

ENSAYO AUTOESTIMA

DESARROLLO HUMANO.

LIC. ADRIANA MARISELA MORALES

PRESENTA:

C. LUIS ALEJANDRO GONZALEZ LOPEZ

LIC. EN ENFERMERÍA SEMI-ESCOLARIZADO “ 6° B”

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS; JULIO DE 2020

AUTOESTIMA

Autoestima es una imagen que tiene uno de sí mismo, de nuestras cualidades que se van formando con el paso del tiempo, en si es la valoración o juicio que uno tiene de sí mismo en función de la evaluación de nuestros pensamientos, y sentimientos, está relacionada con la mayoría de nuestros pensamientos.

Tener un alta autoestima significa sentirte confiado y apto para muchas cosas o como mencionaba antes de acuerdo a tu propio juicio es sentirte capaz y valioso como persona, en cambio cuando tienes una autoestima baja es cuando no nos sentimos en disposición para muchas cosas como persona.

Para tener una buena autoestima es importante valorarnos y aceptarnos tal cual somos, ser feliz siempre, intentando no afectar a terceros para eso es importante tener en cuenta algunos puntos que pueden ayudarnos a sentirnos con una alta autoestima como son:

El auto reconocimiento: como reconocer nuestras habilidades, es decir no todos somos buenos cantando o bailando es bueno reconocer y admirarnos por lo que sabemos.

Autoaceptación: aceptarnos tal cual somos como persona tanto en lo físico como en lo psicológico y hasta en lo social esto es admitir y reconocer todo lo que nuestro cuerpo y mente nos ofrece para bien de nuestra persona, nuestra integridad y nuestro ego.

Autovaloración: es la capacidad que tenemos para comparar nuestros actos, acciones y eventos que presenciamos a lo largo de nuestra vida, aquellas que nos satisfacen o nos hacen sentir mal.

Autorrespeto: es el respeto que sentimos por nosotros mismos es la sensación de sentirse feliz y de no dañar mi persona ni física ni psicológicamente, tratarse de la mejor forma posible y nunca permitir que nos traten mal, lo que permite que respetemos a las demás personas en nuestro entorno.

No hay que confundir la alta autoestima con una persona engreída, podemos tener una autoestima alta, pero sin afectar a las demás personas, la persona engreída, su nivel de autoestima es demasiado alto y se ve como algo más que todos, como un ser maravilloso que los demás nunca podrán sobrepasar.

Debemos de tener confianza en nosotros siempre, la confianza es la guía para el riesgo, para probar nuevos caminos para ver. Cuando se confía en lo que se es, no se necesitan justificaciones ni explicaciones para poder ser aceptado.

La Autoestima nos hace vivir de manera coherente y nos impulsa a realizar un esfuerzo necesario para que nuestras palabras y actos tengan un mismo sentido rápidamente podemos distinguir a una persona con alta autoestima de una con baja autoestima. Las de baja autoestima, se caracterizan por que descuidan su aspecto, siempre se colocan después de los demás, en cuestión de oportunidades, se sienten incapaces ante diferentes situaciones, son muy negativas en todos los aspectos y fracasan en todo lo que realizan.

Las de alta autoestima, por el contrario, se caracterizan por ser siempre positivas, ponerse primero en todas las situaciones, cuidar mucho su persona, siempre lucen impecables y triunfan en todo lo que realizan alrededor de su vida.

En conclusión el autoestima cada persona lo crea, algunos haciéndose daño, ósea con inseguridad en uno mismo que lo lleva a caer y no lograr lo que uno realmente quiere, por otro lado están los que creen en sí mismo, los que se tienen la máxima confianza y logran la mayoría de lo que quieren.