

Nombre del alumno:

Yoni Oel Martínez López

Nombre del profesor:

Lic. Adriana Maricela Morales Sol

Materia:

Desarrollo Humano

Nombre del trabajo:

Ensayo del tema:

“Autoestima”

Frontera Comalapa, Chiapas a 19 de Julio del 2020

“Autoestima”

El hablar de autoestima es manejar los datos adecuados y palabras ya que, una palabra errónea podría causar conductas incorrectas a la persona, por lo tanto es muy importante conocer el concepto de autoestima; la cual es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser, con otras palabras podemos decir que es una evaluación cualitativa hacia nosotros mismos.

La autoestima es la confianza en la propia mente, en lo que pensamos y la capacidad de pensar, el tomar nuestras propias decisiones, y así llegar a la felicidad, el poder enfrentar nuestros desafíos y convertirlo en un rato en nuestras vidas. Esto se desarrolla a partir de la relación humana, la cual las personas podrían considerar importantes una para las otras. Para definir o el comprender sobre autoestima, encontramos unos autores que nos mencionan sobre la autoestima y el primero es, Maslow menciona que la mayoría de las personas que no han desarrollado un alto nivel de estima, nunca llegan a autorrealizarse. El segundo es Branden, el manifiesta que la autoestima está configurada por dos factores, los factores internos que son los que radican o son creados por el individuo sobre las ideas, creencias, prácticas o conductas y el otro factor son los externos hace referencia a nuestro entorno; como son los mensajes transmitidos verbal o no verbalmente, o las experiencias suscitadas por los padres, los educadores, las personas significativas para nosotros, las organizaciones y la cultura. Y por último Güell y Muñoz, menciona que las personas tienen la capacidad de establecer su propia identidad y atribuirse un valor.

En general podríamos decir que es una actitud, ya que nos encontramos con diferentes formas de pensar, actuar, amar y sentir de las personas. También todos podemos tener distintas ideas, opiniones y creencias. Si mantenemos un buen nivel de autoestima no ayuda ante las críticas, aprenderemos a pedir ayuda y nos puede prevenir ante cualquier proceso depresivo. Encontramos seis Pilares de la autoestima, ya que son prácticas fundamentales para fomentar nuestra autoestima, y son las siguientes: el autoconocimiento, el auto aceptación, el auto responsable, la autoafirmación, el auto propósito y el auto integridad. El primer pilar de autoconocimiento se trata de respetar la realidad, que no exista la negación, saber tomar nuestras decisiones y acepta las consecuencias de sus actos. El segundo el auto aceptación se trata de no negar, ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. La tercera el auto responsable todo lo que hacemos y las consecuencias que pueden llegar a tener somos los únicos responsables, ya que somos los únicos de nuestras decisiones y nuestras acciones. Por otra parte de cómo tratamos a los demás en la familia, el trabajo, amistadas, de cómo

tratamos nuestro cuerpo y de nuestra propia felicidad. La cuarta es la autoafirmación se trata de respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos. También de comunicarnos asertivamente con nosotros mismos y con los que nos rodean. La quinta es el auto propósito esto significa la responsabilidad de identificar nuestras metas y llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzarlas y mantenernos hasta alcanzarlas. Y el ultimo pilar es la auto integridad es tener una buena conducta para nuestras acciones, ser fieles en lo que pensamos, decidimos y actuamos, respetar nuestros compromisos y mantener nuestras promesas.

Encontramos dos clasificación de autoestima la primera es cuando una persona tiene baja autoestima es porque la persona no se sienta valiosa por mí misma, no le interesa relacionarse con las demás personas porque imagina que es nada en este mundo, se siente menos que los demás, y no es capaz de salir de su mundo, piensa que las personas que la rodean no lo quieren. Y cuando una persona tiene alta la autoestima es porque se acepta por sí mismo, que todas sus actividades lo realiza de manera positiva y aunque tengas problemas emociones fuertes esa persona puede salir de ese problema por si solo y se ahoga en un vaso de agua. Si no valoramos nuestra manera de ser es poder decir para que vivimos. La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno es y no uno puede llegar ser.

El respeto así uno mismo es la responsabilidad de uno ser fiel a lo mejor de sí mismo, una falta de respeto personal puede llegar a tener consecuencias mentales.

En general lo primero aceptarnos tal y como somos, dejar de construir pensamientos negativos de nosotros mismos, dice una frase: el error como parte del aprendizaje; es decir cometemos errores y es de personas aceptarlo y aprender ellos. Hacer nuestras metas y planes si no funciona uno construyamos otro pero jamás dejar caer la toalla, recuerda que tus opiniones son muy importantes y no tengas miedo al expresarlo, seguro de uno mismo.

Bibliografía

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/ce1f98a4d49b4925ab51e9f64256060a>.

<http://www.cocemfecyl.es/index.php/cuidadores/71-la-autoestima-que-es-la-autoestima>