

Ensayo.

Desarrollo Humano

Lic. Adriana Marisela Morales sol

PRESENTA EL ALUMNO:

Luis Fabián Martínez Roblero

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

6to. Cuatrimestre “B” Semiescolarizado.

Frontera Comalapa, Chiapas.

A 18 de julio del 2020

Autoestima

En la vida todos tenemos la necesidad de encontrarnos bien, tanto física como psicológicamente, “estar bien es algo que todos deseamos”. Sin embargo, por el camino nos encontramos con contrariedades que nos impide disfrutar al máximo de nuestras posibilidades y esto se convierte en verdaderos retos para nuestra autoestima y el estado en el que ésta se encuentra. A razón de ello han existido en las últimas décadas reporte de muchos casos de muertes, ya que las personas llegan a presentar depresión, angustia.

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos tendencias de comportamiento dirigidos hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. Nathaniel, Branden, psicoterapeuta canadiense, dice: la autoestima plenamente consumada, es la experiencia fundamenta de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias (Branden, 1995). Podemos decir que la autoestima es la confianza en nuestra capacidad de pensar y enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, así como la confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos y de tener derechos a afirmar nuestras necesidades y carencias, alcanzar nuestros principios morales y gozar del fruto de nuestros esfuerzos. “La autoestima consiste en valor y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser”, (Rojas,2001). Es la predisposición a saberse apto par la vida y para satisfacer las propias necesidades, el sentirse competente para afrontar los desafíos que van apareciendo y merecedor de felicidad. Si bien es cierto la autoestima es un termino muy complejo de abordar ya que como mencione anteriormente han existido muchos autores que han aportado sus puntos de vista o ciertas teorías. Al respecto Molina en Olivares (1971.p 20) considera que la autoestima tiene significado complejo, y que precisa 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 afectivo, pues se refiere a las ideas, opiniones, creencias percepciones y procesamientos de la información que posee la persona respecto de si misma.

- ❖ Tienen un componente afectivo, que influye la valoración de los positivos y negativo, involucra sentimientos favorables y desfavorables, agradables o desagradables que las persona perciban de sí mismas.
- ❖ Tienen un componente conductual, porque implica la intención y decisión de actuar, de llevar a la practica un comportamiento consecuente y coherente.

Dentro de la autoestima consta del respeto a uno mismo ya que nos permite ser lo que somos y actuar en consecuencia de ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo. Para que la autoestima se mantenga en un nivel alto se debe tomar en cuenta sus seis pilares por las cuales está constituido; el autoconocimiento, autoaceptación, autorresponsables, autoafirmación, autopropósito, autointegridad, si bien cabe mencionar que estos elementos son fundamentales para que se lleve a cabo o se genere una buena autoestima. En su momento branden sugirió la practica fundamental para fomentar la autoestima, y así podamos obtener un desarrollo mas interno mas pleno como la practica de vivir conscientemente, “donde esta mi cuerpo, está mi mente”. Aceptar nuestros pensamientos, sentimientos, nuestros errores, tomando en cuenta nuestras potencialidades, sin olvidar que la responsabilidad propia nos ayuda a reconocer nuestras acciones, como la decisión de nuestras compañías, el trato que se le brinda a las personas en el trabajo o bien sea la propia familia, o bien cierto es responsabilizarse de nuestra felicidad, por el mismo echo de que otras personas no desearan verte feliz lo implica la toma de decisión y responsabilizarse de nuestros actos. Respetar nuestros deseos y necesidades, y vivir la vida con determinados propósitos llevando a cabo las acciones para lograr dichas metas, y en cuanto al último pilar, implica ser le fiel a nuestras acciones, ser congruentes con lo que pensamos, decimos y actuamos. Cuando nuestra persona no toma en cuenta por lo menos algunos de los pilares que se acaban de mencionar y la persona presenta un problema la persona tiende a presentar una baja autoestima. Si bien sabemos que la baja autoestima desarrolla angustia, dolor, indecisión, desánimo, vergüenza, conllevando a un apersona a sentirse desvalorada, y debido a ello, a estar siempre comparándose con los demás, subrayando las virtudes y capacidades de otros viéndolas como seres superiores a él/ella. La persona afectada se convence de que es incapaz de lograr cualquier cosa que se proponga. Además, esto también perjudica la salud de la persona: insomnio, hipertensión, depresión, trastornos alimentarios, suicidios. Ahora bien, cual es la importancia de la autoestima: la autoestima es una necesidad vital para el ser humano, es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida, desempeñando un papel clave en las elecciones y decisiones, que dan formas. La

autoestima es indispensable para el desarrollo normal y sano, tienen valor de supervivencia, representa un logro individual, producto de una labor perseverante de conocimiento interno. Se ha llegado a un momento en el que la autoestima ya no es solo una necesidad psicológica sumamente importante, sino que se ha convertido también en una necesidad económica de la misma importancia, atributo para adaptarse a un mundo cada vez más complejo, competitivo y lleno de desafíos. Un ser humano no puede esperar realizarse en todo su potencial sin una sana autoestima. En conclusión, la autoestima es fundamental para el desarrollo personal, mantenerse como pieza única e irreplicable, es lo que le hace al individuo ser lo que debe de ser. Entonces cabe mencionar que poner en práctica este término para cualquier circunstancia de la vida, ya que ayuda a ser mejor cada vez más.