



Nombre del alumno:

Monica yakelin sanchez Lucas

Nombre del profesor:

Adriana Marisela morales

carrera

licenciatura en enfermería

Materia:

Desarrollo humano

Nombre del trabajo:

Ensayo del tema:

autoestima

frontera Comalapa Chiapas a 17 de julio del 2020.

Autoestima

el siguiente ensayo tiene por objetivo analizar y comprender lo que la autoestima representa en la vida de cada ser humano, los aspectos que involucra y el cómo nos hace identificarnos de los demás. hablando en términos de definición comenzamos por explicar que es autoestima en base a los aportes que a través del tiempo han hecho expertos en el tema para luego desmenuzar el tema desde mi punto de vista, aprender a debatirlo y obtener un aprendizaje que pueda aplicar a mi persona. desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y merece la felicidad, y por lo tanto enfrentar a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, lo cual nos ayuda a alcanzar nuestros objetivos de vida. la autoestima en un concepto amplio tiene varias definiciones. en el campo de la psicología, la autoestima es considerada como el conjunto de actividades hacia sí mismo; así como una evaluación de la mente, conciencia y sentido profundo de la persona; considerando que la valoración que hacemos de nosotros mismos es sobre las bases de las experiencias. en lo educativo, tiene una influencia total en la vida ya que se revela en su resultado académico; existiendo competencias y cooperación social. para educar la autoestima hay que tener información del auto concepto y autoimagen. en la autoestima, encontramos varios componentes, siendo estos. Lo cognitivo, que indica ideas, opinión, creencias, percepción y pensamiento de la información, conocimientos propios de una imagen clara de sus valores y cualidades; en lo afectivo, es el núcleo de la autoestima, observándose positivas y motivadoras, implica además lo favorable y lo desfavorable, agradable y desagradable.etc. lo conductual, llamado también conectivo, es el comportamiento perceptible de las personas con estados mentales emocionales consecuente te y coherente busca la autoafirmación, ya que es el proceso final de su dinámica interna. la autoestima tiene sus grados, los cuales son: (a) autoestima alta, es aquella persona que vive, comparte e invita a la integridad, honestidad responsabilidad comprensión y amor, se tiene confianza y actuando con independencia con fe en sus decisiones y se hace para a sí mismo totalmente como ser humano sintiéndose orgulloso de sus logros; (b) autoestima baja, la persona evita situaciones que le causen ansiedad, aprende con dificultad, piensa que no puede despreciando sus dotes naturales, irritándose con facilidad por cosas sin importancia dejándose influir por los demás que lo conlleva a sentirse infeliz, deprimido y controlado por todo; y (c) autoestima mediana, es el resultado de no haber dispuesto de la suficiente exposición a los factores evolutivos que lo conducen a la autoestima alta, muestra incongruencia se siente apto e inútil acertado y equivocado, actúa con sensatez y otras con reflexión reforzando así. una pregunta recurrente en los seres humanos a lo largo de la vida es: ¿quién soy yo? esta pregunta requiere de una búsqueda, en la cual queremos encontrar a nosotros mismos. esta búsqueda puede llevar tiempo y hasta toda una vida. puesto que el ser humano es racional, debería estar motivado por el cultivo de su pensamiento y el autoconocimiento es la raíz de todo conocimiento. desde el punto de vista educativo el autoconocimiento es un tema simultáneamente transversal y radical a cualquier otro ámbito que se

pueda aprender, investigar o comunicar. entiendo que una enseñanza de la que pueda obtenerse dominio cognoscitivo es eficaz; una educación que favorezca la realización de aprendizajes significativos y creativos es sin duda efectiva pero una que sea más bien "didáctica", que adopte al autoconocimiento como referente formativo siempre puede ser más útil para conocer y ser mejor. como estudiante y compañera con una edad un poco menor a la de la mayoría de mis compañeros he podido notar que los estudiantes universitarios llegamos a este nivel con deficiencias no solo de conocimiento sino también emocionales pues realmente a lo largo de nuestra educación no recibimos aprendizajes significativos en cuanto a emociones o autoconocimientos refiere y es por ello que en este nivel de educación encontramos entre los alumnos muchas deserciones, problemas de estrés y otras situaciones, y es que no es solo el nivel académico de cada carrera, sino la actitud psicológica. si bien muchos tienen problemas para familiarizarse con el lado teórico de su carrera otros están desorientados por el cambio de un ambiente estructurado en la escuela, a un mundo universitario más autónomo. si no tienes un buen auto concepto de ti mismo, no estás dispuesto al cambio y no cuentas con las aptitudes necesarias será muy fácil que te pierdas en el mundo universitario. en mi opinión nunca podremos conocernos del todo pues somos seres cambiantes a cada situación que se nos presenta. en el camino del autodescubrimiento o autoconocimiento recurrimos a nuestros alrededores, a nuestro entorno para evaluar, entender, ver y conocer un poco de lo que somos con respecto a él. aunque lo ideal sería llegar a la universidad con el conocimiento de quién eres y qué es lo que quieres, muchas veces (y fue mi caso) es en el entorno de la universidad en el que descubres que no es lo que quieres no es lo que te hará cumplir tus metas y entonces te decides por un cambio que genera un impacto en lo que estás haciendo y a la vez en uno mismo de manera más personal el proceso es complejo pues en un inicio sientes que fracasaste y que eres incapaz, pero a su vez esto puede dar paso a hacer las cosas mejor e incluso ser diferente (de manera positiva) cuando vuelves a iniciar en otra carrera, institución, etc. pues aprendes de lo que viviste antes, puede que ahora te conozcas mejor y te encuentres en una situación más favorable. en lo que a la personalidad refiere hay diferencias individuales de pensamiento, sentimiento y comportamiento y hay muchas teorías diferentes a cerca de lo que define la personalidad que cada persona tiene, ya sea la genética, las experiencias, el desarrollo que ha tenido en su entorno y las personas que han influido en él. entonces la combinación de ciertos rasgos, habilidades, conocimientos y herramientas determinaran la personalidad que tenemos. así como poseemos una personalidad las otras personas tienen personalidades diferentes de las nuestras, pero para poder trabajar, convivir y coexistir con otras personas debemos entender que cada persona es un mundo, dice el refrán. y no podemos pretender que todo el mundo sea como nosotros, o como nosotros queremos que sean, ni siquiera como sería objetivamente que fuesen. y para ello partimos de la base de que a las personas hay que aceptarlas como son y nosotros debemos aceptarnos como somos. la imagen que nos vamos haciendo de nosotros mismos la construimos desde edad muy temprana y se va modificando a lo largo de nuestra vida aunque la esencia de cada persona

no cambia nunca, nuestra esencia es el sello personal de cada ser humano, única y singular, a lo largo de la vida podemos hacer ciertos cambios para mejorar pero la esencia de quienes somos siempre seguirá siendo la misma, es importante reconocernos tal y como somos, retener lo bueno pero estar atentos siempre para desechar lo malo o bien aprovechar eso que creemos es malo. la autoestima es la actitud hacia uno mismo que se expresa en la forma habitual de pensar, amar, sentir, trabajar, estudiar y de comportarse. es importante porque muestra la manera en que una persona se percibe y se valora. el concepto que cada persona tiene de sus capacidades y su potencial no se basa sólo en su forma de ser, sino también en las propias experiencias a lo largo de la vida. lo que le ha pasado, las relaciones que ha tenido con la familia, amigos, etc., las sensaciones que ha experimentado, éxitos, logros y fracasos, todo repercute en su carácter y conducta, en la forma en que se evalúa a sí mismo y por tanto en todas las áreas de su entorno como del desarrollo social, emocional, conductual y académico. una persona que no está satisfecha consigo misma no podrá afrontar la vida con la decisión y optimismo necesarios, lo que desembocará en una falta de confianza en su entorno y en todos los ámbitos de su vida. como estudiante es importante tener autoestima para la toma de decisiones, y es fundamental para el rendimiento académico. es en la universidad donde te debes formar como persona, y cambiar de mentalidad, de estudiante dependiente hacia el profesional independiente. he podido notar que muchos compañeros estudiantes son invitados a retos formativos por parte de los profesores y, en muchas ocasiones, los rechazan por falta de interés, por falta de gratificación adecuada (mejora de notas, puntos extra, etc.) pero, también, por desconfianza con sus propias capacidades de trabajo incluso en los trabajos escolares que requieren de muchos prefieren perder el porcentaje de ese trabajo porque se sienten incapaces, piensan que son torpes y por lo tanto no se esfuerzan en hacer bien las cosas además no son capaces de proyectarse y visualizarse como grandes profesionales del futuro, algo enigmático es que a los estudiantes que necesitan de más ayuda con su autoestima se les ofrecen oportunidades como el "diplomado de empoderamiento y desarrollo de habilidades para el éxito escolar" y lo rechazan. hay que pensar que si se tiene una capacidad de autoestima baja será fácil que las situaciones de la vida escolar y exigencias escolares nos afecten y desequilibren emocionalmente. lo que hará nuestro paso por la universidad más difícil de lo que ya puede e llegar a ser e incluso nos haga desertar muchos estudiantes ingresan a la carrera con un nivel de motivación muy bajo. y esto se puede deber a que las metas no están claras o las motivaciones no son congruentes con las metas que se quieren lograr esta el caso de aquellos que no aman la carrera, pero el estudio se convierte en un medio para conseguir un buen trabajo y otros se manifiestan como individuos frustrados a los cuales la carrera que han elegido no los convence como medio adecuado para satisfacer otras metas, y suelen abandonar a corto plazo los estudios.

la elección de estudios universitarios es, pues, un proceso complejo en el que participan diversos factores que condicionan la motivación de alguien hacia una u otra carrera; la disfunción de algunos

factores que influyen en esta elección provoca que se encontremos en la universidad a jóvenes sin interés por el estudio, lo que genera un pobre aprendizaje. como jóvenes nos preocupamos muchos por nuestra educación sin darnos cuenta de que la única persona educada es la que ha aprendido a aprender y cambiar. de ahí la importancia de aprender a conocerse a sí mismo ya que así se podrán tener objetivos claros, un plan para lograrlos y las acciones con decisión para lograr los propósitos. la acción hace la diferencia. pienso que antes de cualquier proceso que active la motivación individual es necesario revisar las prioridades, pues más allá de que contar con motivación suficiente es un rasgo tomado como positivo, si ésta nos conduce a invertir energía en obtener objetivos que a la larga no nos conducen a buenos resultados, entonces no ha servido de nada. es importante encontrar motivación, pero ésta debería marchar de la mano de las prioridades correctas, a fin de poder hablar de motivaciones asertivas

la vida cambia constantemente y nosotros cambiamos con ella. muchos van perdiendo gente por el camino, otros se sienten perdidos, también están los que se sienten abandonados o los que se abandonan, pero solo unos pocos parece que son capaces de sentirse felices y todo depende de uno mismo. si bien lo único que puedes hacer es cambiarte a ti mismo a veces eso lo cambia todo. personalmente en varias ocasiones y en el transcurso de este diplomado he podido concluir que cuando me acepto tal como soy, entonces puedo cambiar y es por eso que a lo largo de nuestras vidas debemos preguntarnos: ¿quién soy yo?, una y otra vez, para evaluar nuestro crecimiento y madurez. nunca terminaré de auto descubrirme y me gusta esa incertidumbre, pues la incertidumbre suele sacar las mejores herramientas y le da cierta sazón a la vida que solo la expectativa del momento logra otorgar. la única equivocación que existe es el no intentar nada nuevo y mientras siga dejando huellas en mi camino seguiré explorando nuevas facetas, roles y circunstancias que me permitirán continuar evaluando mi desarrollo personal, social, espiritual y mental. el desarrollo personal, no es más que un proceso que comienza cuando abandonamos las falsas fachadas, máscaras o roles con que hemos encarado la vida, experimentamos plenamente nuestros sentimientos y hacemos el descubrimiento de sí mismo en la experiencia.