

**Nombre del alumno:**

Ana Virginia Méndez Sontay

**Nombre del profesor:**

Lic. Andriana Marisela Morales Sol

**Maestría:**

Licenciatura en Enfermería

**Materia:**

Desarrollo Humano

**Nombre del trabajo:**

Ensayo del tema:

“Autoestima”

## INTRODUCCIÓN

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser, y hacia. La valoración de la persona y el cómo se ama, generalmente positiva pero a veces negativa, puede ser alta y baja, es como la opinión psicológicamente emocional que la gente tiene de sí misma y que supera las causas de la racionalización y de la lógica. La autoestima es parte de la identidad personal y está profundamente marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual y colectiva de las mujeres, tanto de manera positiva como de forma nociva. La autoestima desde el feminismo ha generado un campo teórico comprometido con los intereses de las mujeres.

Explicamos que sin soledad no hay desarrollo de la autoestima, debido a que la soledad es un estado imprescindible de conexión interior, de autoconocimiento mediante la evocación, el recuerdo, la reflexión, el análisis y la comprensión, y es, desde luego, un estado imprescindible para descansar de la tensión que produce la presencia de los otros. La soledad es un estado necesario para experimentar la autonomía. Hay que aclarar que no es cuestión de sobre valorarse, un buen autoestima sobre estimada, es tan baja como una autoestima baja los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

En cuanto a eso es muy importante tomar en cuenta la autoestima de cada persona ya que es muy importante en la superación personal y también para poderse sentir bien consigo mismo de igual manera debemos de estar atentos a los niños, niñas y adolescentes ya que más frecuente se escucha que hay un cambio de autoestima.

La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser Según Enrique Rojas, en ¿Quién eres?, la autoestima se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales.

## AUTOESTIMA

El significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad para poder tomar una situación con una gran valentía para afrontar cada circunstancia de la vida. Nathaniel Branden, psicoterapeuta canadiense, nos menciona que la autoestima es “la disposición a considerarse a uno mismo competente respecto de los desafíos básicos de la vida, y sentirse merecedor de la felicidad”

Tener buena autoestima es aceptarse a uno mismo como es, desde las cosas más insignificantes como color de piel, la forma de su pelo, si es flaco o gordo, sin que te importe lo que digan de ti. Una autoestima buena trae muchos beneficios como tener confianza en sí mismo. Ser el tipo de persona que quiere ser, aceptar retos personales y profesionales. Entender el fracaso como parte de su proceso de crecimiento para que no nos afecte en nada y enfrentar la baja autoestima. La autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí, la eficacia personal, que es la sensación de confianza frente a los desafíos de la vida, y el respeto a uno mismo, que es la sensación de considerarse merecedor de la felicidad.

De igual manera podemos decir que la autoestima es lo siguiente:

- ♥ La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
- ♥ La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

La autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras. El yo evoluciona por medio de pequeños logros, los reconocimientos y el éxito de igual manera Maslow opinaba que la mayoría de las personas que no han desarrollado un alto nivel de estima, nunca llegan a autorrealizarse es decir que no se conocían en si mismo para superar cada cambio de vida.

A pesar que debemos de tener el autoestima muy alto debemos de adaptarnos de una manera que no nos lastimemos a nosotros mismos es decir aceptar y creer que todos lo podemos lograr aunque en ocasiones pensamos negativamente pero no debe de ser así

esos pensamientos debemos de desecharlos para tener muy alto nuestra autoestima y poder manejar cada circunstancia de nuestro desarrollo.

Branden nos manifiesta que la autoestima está configurada por factores tanto internos como externos es decir que cada factor internos, son los factores que radican o son creados por el individuo o ideas, creencias, prácticas o conductas y en cuanto con el factor externo son los factores del entorno como: los mensajes transmitidos verbal o no verbalmente, o las experiencias suscitadas por los padres, los educadores, las personas significativas para nosotros, las organizaciones y la cultura.

La idea era que cada individuo identificara cada factor para garantizar que su autoestima no era menor, que sea mucho mejor lo que se espera una persona que no tenga ese límite de decir “no”, es importante que a pesar que utilizamos cada factor sin darnos cuenta nosotros como personas nos aemos daño sicológicamente o físicamente eso pasa por tener una baja autoestima de uno mismo.

Según Güell y Muñoz la persona tiene la capacidad de establecer su propia identidad y atribuirse un valor en el cual se le llama autoestima, así como cada persona restablece una identidad como persona ante la sociedad o con uno mismo también damos cuenta que al reflejar eso es una diferencia única es decir que cada quien puede elevar su autoestima aunque en ocasiones necesitamos a alguien que nos apoyen en eso. A autoestima también se refiere a la autoevalia o a la autoimagen es muy importante tener esa confianza con nosotros mismos en para poderlo reflejarlo ante las sociedad y tener una mejor satisfacción.

Al respecto también Molina en Olivares considera que la autoestima tiene un significado complejo, y precisaba de cuatro componentes en su definición:

- ❖ Es una actitud, ya que contempla las formas habituales de pensar, actuar, amar y sentir de las personas para consigo mismas.
- ❖ 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.
- ❖ Tiene un componente afectivo, que incluye la valoración de los 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.

Las ideas anteriores podemos relacionarla con la neurociencia, específicamente con algunos de los principios de aprendizaje del cerebro.

Así como el cerebro es un complejo sistema adaptativo como los Pensamientos, emociones, imaginación, predisposiciones y fisiología operan concurrente e interactivamente en la medida en que todo el sistema interactúa e intercambia información con su entorno a eso se debe que nuestra forma de pensar cambia en el cual la autoestima se puede modificar de una manera que en ocasiones se impacta por la manera que lo recibe cada persona.

Es importante que tengamos pensamientos positivos, cosas positivas, aceptarnos tal como somos y creer que en todo podemos para poder interactuar en nuestro entorno. De igual manera, a pesar de que la autoestima es una estructura consistente y estable y a veces difícil de cambiar, su naturaleza es dinámica, por lo que puede crecer, empobrecerse o incluso desintegrarse. Lo importante es que, en mayor o menor grado es perfectible cada cambio que tenemos para tomar en cuenta las acciones que realizamos para cada toda de decisiones que nos pueden favorecer encada desarrollo de nuestros pensamientos.

Es muy importante tener en cuenta cada respeto a uno mismo donde nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, en el cual nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean, saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás.

En la autoestima debemos tener presente cada pilar como:

- ♥ Autoaceptación
- ♥ Autoconocimiento
- ♥ Autoresponsables
- ♥ Autoafirmación
- ♥ Autopropósito
- ♥ Autointegridad

Es importante llevar a práctica esto porque en el área laboral lo podemos presenciar de una manera que podemos transmitirle pensamientos positivos y no negativos.

## CONCLUSIÓN

La autoestima es la disposición a considerarse competente frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad. Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, competente y merecedor; tener una baja autoestima es sentirse inapropiado para la vida.

La autoestima se ve afectada por problemas sociales , de aprendizaje, por traumas psicológicos , por el ambiente en el que te desenvuelvas , todo depende de la personalidad de cada persona a que cada persona es diferente y por lo tanto cualquier circunstancia en su entorno puede afectar a unos más que otros, y se beneficia cuando aprendes a superar los problemas que te frustran y aprendes a canalizar tu energía , logras sentirte mejor contigo mismo , también otros factores como la motivación , la cultura , la influencia social.

Es importante transmitir esa autoestima elevada para poderlo llevar a cabo dentro del área hospitalaria.