



NOMBRE DEL ALUMNO:

NURIA JESABEL RAMIREZ PASCACIO

NOMBRE DEL PROFESOR:

L.T.S. ADRIANA MARICELA MORALES SOL

LICENCIATURA:

ENFERMERÍA

NOMBRE DEL TRABAJO:

ENSAYO: AUTOESTIMA.

MATERIA:

DESARROLLO HUMANO

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS A 19 DE JUNIO DEL 2020.

AUTOESTIMA

"Hay una abrumada evidencia que cuanto más alto es el nivel de la autoestima, es más probable tratar a otros con respeto, amabilidad, y generosidad." Según Nathaniel Branden. Todos tenemos una idea con respecto a la autoestima pero el objetivo de este ensayo es hacer un análisis del tema de la autoestima, por lo que se desglosará su Definición de autoestima, sus características de los tipos de autoestima y condicionantes que influyen en el desarrollo de la autoestima.

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen es la percepción evaluativa de nosotros mismos. El significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad, es la percepción emocional que tenemos de nosotros mismos, crea una visión que tiene gran influencia en la forma en que nos relacionamos con otras personas y en la forma que vivimos teniendo la confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida y la confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices. La autoestima consiste en valorar lo que uno es y lo que uno llega a ser.

La autoestima no nace con nosotros más bien se desarrolla a lo largo de la vida podemos modificarlo esto quiere decir que podemos cambiarla, mejorar, excluir lo que no es bueno también puede influenciarse a través de contextos impropios, como habrás podido comprobar, la autoestima también tiene sus bases y resulta fundamental conocerlas en profundidad para poder mejorarlas y reforzarlas como en un universo social y material que te rodea: el contacto con otras personas es una de las fuentes más importantes que tenemos para poder crear nuestra propia visión del mundo, la relación que tienes con cada una de las personas de tu entorno (amigos, familia, pareja) va a ser la responsable de desarrollar tu idea de cómo crees que eres, también las creencias negativas es muy complicado cambiar las creencias y pilares que hemos ido asumiendo a lo largo de la vida, pero esto no quiere decir que sea imposible, y la teoría que has elaborado sobre ti mismo, todos y cada uno de los calificativos con los que nos definimos a nosotros mismos (independientemente de que estos sean buenos o malos) forman una teoría sobre quién creemos que somos.

Una vez que hemos analizado las bases de la autoestima podemos diferenciar entre tres tipos distintos de autoestimas alta, media y baja:

Autoestima alta: también llamada autoestima positiva, es el nivel deseable para que una persona logre sentirse satisfecha en la vida, sea consciente de su valía y de sus capacidades y pueda enfrentarse a los inconvenientes de forma resolutiva. La autoestima alta tiene la capacidad de autoconfianza, aceptación, autovaloración, apasionamiento.

Autoestima media: esta autoestima media o relativa supone cierta inestabilidad en la percepción de una misma. Si bien en algunos momentos la persona con autoestima media se siente capaz y valiosa, esa percepción puede cambiar al lado opuesto, a sentirse totalmente inútil debido a factores variados, pero especialmente a la opinión de los demás.

Autoestima baja: ineptitud, incapacidad, inseguridad y fracaso son los términos que acompañan a una persona con autoestima baja. Se trata de un estado de autoestima que debemos evitar en nuestro camino hacia la felicidad. La autoestima baja tiene como influencia autocríticas constantes, hipersensibilidad a la crítica, deseo compulsivo de complacer, perfeccionismo, culpabilidades, defensividad.

La cuarta recibe la denominación de 'autoestima inflada' y es aquella que tienen las personas que se creen mejores que el resto, que son incapaces de escuchar a los demás y mucho menos de aceptar o reconocer un error no tiene capacidad de autocrítica. Su autoestima se encuentra tan sumamente abultada y exagerada que se creen con el derecho de menospreciar a los que están alrededor. Este tipo de autoestima genera conductas muy negativas y hostiles.

Algunos de los consejos para mejorar el auto estima serían evitar la comparación, entender que cada quien hace lo que puede con lo que le tocó en suerte, ser realista respecto a las metas propuestas que sean alcanzables y a corto y mediano plazo es mejor, pero también a los defectos y virtudes no agrandarlos ni minimizarlos hacer las paces con el pasado y los errores cometidos, con los daños recibidos o con lo perdido es indispensable dejar ir para poder vivir en el presente defender lo propio no ceder a las peticiones ajenas que contradigan lo que deseamos o queremos, ni renunciar a lo que buscamos por simplemente recibir aprobación ajena la propia es la más importante.

La autoestima es muy sana. La vida nos pone ante situaciones complicadas que debemos resolver y no dejarlas pasar. Para una buena autoestima, aprende a enfrentarte a los problemas sin huir de ellos.

Tu autoestima te hará fuerte. La mayoría de las personas desean tener más fuerza para enfrentarse a la vida y el secreto de la fuerza es la autoestima. Mejorar la autoestima te hace más fuerte.

En conclusión el autoestima cada persona lo crea, algunos haciéndose daño, ósea con inseguridad en uno mismo que lo lleva a caer y no lograr lo que uno realmente quiere, por otro lado están los que creen en si mismo y logran la mayoría lo que quieren.

Bibliografía:

Qué es la autoestima: definición, significado y tipos de autoestima por TAMARA SANCHEZ

Cómo citar: "Autoestima". Autor: María Estela Raffino. Disponible en: <https://concepto.de/autoestima-2/>. Fuente: <https://concepto.de/autoestima-2/#ixzz6ShK1TBxl>

ANTOLOGIA LEN606 DESARROLLO HUMANO