



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno:**

Vilga Martina Pérez salas

**Nombre del profesor:**

Lic. Adriana Maricela morales Sol



**Materia:**

Desarrollo humano.

PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del trabajo:**

Ensayo del tema:

“Autoestima”

Frontera Comalpa 19 de julio 2020.

## Introducción

En este tema hablarnos acerca del tema de autoestima conoceremos las diferentes definiciones que dan a conocer algunos personajes acerca del tema de autoestima ,la autoestima es la percepción emocional que tenemos de nosotros mismos ,creando así una influencia en la forma en que nos relacionamos con otras personas y en la forma en que vivimos ,como sabemos nuestro autoestima depende de la percepción que tenemos de nosotros mismos, de como pensamos que las demás personas nos ven, y de las vivencias y educación que hemos tenido desde niño ya que eso influye mucho de que como somos hasta estos días ,esto es la autoimagen y con la autoaceptación que se trata de reconocer así mismo con las cualidades y defectos que tiene cada uno por lo general y creo que cada uno sabemos que existen dos tipos de autoestima que sería el autoestima alto y autoestima bajo ,entonces el autoestima puede ser modificada y solo se requiere que la persona se conozca y se acepte.

Definimos como autoestima como un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones y tendencia de comportamientos dirigidos hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser así también los rasgos de nuestros cuerpos y carácter es decir la es la percepción evaluativa de nosotros mismos ,lo primordial del autoestima es la confianza en la eficacia de de la propia mente como la capacidad de pensar, al tomar decisiones de la vida significativa y cumplir sus exigencias más concretamente y para entenderlo mejor el autoestima es la confianza en nuestra capacidad de enfrentarnos a los diferentes desafíos de la vida, la confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices, el sentimiento de ser respetables ,de ser dignos y de necesidades logrando alcanzar nuestros principios morales gozando así el fruto de nuestros esfuerzos.la autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno es y de lo que puede llegar a ser, como hace mención el autor Enrique rojas dice que la autoestima se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al ver conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano que son :físico,psicológico,sociales y culturales ,es así como las condiciones van creiéndola propia satisfaccion,asi como la seguridad ante uno mismo y ante los demás ,es una consecuencia es decir es el producto de prácticas que se generan en el interior de nuestro ser personal desde nuestra infancia. La autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana mediante la cual las personas se consideran importantes una para otras evolucionándose así mediante pequeños logros los reconocimientos y el éxito, en opinión de maslow citado por santrock (2002)la mayoría de las personas que no han desarrollado un alto nivel de estima nunca llegan a autorealizarse es así como varios autores dan definiciones diferentes acerca de autoestima tomando en cuenta la opinión de molina en olivares considera que autoestima tiene un significado complejo y que precisa de cuanto componentes en su definición: actitud ya que contempla la forma habitual pensar,amar,y sentir a las personas consigo mismas .un componente cognitivos se refiere a las ideas ,opiniones, creencias percepciones y procedimientos que posee la pèrsona.tiene un componente afectivo; incluye valoración de los positivos y negativos involucrando sentimientos favorables y

desfavorables. Un componente conductual porque implica la interacción y decisión de actuar. Mencionando alguno de las ideas anteriores se pueden reaccionarse con la neurociencia, específicamente con alguno de los principios que señala Caine dice que el cerebro es un complejo sistema adaptivo, también el cerebro es un cerebro social ya que si nos damos cuenta las personas empezamos a configurarnos desde el cerebro mediante los receptores que interactúan con el entorno y se establecen relaciones interpersonales. La búsqueda significado de innata está dirigida por metas y valores personales. El aprendizaje implica tanto una atención focalizada como una percepción periférica es decir el cerebro absorbe información de lo que está directamente consiente y también de lo que encuentra más allá de centro inmediato de atención. El aprendizaje es un proceso de desarrollo en muchos aspectos no existe el límite para el crecimiento ni para las capacidades de los seres humanos para aprender más las neuronas siguen siendo capaces de realizar y forzar nuevas conexiones a lo largo de toda la vida. Mencionando al filósofo Pitágoras una buena frase que dice "ante todo ,respetaos a nosotros mismos "la falta de respeto personal es algo que ocurre más a menudo de lo que sería recomendable para una salud emocional equilibrada y nos faltamos el respeto .una falta de respeto personal puede ser consciente o inconsciente ,es decir decides si te quieres violar o no te das cuenta y lo haces ,la diferencia entre ambos tiene repercusión en su resultado ya que el inocente provoca mucho más daño que su contrario que desequilibra menos. En la mayoría de los casos una falta de respeto provoca malestar puede traer empatía, aburrimiento desgana, rabia o ira,tristeza,fustracion,nervosismo.La cuestión es que escuchas a tu cuerpo cuando estás haciendo que no quieres y es así como podrás observar cómo te habla a gritos como se muestra contrario o tu decisión, hay personas que no se dan cuenta de esta consecuencia hasta que empiezan a tomar un poco de conciencia y ven que su opinión se ha tenido poco en cuenta y no suele ser una sensación muy agradable. El respeto de uno mismo incluye el plano físico, se trata de reconocer que nuestro cuerpo es valioso y es parte fundamental de nuestra identidad que nos diferencia de exteriormente y de manera inmediata de los otros dando así como puerta de entrada al respeto que queremos recibir y proyectar .es la primera fase del camino que nos lleva a la aceptación propia y de quien nos rodea, él cuidado de nuestra imagen y el cuidado de nuestras reacciones son elementos esenciales que al mismo tiempo expresa el respeto y aceptación que nos tenemos como personas .existen seis pilares del autoestima que hace mención el psicoterapeuta Nathaniel brandien ,sugiere seis practicas fundamentales para fomentar nuestra autoestima y así obtiene un desarrollo interior más pleno. Él vivir conscientemente es respetar la realidad sin evadirse no negarla "dónde está mi cuerpo está mi mente es decir sabemos tomar decisiones libremente y aceptar las consecuencias de los actos -.Autoaceptarse :no negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones cuando hay acciones cuando hay aceptación no hay enfrentamientos con nosotros mismos.-Ser autoresponsables en este caso hay que reconocer que somos los autores de nuestras decisiones acciones, elección de compañía, como tratamos a más personas ,trabajo familia sobre todo nuestra felicidad. –Tener autoafirmación esto quiere darnos a entender que tenemos que respetar nuestros deseos y buscar la manera de expresar los tratando a nosotros mismos con dignidad a nuestras reacciones con los demás, ser auténticos y defender nuestras

convivencias valores y sentimientos. –Vivir con determinación o propósito en la vida :asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas y llevar a cabo las acciones que nos permita alcanzarlas y mantener nuestra meta, y propósitos son los que nos organizan y centran nuestras energías y le dan significado y estructura a nuestra existencia que es llamado también como proyecto de vida que eso nos ayuda a ver lo que queremos y que podemos lograr como parte de un aprendizaje que integra los siguientes factores la 1.autocritica ; como un proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores ,el aceptarse y por fin superarlos. 2 La responsabilidad aceptar que la propia vida es la consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de victimas de papel secundario, es una decisión personal trabajar para cambiarlo, reflexionar sobre cuáles son los probables causas de tal insatisfacción y actuar en consecuencia para así poder crear la situación de la vida que sea más acorde con las propias expectativas. 3. El respeto hacia la misma y hacia el propio valor como persona para poder ejercer la igualdad primero hay que tener bien en claro que la propia valía de que no es menos que nadie, el valor al tiempo dedicado a los demás es un derecho propio, cómo el valor de la recuperación de espacios personales para la propia salud de uno mismo. 4.El limite de los propios actos y el de los actos de los demás: el principio de no dañar a otro lleva implícita la cuestión de que también se tiene el derecho de evitar que otro nos cause algún daño ,de reivindicar el respeto como condición básica de toda relación.5 la autonomía como la búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia es importante como otros aspectos aquí reseñados y quizás se consigue luego de haber transcurrido un buen camino de este trayecto al que se denomina autoestima .

El nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre en la infancia. Puede crecer durante el proceso de una maduración o se puede deteriorar. Si nos damos cuenta o vemos a nuestro alrededor hay personas cuya autoestima era más alta a los 10 años que a los sesenta o puede ser visversa. Entonces es autoestima puede aumentar y decrecer y aumentar nuevamente a lo largo de nuestras vidas.

### Conclusión

Como se ha mencionado anteriormente acerca del tema de autoestima es la valoración de la persona y como se ama uno en sí, entonces lo primordial es querernos y aceptarnos como somos para poder ser mejores personas cada día sentirnos menos que otras personas es por ello que siempre al realizar algunas cosas siempre tenemos que pensar positivo logrando ser una persona mejor día con día. También podemos realizar nuestro proyecto de vida como lo mencionaba alguno de los personajes ya que eso nos ayudara a crecer y a pensar para poder llegar y lograr lo que nos propongamos siempre y cuando no tomar las decisiones de que otras personas creen de nosotros tenemos que tener un autoestima alto amarnos aceptarnos como somos para poder salir adelante logrando así lo que queremos es un tema muy bonito y nos ayuda a reflexionar que nos ayuda a tener la confianza en sí mismo. Finalizo con dos frases que me gustó mucho para reflexionar.

Usted mismo, tanto como cualquier otro en el universo entero, merece su amor y afecto (Buda).

Nunca seas acosado en silencio. Nunca permitas que se te convierta en una víctima. No aceptes la definición de tu vida por parte de nadie; defínete a ti mismo (Harvey Fierstein)

#### Referencia bibliográfica.

<https://www.madridiario.es/440831/acciones-para-mejorar-la-autoestima>

<https://psicologiaparaninos.com/2015/12/no-destruyas-su-autoestima/>

<https://www.significados.com/autoestima/>.