

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

MARLENE LUCAS GONZALEZ

**NOMBRE DEL PROFESOR:**

LIC : ADRIANA MARISELA MORALES

**CARRERA:**

ENFERMERIA

**MATERIA:**

DESARROLLO HUMANO

**NOMBRE DEL TRABAJO:**

ENSAYO DEL TEMA:

“AUTOESTIMA”

## AUTOESTIMA

En la actualidad y en nuestra sociedad todos tenemos un concepto propio de nuestra persona, a medida que el tiempo pasa todo evoluciona tanto física como emocionalmente surgen muchos cambios pero es importante valorar nuestra propia persona.

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.

No nacemos con un concepto de autoestima, si no que se va formando a medida que nos desarrollamos emocional, física y socialmente. La autoestima está basada en ciertos factores que influyen en la forma que se desarrollara nuestra autoestima y son los siguientes, auto concepto se basa en la idea que tenemos de nosotros mismos, es quien y que creemos que somos y se ve retroalimentado por nuestro entorno social siendo determinantes las opiniones o valoraciones de las personas con las que socializamos, influye en el auto concepto la motivación, la idea de nuestro propio cuerpo y nuestras aptitudes. el autorespeto es respetarnos a nosotros mismos siendo coincidentes entre lo que somos y como actuamos .es necesario que seamos capaces de respetarnos a nosotros mismos para también ser respetados por los demás.

La autoestima es una característica de nuestra personalidad ,que va desarrollándose durante nuestra vida desde la infancia , es un estado de conciencia que conlleva diversos procesos internos de aceptación de lo que somos física y emocionalmente , es una valoración de nuestros defectos y virtudes y sin duda un reflejo de nuestras experiencias y formas de vida , la importancia de la autoestima radica en que es la base de nuestra capacidad para responder a las oportunidades y obstáculos que se nos presentan en todos los ámbitos de nuestra vida , condiciona el aprendizaje , apoya la creatividad y determina la autonomía personal , es muy importante que desde la infancia creemos en los pequeños buenos ejemplos que les permitan construir una autoestima sana , cuando somos niños los adultos pueden alimentar o minimizar la confianza y el respeto por nosotros mismos , pero aun en nuestros primeros años de vida nuestras propias elecciones y decisiones desempeña un papel crucial en el nivel de autoestima que a la larga desarrollaremos .

Las personas pueden desarrollar distintos grados de autoestima, pero en general pueden clasificarse en tres tipos que son autoestima baja, media y alta. La gente que asume la

responsabilidad de su propia existencia tiende a generar una saludable autoestima, hasta el punto de pasar de una orientación pasiva a una orientación activa, de gustarle más de tener más confianza en sí misma, y de sentirse más apta para la vida y más merecedora de la felicidad. Conocerse a sí mismo es la capacidad de hacer un análisis de nosotros mismos sin miedo y sin engañarnos. Es la concepción de nuestras cualidades y defectos, nuestros valores personales, nuestras fuerzas y debilidades. Para desarrollar una autoestima sana es importante aceptar nuestras características físicas y emocionales, nuestras debilidades y fortalezas para así responder adecuadamente a todas nuestras vivencias.

El autoconocimiento es un componente muy importante de la autoestima ya que, si no nos conocemos bien como podremos valorarnos y querernos. El respeto propio nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás, lo que pensamos de nosotros mismos, el cuidado de nuestra imagen y el cuidado de nuestras reacciones son elementos esenciales que, al mismo tiempo que expresan el respeto y la aceptación que nos tenemos como personas, son muestra del respeto que queremos tener a los demás.

Según el Psicoterapeuta Nathaniel Branden, experto en el tema de autoestima, en su libro los Seis Pilares de la autoestima, sugiere las seis prácticas fundamentales para fomentar nuestra autoestima y obtener así un desarrollo interior más pleno. El primer pilar es: vivir conscientemente: Es respetar la realidad sin evadirse ni negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos, autoaceptarse: No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, no podemos superar los sentimientos indeseables si no aceptamos que los tenemos, ser autorresponsable: Hay que reconocer que somos los autores de: Nuestras decisiones y nuestras acciones, tener autoafirmación: Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos, Vivir con determinación o propósito 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, vivir con integridad es: Tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones.

Para tener una sana autoestima es importante incluir ciertos factores como la autocrítica: es un proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber

perdonarlos y, por fin, superarlos, así como reconocer aquello que se hace bien, que genera satisfacción y sentido de utilidad ,tener responsabilidad , respeto hacia nuestra persona y autonomía .

La autoestima es la suma confianza y el respeto que tenemos por nosotros mismos, es el reflejo de nuestras creencias experiencias y percepciones la autoestima no depende de las características con las que nacemos si no que se van desarrollando conforme a la educación, amor y valores que nos enseñan.

Mientras más alta sea nuestra autoestima estaremos más preparados para enfrentar las dificultades, tendremos más posibilidades de entablar relaciones sanas tanto laborales como emocionales, actuaremos con buena voluntad, respeto y seremos más felices.

#### BIBLIOGRAFIA:

Psicoactiva — a utoestima qu es y c mo potenciarlall

<https://www.youtube.com/watch?v=xdd2I9OUga0>