

## **ENSAYO**

### **“AUTOESTIMA”**

**DESARROLLO HUMANO**

**LIC. ADRIANA MARISELA MORALES**

**PRESENTA EL ALUMNO:**

**ALEXIS MORALES PEREZ**

**GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:**

**6to. Cuatrimestre “B” Enfermería  
Semiescolarizado**

**Frontera Comalapa, Chiapas**

**18 de julio de 2020.**

## AUTOESTIMA

### INTRODUCCIÓN

La mayoría de las personas tenemos una mínima idea lo que significa autoestima, que por lo general algunas veces no creemos poder vivir nuestras vidas con una autoestima saludable. Fuimos criados, la mayoría de nosotros en diferentes ámbitos la cual hace único los diferentes tipos de autoestima.

### AUTOESTIMA

La autoestima es un comportamiento que nuestra mente dota mediante pensamientos, percepciones, sentimientos, evaluaciones, etc. Que en pocas palabras es la percepción evolutiva de nosotros mismos. También la autoestima se encarga de crear una confianza consigo mismo capaz de pensar y tomar decisiones para buscar la felicidad.

El respeto a sí mismo nos permite actuar y saber lo que somos, el cual también nos ayuda a reconocer tanto a uno mismo como a los que nos rodean, para así poder responder a cualquier controversia de los demás.

Aunque también existe la falta de respeto que es considerada como autoviolación, el cual es considerado como hacer algo que no quieres hacer ya sea de manera consciente e inconsciente. El cual no puede conllevar a sufrir malestares como: rabia o ira, tristeza, asco, frustración, nerviosismo, etc.

En la actualidad existen infinitos significados respecto a la autoestima, pero en particular el autor, Nathaniel Branden (psicoterapeuta canadiense) dicho autor toma como idea la FELICIDAD, en el cual dice que la autoestima es una experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias, la disposición a considerarse a uno mismo competente respecto de los desafíos básicos de la vida, y sentirse merecedor de la FELICIDAD.

También una de las características principales que conforman la autoestima es la confianza en sí misma, ya que la confianza nos brinda sentimientos de ser respetados, ser dignos, triunfar, ser felices, gozar de nuestras propias metas, etc.

Dicho autor también nos relata sobre los seis pilares de la autoestima el cual son fundamentales para fomentar nuestra autoestima y obtener un buen desarrollo consigo mismo:

**Autoconocimiento:** esta práctica es más que nada respetar la realidad en la que estamos y no negarla, siempre y cuando estar seguro de lo que hacemos.

**Autoaceptarse:** esta práctica sería una de las más importantes en el pilar, ya que depende el tipo de autoestima que tengamos, el cual no debemos negar si no aceptar en todo momento si estamos bien o mal, ya que si no lo hacemos podríamos enfrentarnos entre nosotros mismos. Aceptar nuestros sentimientos, errores, acciones y lo que tenemos.

**Autorresponsable:** más que nada hay que reconocer las acciones que hacemos ya que somos responsable de lo que hacemos como elegir nuestras compañías, nuestros deseos, nuestra felicidad e incluso como tratar a nuestro propio cuerpo.

**Autoconfirmación:** es expresarnos libremente lo que pensamos de acuerdo a nuestros deseos y necesidades, defendiendo en si nuestros valores y sentimientos.

**Autopropósito:** es tener nuestras metas y propósitos organizadas para así poder llevar a cabo acciones que nos permitan alcanzarlas, por eso es necesario tener un plan para todo tipo de meta ya que nos ayudara para tener fijos nuestros objetivos, esto es más que nada un proyecto de vida.

**Autointegridad:** es como una conducta el cual mantenemos fieles nuestras acciones que realizamos, darse a conocer hacia los demás como una persona de quien confiar.

La sana autoestima se logra mediante aprendizajes que integran estos factores:

**La autocrítica:** es un proceso en el que debemos aceptar y superar cualquier error que nos tenga frustrados, con temor, etc.

**La responsabilidad:** es tener en cuenta las decisiones personales, para poder cambiarlo, reflexionarlo, y poder tener una vida más acorde con las propias expectativas.

**El espeto y valor:** es tener un reconocimiento propio, amor propio y derecho a ser felices como cualquier otro ser humano.

**Límite de los propios actos y el de los demás.**

**La autonomía:** como la búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia.

La autoestima se ha desarrollado a partir de las mismas interacciones internas y externas que el ser humano ha adquirido a lo largo del tiempo mediante los éxitos, reconocimientos y logros, el cual hace que la persona tenga la capacidad de establecer en su mismo entorno una identidad y un valor en sí mismo.

## CONCLUSION

Tal como esta investigación lo ha demostrado se puede observar que la autoestima es el sentimiento de valoración de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, de todo lo que poseemos que forma parte de nuestra personalidad, además es aprender a querernos y respetarnos y sobre todo a aceptarnos como somos. Esto depende, también, del ambiente familiar, social y educativo en el que estemos.