



Nombre del alumno:

Luisa Ariana Velázquez Velázquez

**Nombre del profesor:**

Lic. Adriana Marisela morales sol

**Materia:**

**Desarrollo humano**

**Cuatrimestre:**

**grupo(A) I**

**6to cuatrimestre “enfermería”**

**Semiescolarizado**

**Frontera Comalapa Chiapas 19/07/20**

## AUTOESTIAMA

Todos los seres humanos poseemos sentimientos, que según su personalidad puede manifestarlos diferentes maneras. Muchas veces estas manifestaciones dependen de otros factores, según el lugar físico, sentimental y emocional, esto pueden influir positiva o negativamente en la formación de la persona o sea la autoestima.

Este tema es de mucha importancia debido a que somos docentes y estamos en contacto con las personas y es una etapa donde se define la personalidad retomando diferentes modelos ya que nos relacionamos a distintos ámbitos, el tema es importante para el desarrollo y la constitución de una buena vida.

El objetivo es reconocer la importancia del conocimiento interpersonal e impersonal desde la autoestima y los distintos tipos de comunicación los cuales sirven como medio de expresión del comportamiento humano.

Sugiere las seis practicas fundamentales para fomentar nuestra autoestima y obtener así un desarrollo interior más pleno.

1. La práctica de vivir conscientemente
2. La practica de aceptarse a si mismo
3. La practica de asumir la responsabilidad de uno mismo
4. La practica de la autoafirmación
5. La practica de vivir con propósito
6. La practica de la integridad persona.

1. **VIVIR CONSCIENTE:** es respetar la realidad sin evadirse no generarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacen. Donde esta mi cuerpo, esta mi mente. Ser conscientes del mundo interno el externo. Una persona consiente, reflexiona, analiza, y juzga los acontecimientos, ve sus causas y sus consecuencias. Es decir, sabe tomar decisiones libremente y aceptar las consecuencias de sus actos.
2. **AUTOASEPTARCE:** no negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. No podemos superar los sentimientos incesables si no aceptamos que los tenemos. Cuando hay autoaceptación, no hay enfrentamiento con nosotros mismos, no me convierto en mi propio enemigo.

Hay que comprender nuestro potencial. Hay que aceptar no solamente los errores, sino también aceptar todas nuestras potencialidades, y el hacerlo implicara mayores

responsabilidades. Cuando rechazamos y sacrificamos parte de nosotros mismos, sean cuales fueran las razones, el resultado es que empobrecemos nuestro sentido del yo.

3. SER AUTORRESPONSABLE. hay que reconocer que somos los autores de:

Nuestras dicciones y nuestras acciones.

La realización de nuestros deseos.

La elección de nuestras compañías.

De como tratamos a los demás en la familia, trabajo, amistades.

Como tratamos nuestro cuerpo.

Nuestra felicidad.

4. TENER AUTOAFIRMACION: es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos. Tratamos a nosotros mismo con dignidad en nuestras relaciones con los demás. Ser auténticos y defender nuestras convicciones, valores y de sentimientos. Es comunicarnos asertivamente con nosotros mismos y con los que nos rodean.

5. VIVIR CON DETERMINACION O PROPOSITO EN LA VIDA. Significa asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas y llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzarlas y mantenernos firmes hasta llegar a ellas. Al poseer buena autoestima nosotros tenemos el control de nuestra vida y no el exterior que nos rodea.

Nuestras metas y propósitos son los que organizan y centran nuestra energía, y le da significado y estructura a nuestra existencia: cuando no tengo propósito y meta, estoy a merced de mis propios impulsos o de las acciones incontrolables de los demás. Para vivir mi vida con propósito consciente tengo que hacerme responsable de mis propias metas, es decir, necesito un plan de acción, y este necesita de objetivos claros, disciplina, orden, constancia y coraje, para no desviarme del camino. Lo llamados también proyecto de vida.

7. VIVIR CON INTEGRIDADES:

Tener principios de conducta a los que nos rodean mantengamos fieles en nuestras acciones

Ser congruentes con lo que pasamos, decimos y actuamos.

Respetar nuestros compromisos y mantener nuestras promesas.

Cuando respondo a lo interior, se produce en mi interior un resultado más importante que la aprobación de los demás. Es la aprobación de mi mismo y siento que soy una persona en quien se puede confiar y me agrada la clase de persona que he hecho de mi mismo. La autoestima es la valoración que uno tiene de si mismo; interviene como un factor fundamental, sentando las bases de la felicidad y el éxito.

Una elevada autoestima, vinculada a un concepto positivo de si mismo, potenciara la capacidad de la persona para desarrollar sus habilidades y aumentar el nivel de seguridad personal, mientras que un bajo nivel de autoestima enfocara a la persona hacia la derrota y el fracaso.

Una autoestima positiva potencia la confianza, el animo, el interés

Y el deseo de intentar cosas nuevas; además favorece conductas pro-sociales y responsables.

Sin embargo una autoestima baja genera problemas en todo y la falta de confianza es la responsable de muchos casos de depresión, anorexia y drogadicción en adultos. La autoestima también se refiere a la auto valía o la autoimagen, y refleja la confianza global del individuo y la satisfacción de si mismo. Para White en courrau 1998, la autoestima es el valor del yo, el valor de la persona ante los ojos de las otras. Esta autora la define como un proceso dinámico y multidimensional que se va construyendo a lo largo de la vida y en el cual involucra el contexto social.

Al respecto también molina en olivares 1997. P. 20 considera que el la autoestima tiene un significado complejo, y que precise de cuatro componentes en su definición:

Es una actitud, ya que contempla las formas habituales de pensar, actuar, amar y sentir de las personas para consigo mismas.

Tiene un componente cognitivo, pues se refiere a las ideas, opiniones, creencias percepciones y procedimiento de la información que posee la persona respecto de si misma.

Tiene un componente afectivo, que incluye la valoración de los positivos y negativo, involucra sentimiento favorables y desfavorables, agradables o desagradables que las personas perciben de si mismo.

Tiene un componente conductual, porque implica la intención y decisión de actuar, de llevar a la practica un comportamiento consecuente y coherente.

Las ideas anteriores pueden relacionarse con la neurociencia, específicamente con algunos de los principios de aprendizaje del cerebro. El cerebro es un complejo sistema adaptativo pensamiento, emociones, imaginación, predisposiciones y fisiología operan concurrente e interactivamente en la medida que todo el sistema interactúa e intercambian información sobre su entorno.