

Nombre del alumno:

Celina Aguilar Rodríguez

Nombre del profesor:

Lic. Adriana Marisela Morales sol

Licenciatura:

Enfermería y nutrición

Materia:

Desarrollo humano

Nombre del trabajo:

Ensayo del tema

”Autoestima”

Autoestima

Introducción

La autoestima es una valoración que se hace a la persona de sí misma, está puede ser de forma positiva o bien negativa depende en gran forma de los sentimientos, pensamientos y experiencias que ha llevado a lo largo de su vida, la autoestima se relaciona al concepto que se tiene de uno propio esto es la autoimagen y con la autoconcepción que se trata de reconocer así mismo con las cualidades y defectos en cómo se valora está generalmente influida muchas veces por agentes externos y va cambiando a lo largo del tiempo, una persona tiene dos tipos de autoestima que es la autoestima alta que se caracteriza por tener confianza en sus capacidades, toman decisiones, asumen riesgos y son capaces de realizar tareas con el fin del éxito su forma de verse es muy positiva a comparación de los que tienen autoestima baja se sienten insatisfechos, inseguros y son muy sensibles a las críticas de otras personas , ellos tratan de agradarle a los demás para reducir algo positivo y aumenté la autoestima, puede modificarse y solo se requiere que la personas se conozcan y se acepte una motivación positiva a realizar.

Autoestima es la persona que todos podemos ser alguien que se ocupa de conocerse y saber cuál es su papel en el mundo, la característica esencial es la conciencia que tiene de sí de sus capacidades y potencialidades así como sus limitaciones los cuales aceptan sin negar o se concentran en ellos para buscar salidas más favorables cómo se conoce y se valora trabaja en el cuidado de su cuerpo y vigila sus hábitos para evitar que aquello que lo perjudique puedan perpetuarse ,filtro sus pensamientos enfatizando los positivos procura estar emocionalmente arriba en la alegría y el entusiasmo y cuando las situaciones lo lleven a sentirse rabiosos o triste expresa esos estados en lo mejor manera posible sin esconderlos neuróticamente, autoestima es también confianza en uno mismo en las fuerzas positivas con las que se cuenta para enfrentar el día a día, esta confianza es la guía para el riesgo para probar nuevos caminos y posibilidades para ver alternativas en las circunstancias ,en la que la mayoría no se ve salida alguna para utilizar la inteligencia y seguir adelante aunque no se tengan todas las respuestas esas características que hace una persona se exprese en terrenos desconocidos con fe y disposición de éxito cuando surgen diferencias de opinión, confiar en uno hace que las críticas se acepten y se utilice para el crecimiento el que vive desde una autoestima fortalecida, asume responsabilidad por su vida, sus actos y las consecuencias que éstos generan no busca culpables sino solución, la autoestima nos hace vivir de manera coherente y nos impulsa a realizar el esfuerzo necesario para que nuestras palabras y actos tengan una un mismo sentido los que viven confiados en su poder aman la vida y lo demuestran en cada acto no temen liberar su poder aunque pueda valorar procedencia y respetar las reglas de cada contexto la autoestima consiste en valorar y reconocer lo que es uno y lo que puede llegar a ser según, Enrique rojas, la autoestima se vive como un juicio positivo sobre uno mismo al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los elementos del ser humano físicos psicológicos sociales y culturales es un producto de prácticas que se generan en el interior de nuestro ser persona desde nuestra infancia la autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana mediante la cual las personas se consideran importantes a una para las otras .

Al respecto Molina en Olivares considera que la autoestima tiene un significado que precisa de cuatro componentes, es una actitud ya que contempla las formas habituales de pensar, actuar, amar y sentir de las personas ,para conseguir 10 más tiene un componente afectivo que incluye la valoración de los positivos y negativos involucra sentimientos favorables o desagradables que las personas perciben de sí mismas tienen un componente conductual porque implica la intención y decisión de actuar de llevar a la práctica, un componente consecuente esas ideas se pueden relacionar con la neurociencia tenemos los tipos de autoestima qué es autoestima alta se refiere donde la persona se acepta tal como es sin importar sus defectos confía en sí mismo y sigue adelante sin importar los obstáculos ,la autoestima baja es donde el individuo no cree en sí mismo y duda de sus capacidades esto lleva a, que los demás los dominen y avece no triunfan en la vida, existen diversas formas en los cuales podemos hacer que nuestra autoestima se le ve como por ejemplo auto conocernos saber distinguir cuáles son nuestros defectos y cualidades, auto aceptarse aceptar que nadie es perfecto que todo cometemos errores y saber que nacimos de esta manera y que somos perfectos a nuestra manera, la autoestima nos permite lograr una buena convivencia con las que nos rodean el tener mala autoestima nos puede llegar a causar diversos problemas en la familia compañeros o pareja por este motivo debemos pensar positivamente y dar siempre lo mejor de nosotros mismos, tener pensamientos positivos creer firmemente que vamos a lograr lo que nos proponemos.

Conclusión

en la realización de este ensayo logré comprender de la importancia que tiene el autoestima, sobre cada uno de nosotros y que la podemos mejorar para tener una autoestima correcta, en mi opinión la autoestima juega un papel muy importante para nuestras vidas ya que nos motiva y nos hace sentir felices y bien aunque en ocasiones nos sentimos impotentes o derrotados, no debemos dejarnos caer y si lo hacemos a ver levantarnos y más fuertes que antes puesto que a este mundo venimos a vivir y eso es lo más importante.