

Nombre del alumno:

Mallerlin Yoki Cruz

Nombre del profesor:

Lic. Adriana Marisela Morales Sol

Materia:

Desarrollo Humano

Licenciatura:

Enfermería

Nombre del trabajo:

Autoestima.

“ensayo”

Frontera Comalapa, Chiapas 19 de julio2020

Tema: Autoestima

Introducción:

Es tan primordial tener en cuenta lo importante que es conocernos a nosotros mismo así como conocer a las personas que nos rodean, es por eso que en este apartado hablaremos acerca de la autoestima sabemos que es nada más y nada menos que una faceta de nuestra personalidad, nuestra actitud valorativa o la actitud de alguien más, lo que puede ser de un rechazo, menosprecio así como de aceptación y respeto hacia nosotros mismos y a las personas que nos rodean. Es por ello que te invito a continuar leyendo este apartado ya que encontraremos puntos muy importantes de autores muy relevantes, la definición como tal, el respeto a nosotros mismos que es tan importante y pilares de la autoestima.

Desarrollo

Bien la autoestima es la apreciación emocional que tenemos de nosotros mismos esto nos conlleva a las tendencias de comportamiento dirigidas a nosotros, nuestra forma de ser, rasgos de nuestro cuerpo y carácter en pocas palabras sería la apreciación, aceptación que nos damos a nosotros mismos, es importante tener en cuenta que uno de los significados más importantes ante este tema sería tener la confianza en la eficacia de nuestra mente, la capacidad de pensar de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad. Nathaniel Branden decía que la autoestima, plenamente consumada, es la 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. Es bueno saber que la confianza en nuestra capacidad de pensar nos conlleva a nuestra capacidad básica de enfrentar los desafíos de la vida. La opinión de Maslow, citado por Santrock (2002), decía que la mayoría de las personas que no han desarrollado un alto nivel de estima, nunca llegan a autorrealizarse.

Molina en Olivares consideraba que la autoestima tiene un significado complejo, y que precisa de cuatro componentes en su definición : que es una actitud, ya que contempla las formas habituales de pensar, actuar, amar y sentir de las personas para consigo mismas, así como también tiene un componente cognitivo, pues se refiere a las ideas, opiniones, creencias percepciones y procesamiento de la información que posee la persona respecto de sí misma, así como tiene un componente afectivo, que incluye la valoración de lo positivo y negativo, involucra sentimientos favorables y desfavorables, agradables o desagradables que las personas perciben de sí mismas, tiene un componente conductual, porque implica la intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente.

Debemos de tener en cuenta que dentro de ella encontramos el respeto a nosotros mismos, el filósofo Pitágoras decía La falta de RESPETO personal es algo que ocurre más a

menudo de lo que sería recomendable para una salud emocional equilibrada. Yo lo llamo violarse y si te pones a valorarlo resulta que nos violamos, nos faltamos al respeto, respetarnos nos permite ser tal cual somos y actuar a consecuencia de ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás. es importante mencionar que dentro de dicha palabra encontramos seis pilares que son muy importantes para poder mantener un nivel muy alto hacia nuestra personalidad los cuales están constituidos por: autoconocimiento, autoaceptacion, autoresponsables, autoafirmación, autoproposito, autointegridad. Branden sugiere las seis practicas fundamentales para fomentar nuestra autoestima y obtener así un desarrollo interior más pleno, vivir conscientemente es respetar la realidad sin evadirla ni negarla, nuestra autoaceptacion lo cual sería no rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, ser muy responsables lo cual es un factor muy importante lo cual nos ayuda como personas y con ello damos enseñanzas a los demás, nuestra autoafirmación es respetar nuestros deseos, necesidades por lo cual nos lleva a la manera de expresarlos, el vivir con un propósito en la vida no solo nos hace bien a nosotros mismos si no a personas cercanas a nosotros, la autointegridad nos permite tener principios de conducta a los cuales nos mantengamos fieles en nuestras acciones esto con el fin de favorecernos a nosotros mismos y asi ayudar a los demás. Cabe mencionar que cuando no tomamos en cuenta por lo menos algunos o bien todos los pilares que se han de mencionado anteriormente y presentamos un problema, tendemos a tener una baja autoestima. Creo que la mayoría 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, pensando que las demás personas son superiores o tienen mejores virtudes, asi el individuo se convence de que es incapaz de lograr cualquier cosa que se proponga. También es bueno mencionar que esto también perjudica la salud de la persona: insomnio, hipertensión, depresión, trastornos alimentarios, suicidios.

Bien pues la autoestima juega un papel muy importante en nuestra vida, 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.

Conclusión

La autoestima es de suma importancia a nuestra vida ya que por medio de ella logramos tener un desarrollo personal y de ella depende el logro que podemos obtener en la vida. Creo que después de todo debemos de ser consientes con nosotros mismos al igual que con las demás personas, ya que hay personas que sufren de una baja autoestima,

necesitando un apoyo emocional, así que es necesario poner en practica este termino para cualquier situación que arribe a nuestra vida.

Bibliografía

ANTOLOGIA LEN606 DESARROLLO HUMANO