

**ENSAYO AUTOESTIMA**

**MAESTRA: LIC ADRIANA MARICELA MORALES SOL**

**ALUMNO: OCTAVIO FUENTES PEREZ**

**GRUPO, SEMESTRE, MODALIDAD: 6TO CUATRIMESTRE " B"  
EMFERMARIA SEMIESCOLARIZADO.**



## ENSAYO DE AUTOESTIMA

Antes de todo yo quiero decir algo que pienso en mi vida propia, para mi la autoestima es algo muy importante porque si tenemos autoestima en nuestra vida seremos muy feliz, viviremos bien, y tendremos paz interior. Y la autoestima para mi es algo bonito que puedo tener porque logro ser optimista Y lograr lo que me propongo.

También hay estudios que investigan sobre la autoestima esto es de hace años que esta la autoestima en las vidas de las personas solo que no se han puesto en practica por que 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 y es lo que es la autonomía, la antología menciona algunos personajes que le dieron significado a la autonomía por ejemplo: Nathaniel Branden, le dio definición a 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” pero también a todo eso ya mencionado se podría decir que es “confianza a nosotros mismos” \*confianza en nuestra capacidad de pensar \*confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices, pero también consiste en valorar y reconocer lo que uno es y lo que puede llegar hacer en esta vida ya que también debemos tener la seguridad de uno mismo ante los demás personas.

Branden de Mézerville manifiesta que: La autoestima está configurada por factores tanto **internos** como **externos**

**1 factores internos:** los factores que radican o son creados por el individuo, ideas, creencias, prácticas o conductas

**2 factores externos:** 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.

También sin antes mencionar que si tenemos una buen auto estima, podemos resistir las críticas, aprenderemos a vivir mejor también a prevenir cualquier proceso depresivo,

Pero en nuestra persona o nuestro cuerpo hay un aparato que se llama cerebro que el se encarga de todo, **cerebro** es un complejo sistema adaptativo Pensamientos, emociones, imaginación, predisposiciones y fisiología operan concurrente e interactivamente en la medida en que todo el sistema interactúa e intercambiar información con su entorno. Está claro que a lo largo de la vida los cerebros cambian es por eso que también las personas cambian al igual que la autoestima es por eso que en el transcurso de la vida hay un desarrollo que se llama aprendizaje y para ello 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 reforzar nuevas conexiones a lo largo de toda la vida,

Es por eso que en el transcurso de nuestras vidas como ya había mencionado siempre habrá autoestima en nuestra persona ya que es una manera consiente y estable, pero a veces puede ser difícil de cambiar su naturaleza es dinámica, por lo que puede crecer, empobrecerse o incluso desintegrarse.

YA QUE LO IMPORTANTE ES QUE EN MAYOR O MENOR GRADOLA AUTOESTIMA ES PERFECTIBLE.

POR ESO AMATE A TI MISMO:

**UN EJEMPLO WILL SMITH: A PESAR QUE LO ENGALLARON NUNCA PERDIO SU AUTO ESTIMA A PESAR DE CRITICAS, POR QUE LA GENTE SIEMPRE HABLARA SEA BUENO O MALO, POR QUE EL Y TODOS SAVEMOS CUANTO VALEMOS!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**



LA FRASE DE HOY

*Me levanto cada mañana creyendo que el día de hoy va a ser mejor que ayer*

- WILL SMITH