerdo en muchas ocasiones por los agentes que están en el entorno en el que se encuentra en el individuo.

En cuanto a la autoestima gracias a ella tenemos la confianza podemos triunfar en las cosas que realicemos para ser felices y así mismo también gozar de nuestros esfuerzos que logramos, como bien sabemos la autoestima están relacionadas con los factores internos y factores externos. La autoestima nos ayuda a que cuando recibamos críticas de otras personas como de nuestros esfuerzos que realizamos, pero nunca triunfamos la autoestima nos ayuda a resistir las críticas, como también nos ayuda a como relacionarnos con las demás personas de nuestro entorno, así también aprender a pedir ayuda a las demás personas.

Retomando lo anterior nos menciona que existen dos tipos de autoestima las cuales son autoestima alta y autoestima baja, en cuanto a la definición de la autoestima alta es la persona que es positiva, que acepta sus capacidades y fortalezas tal y como son, ya que al tener un autoestima alta podemos expresar nuestras opiniones ante los demás sin tener temor a que nos critiquen, así mismo también nos ayuda a reconocer nuestros errores cuando nos equivocamos en alguna actividad que realizamos, de igual manera podemos afrontar situaciones que se nos presenten en nuestro entorno ya sea de trabajo, en la escuela, en el hogar entre otros.

Al tener la autoestima alta sabemos que como personas somos valiosas y que podemos salir adelante en todo lo que realicemos y en todo lo que nos propongamos porque siempre estaremos positivos en todo momento, ya que hacia nos sentimos satisfechos en la vida, es muy importante que como personas siempre tengamos un autoestima alta para que salgamos adelante en nuestras vidas y poder llegar hacer grandes personas en cuanto a nuestra forma de ser, nuestra vida laboral, estudios, en nuestro hogar, para que le pasemos esas energías a las demás personas y así mismo también apoyarlas a que salgan adelante por sí mismos. De igual manera al tener autoestima alta a veces nos puede ocurrir que eso falle y hacer que nos sintamos mayores a los demás y criticar de sus cualidades a que no pueden realizar algo por

sí mismos. Por eso es muy importante saber controlar nuestra autoestima para ser mejores personas y poder interactuar con las demás.

A continuación seguiremos con lo que es el autoestima baja como personas sabemos que eso ocurre porque nos sentimos impotentes de realizar alguna actividad que siempre saldrá mal y no la sepamos superar, así mismo también ocurre a no relacionarnos con las personas que se encuentran en nuestro entorno ya que siempre opinan que no podemos realizar algo y eso hace que nuestros pensamientos nunca salgan de la negatividad y pensamos que nunca podremos salir adelante y nos sentimos rechazados por lo que están en nuestro entorno.

Así mismo también al ser personas con autoestima baja hace que no nos aceptemos tal y como somos ya que al tener negatividad siempre vamos a estar protestando ante las situaciones que se nos presente, ya que se sienten inseguras de solucionarlos. Como bien sabemos que una persona con autoestima baja ocurre que esconden sus sentimientos en su interior se los ocultan así mismos ya que eso causa que tengan dificultad de ser ellas mismas y no puedan expresar con libertad lo que piensan, sienten y necesitan, como bien sabemos las personas suelen sentir ansiedad ante situaciones afectivas ya que eso sucede porque les cuesta relacionarse con las personas.

La autoestima nos dice que se caracteriza de cuatro componentes las cuales son: actitud, componente cognitivo, componente afectivo y componente conductual. Las cuales nos dice que la actitud en la forma que pensamos, que actuamos ante las situaciones y saber tomar decisiones correctas, en lo que es el componente cognitivo nos menciona a las ideas y pensamientos que tenemos hacia nosotros mismos. Al componente afectivo es por la cual valoramos lo que sentimos de ser positivos, como también nuestros sentimientos que las percibimos por si mismos. Y la última que componente conductual nos menciona que implica la intención y la decisión de actuar, de llevar a la practica un comportamiento consecuente y coherente.

En mi punto de vista gracias al autoestima sabemos que como seres humanos a veces ocurre que tengamos autoestima baja es por eso que es muy importante que si nos pasa eso tratemos de aprendernos a valorar tal y como somos para que así podamos salir a delante y ser personas de bien. Cuando encontremos a personas con baja autoestima tratemos de animarla o así mismo también al interactuar con ellos tratemos de comprenderlos.

Bibliografía:

Antología del desarrollo humano