



NOMBRE DEL ALUMNO:

YARITZA YAZARET ANZUETO MENDEZ

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 JULIO DEL 2020.

AUTOESTIMA

“Al final de todo va a salir bien. Y si no ha salido bien, es que todavía no es el final” el autoestima es la persona que todo podemos ser. Alguien que se ocupa de conocerse y sabe cuál es su papel en el mundo. Pero para definiendo más claramente lo que significa autoestima dice que es el conjunto de percepciones, imagen, pensamientos, juicios, y afectos sobre nosotros mismos. Que en palabras más comunes también dice que es lo que pienso y siento sobre mí. Es la satisfacción de cada uno respecto de sí mismo. Según Nathaniel Branden, lo define como la plenitud consumida que es la experiencia fundamental para poder llevar una vida significativa.

La autoestima es lo primordial en la formación de una persona ya que esta fortalece o desanima a la persona y no permite la autovaloración algunas personas desconocen lo que provoca no obtener una buena autoestima desde jóvenes y por eso no le tomaron importancia a la hora de dedicarle tiempo a un helado o alguna felicitación, no consideraron que el no recibir una simple palabra podría causar una depresión, suicidio entre muchas otras consecuencias que podrían conllevar a perder la vida.

La OMS (organización mundial de la salud) comento que el bienestar físico, mental y social toma como prioridad la autoestima ya que ayuda a evitar trastornos alimenticios o de algún otro tipo, una buena salud mental es protección hacia ellos mismos ya que así no se causaran daño al contrario se aman y se cuidaran ellos mismos.

La autoestima no es innata ósea que no nacemos con una autoestima altas o baja, la autoestima se desarrolla a lo Largo de la vida y podemos modificarla ósea que podemos cambiar, mejorar, quitar algún mal pensamiento sobre nosotros mismo o actitudes, también la autoestima puede ser influenciada por otras personas atreves de acción, palabras.

La autoestima está regida por componentes principales el componente cognitivo que habla de la descripción que tiene cada uno de sí mismo en las diferentes dimensiones de su vida. Incluye la opinión que se tiene de la propia personalidad y conducta, así como las ideas, creencias, etc. sobre sí mismo. En pocas palabras describe lo que pienso. El componente afectivo habla del resultado de la valoración que realizamos de la percepción de nosotros mismos. Supone un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales, la respuesta afectiva ante la percepción de uno mismo ósea que hablamos de lo que siento. Y el componente conductual que es el proceso final de la valoración anterior, que se

plasma en la decisión e intención de actuar. Lógicamente, nuestras acciones vendrán muy determinadas por la opinión que tengamos de nosotros mismos. Ósea que es todo aquello que hago.

Todos siempre tenemos un auto concepto de nosotros mismo en distintas áreas de nuestra vida cotidiana por ejemplo en el área laboral abarca la concepción de uno mismo como trabajador, formado a partir de todas sus experiencias, éxitos, fracasos, etc. En el área social incluye sentimientos de uno mismo en cuanto a la amistad, y es consecuencia de las relaciones sociales, de su habilidad para solucionar problemas y de la adaptación y aceptación social. En el área personal y emocional nos explica el equilibrio emocional, la aceptación de sí mismo y la seguridad y confianza en sus posibilidades. El auto concepto familiar habla de cómo nos sentimos como miembros de la familia. Y un auto concepto global nos explica la valoración general de uno mismo y se basa en la evaluación de todas las áreas.

La autovaloración que hacemos del propio comportamiento puede hacer referencia a las competencias de nuestro comportamiento, es decir, que uno perciba que sabe hacer las cosas, también a nuestra competencia y control sobre el medio para obtener buenos resultados, a la aceptación, afecto, cambios, éxito social que producimos cuando realizamos una tarea, nos relacionamos con los demás en la familia, en el trabajo, en las relaciones, en las actividades si tenemos una buena autoestima nos sentiremos capaces, valiosos y con confianza.

Los enemigos de la autoestima pueden ser: Todo esto tiene que ver con: Las normas básicas de nuestra conducta: a veces son inadecuadas o excesivas. Los errores y los fracasos echan por tierra una norma fundamental en nuestra vida y esto no podemos tolerarlo. Ejemplo: “Debería ser perfecto, No puedo equivocarme, Qué pensarán los demás...” El control que hemos aprendido a ejercer sobre nuestra conducta. Cometer un error supone castigarme con la crítica. Nunca supone reforzar un avance o destacar las cosas positivas: no atendemos a las cosas positivas que tenemos. Ejemplo: “Otra vez me he vuelto a equivocar, soy un negado, no valgo para nada...”

Cuanto más POSITIVA sea nuestra autoestima más preparados estamos para afrontar las adversidades, más posibilidades tendremos de ser creativos en nuestro trabajo, más oportunidades encontraremos de entablar relaciones enriquecedoras, más inclinados a tratar a los demás con respeto, más contentos estaremos por el mero hecho de vivir.

Para tener una buena autoestima puedes 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.

Bibliografía:

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

ANGOLOGIA LEN606 DESARROLLO HUMANO