

Nombre del alumno:

Cindi Fabiola Matias Bernardo

Nombre del profesor:

Lic. Adriana Marisela Morales Sol

Licenciatura:

Enfermería 6°A

Materia:

Desarrollo humano

Nombre del trabajo:

Ensayo del tema:

“Autoestima”

AUTOESTIMA

La autoestima es la percepción, pensamiento, evaluación, sentimiento y comportamiento dirigidos a nosotros mismos, hacia nuestra forma de ser, nuestro carácter y los rasgos físicos que nos caracterizan, de una forma más simple es la evaluación que nos realizamos. La confianza de lo eficaz de nuestra mente, la capacidad de pensar, tomar decisiones en nuestra vida y buscar nuestra felicidad, Branden, define: “la autoestima plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias”. La disposición de considerarnos competentes en los desafíos que nos trae la vida y sentirnos merecedores de ser felices, confiar en el derecho que tenemos de triunfar, que nos respeten como persona, ser dignos y gozar del fruto de nuestros esfuerzos además de valorarnos tal cual somos y de lo que podemos llegar a ser, tener un juicio positivo de nosotros mismos en cada uno de los aspectos es decir físicos, psicológicos, sociales y culturales por lo tanto debido a esto va aumentando la seguridad que nos tenemos ante nosotros y ante los demás, esto se va dando en nuestro interior desde la infancia se desarrolla al convivir con las demás personas y en donde cada uno incluyéndonos se considera importante por lo tanto una persona que tiene una autoestima baja es aquella que no se percibe como valiosa y talentosa, es indeciso, no se valora, tiene miedo a lo nuevo, es muy ansioso y nervioso, tímido, pasivo entre otras características.

Vamos evolucionando conforme tenemos pequeños logros, el ser reconocidos y al tener éxito, sin embargo una persona que no se tiene alta estima nunca llegara a auto realizarse. La autoestima está configurada como sabemos por factores internos los cuales son creados a partir de nuestras creencias y conductas y de igual forma por factores externos es decir los de nuestro entorno como las experiencias que nos atribuyen nuestros padres, maestros y seres queridos. Al igual cuando tenemos la capacidad de establecer nuestra propia identidad y darnos un valor, Güell y Muños (2000), definen: “si conseguimos mantener un buen nivel de autoestima resistiremos las críticas, nos abriremos mejor a los demás, aprenderemos a pedir ayuda y, en general, nos resultara mucho más gratificante vivir, lo que contribuirá también a prevenir cualquier proceso depresivo” (pág. 118).

La autoestima tiene 4 componentes:

- Actitud: es decir contempla las formas de pensar, actuar y sentir de las personas para sí mismas.
- Cognitivo: se refiere a las ideas, opiniones, creencias que poseemos cada uno.
- Afectivo: debemos valorar lo positivo y negativos, sentirnos a favor y en contra de nosotros mismos.

- Conductual: implica la intención y decisión de actuar.

La autoestima es un factor consistente, estable y en ocasiones difícil de cambiar como podemos darnos cuenta, sin embargo su naturaleza es dinámica es decir puede crecer, empobrecerse e incluso desintegrarse.

En esta lectura el autor Branden que ya mencione con anterioridad menciona que existen seis prácticas fundamentales para fomentar nuestra autoestima y de igual forma obtener un desarrollo interior pleno:

1. La práctica de vivir conscientemente: consiste en aceptar la realidad, una persona que es consciente, reflexiona, analiza y juzga los acontecimientos, ve las causas y consecuencias esto significa que sabe tomar decisiones libremente y acepta las consecuencias de sus actos.
2. Autoaceptarse: no negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, aceptar nuestros sentimientos indeseables para superarlos, cuando nos aceptamos tal cual somos no hay enfrentamiento con nosotros mismos, de igual forma debemos reconocer nuestro potencial, aceptar nuestros errores y cualidades que tenemos.
3. Autorresponsable: reconocer que nosotros somos los autores de las decisiones que tomamos, así como las acciones que ejecutamos, la elección de nuestras amistades, la realización de nuestros deseos, de cómo tratamos a las personas que se encuentran a nuestro alrededor como a nuestra familia, compañeros de trabajo y amigos, al igual de como tratamos a nuestro cuerpo y de nuestra felicidad.
4. Tener autoafirmación: respetar nuestros deseos, necesidades y buscar la manera de expresarlos, tratarnos con dignidad en las relaciones que tenemos con los demás, ser auténticos y defender nuestros valores y sentimientos.
5. Vivir con propósito en la vida: asumir que somos responsables de identificar nuestras metas y hacer todo lo que esté a nuestro alcance para cumplirlas, manteniéndonos firmes hasta llegar a ellas. Al tener una buena autoestima nosotros tenemos el control de nuestra vida, una vida con metas y propósitos le dan el significado a nuestra existencia.
6. Vivir con integridad: es decir tener principios de conducta y mantenernos fieles a nuestras acciones, ser congruentes en lo que pensamos, decimos y hacemos, respetar nuestros compromisos y mantener las promesas que hacemos.

En conclusión la autoestima es el aprecio que nos tenemos a nosotros mismos, una persona con autoestima baja es aquella que finge ser lo que no es, le teme al que dirán de los demás y juzga a las demás personas sin juzgarse así mismo por lo tanto, es importante ser auténticos y

fieles a nuestras formas de pensar, reconocer que somos valiosos tanto por nuestras virtudes como por nuestros defectos para poder alcanzar las metas que nos proponemos y sobrellevar las situaciones que nos trae la vida, como enfermeros debemos de tener una autoestima alta para que no nos afecte las críticas negativas, tener siempre una buena actitud en situaciones desagradables y sobre todo no dejarnos caer.