

**Nombre del alumno:**

Edali Yuvicza Lorenzo Hernández

**Nombre del profesor:**

Adriana maricela morales

**Grado, Grupo y Modalidad:**

6° “C” semiescolarizado

**Materia:**

Desarrollo humano

**Nombre del trabajo:**

Ensayo del tema:

“autoestima”

Frontera Comalapa Chiapas, Chiapas a 19 julio del 2020.

## INTRODUCCION

Todos tenemos una idea con respecto a la autoestima, como es que puede ser una persona con autoestima alta o baja y como lo da a conocer como bien algunas personas son criadas que la gente con alta autoestima es arrogante, y muchos de nosotros hemos llegado a la conclusión de que es una mentira.

Toda persona tiene en su interior sentimientos, que según su personalidad puede manifestarlos de diferentes maneras. Muchas veces estas manifestaciones dependen de otros factores, según el lugar físico, sentimental y emocional, éstos pueden influir positiva o negativamente en la formación de la persona o sea en la autoestima que fue criada.

## AUTOESTIMA

Es la valoración de la persona que tiene sobre ella misma sus percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos, y demostrar su manera de ser y como se siente con sus rasgos de su cuerpo y su carácter, como es que ella se siente satisfecha con ella misma.

Y la confianza que le brinda a su propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad. El psicoterapeuta canadiense Nathaniel Branden definió la autoestima como la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Se puede decir que la autoestima es:

- La confianza que tenemos para pensar bien las cosas, enfrentarlas y ser feliz.

La autoestima se muestra a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras. Maslow, citado por Santrock (2002), dijo que las mayorías de las personas que no han desarrollado un alto nivel de estima, nunca llegan a autorrealizarse. Pero también pensaba Branden, en de Mézerville (2004, p. 25) que la autoestima está configurada por factores tanto internos (son creados por el individuo-ideas, creencias, prácticas o conductas) como 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).

Aunque Según Güell y Muñoz (2000, p. 118), la persona tiene la capacidad de establecer su propia identidad y atribuirse un valor y, a esa valoración se le llama autoestima. Había diferentes opiniones las cuales son diferentes

Refiriéndose a este tema de la autoestima, Santrock (2002, p. 114) expresa que se refiere al autovalía o a la autoimagen, y refleja la confianza global del individuo y la satisfacción n de s mismoll Para White en Courrau la autoestima es el valor del yo, el valor de la persona ante los ojos de las otras. Al respecto también Molina en Olivares

(1997, p. 20) considera que la autoestima tiene un significado complejo, y que precisa de cuatro componentes en su definición:

- Es la actitud de la persona, ya que contempla las formas habituales de pensar, actuar, amar y sentir de las personas para consigo mismas.
- se refiere a las ideas, opiniones, creencias percepciones y procesamiento de la información que posee la persona respecto de sí misma.
- incluye la valoración de los positivo y negativo, involucra sentimientos favorables y desfavorables, agradables o desagradables que las personas perciben de sí mismas
- implica la intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente.

Siempre debe de a ver un respeto a uno mismo decía el filósofo Pitágoras dependerá de uno ser fiel a lo mejor de sí mismo. La falta de respeto personal es algo que ocurre más a menudo de lo que sería recomendable para una salud emocional equilibrada, una falta de respeto puede ser consciente o inconsciente, que te puedes dar cuenta de las cosas o a veces no.

Cuando se causa una falta de respeto puede provocar malestar, puede traer apatía, aburrimiento, desgana, rabia o ira, tristeza, asco, frustración, nerviosismo. Pero el cuerpo seda cuenta de tus actos y observa tus gritos etc. Hay personas que no se dan cuenta de esta consecuencia hasta que empiezan a tomar un poco de consciencia y ven que han cometido errores. Siempre debe de existir el respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar cuidadosa mente, pero aceptar los errores que uno cometió te ase mejor como persona.

Existe un pilar de la autoestima que son 6:

- Autoconocimiento
- Autoaceptación
- Autores responsables
- Autoafirmación
- Auto propósito

➤ Auto integridad

El Psicoterapeuta Nathaniel Branden dio a conocer el pilar de la autoestima que consta de:

**VIVIR CONSCIENTEMENTE:** Es respetar la realidad sin evadirse no negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos es decir consciente, reflexiona, analiza, pondera y juzga los acontecimientos, ve sus causas y sus consecuencias, tomar decisiones libremente y acepta las consecuencias de sus actos.

**AUTOACEPTARSE:** No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, no podemos superar los sentimientos indeseables si no aceptamos que los tenemos.

**SER AUTORRESPONSABLE.** Con nuestras decisiones y nuestras acciones, lo que queremos realizar, la decisión de nuestras acciones, cómo tratamos a los demás en la familia, el trabajo, amistadas, como cuidados nuestro cuerpo, y la más importante nuestra felicidad.

**TENER AUTOAFIRMACION:** Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos.

**VIVIR CON DETERMINACION O PROPOSITO EN LA VIDA.** Asumir las responsabilidades que nos da la vida e identificar nuestras metas y llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzarlas y mantenernos firmes hasta llegar a ellas.

**VIVIR CON INTEGRIDAD ES:**

- Tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones
- Ser congruentes con lo que pensamos, decimos y actuamos.
- Respetar nuestros compromisos y mantener nuestras promesas.

Para tener una autoestima sana son:

- La autocrítica
- La responsabilidad:
- El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona
- El límite de los propios actos y el de los actos de los demás
- La autonomía, como la búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia

## CONCLUSION

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar, social y educativo en el que estemos y los estímulos que este nos brinda.

La influencia que tiene la familia en la autoestima del niño o niña es muy importante, ya que esta es la que le trasmite o le enseña los primeros y más importantes valores que llevarán al niño a formar, a raíz de estos, su personalidad y su nivel de autoestima. Muchas veces los padres actúan de diferentes maneras, que pueden ser perjudiciales para el niño dejándoles marcas difíciles y un continuo dolor oculto que influirá en el desarrollo de su vida; a estos padres se los llama mártires o dictadores. Pero también están los que le valoran y reconocen sus logros y sus esfuerzos y contribuyen a afianzar la personalidad.