

Nombre del alumno:

Alfredo Hernández Pérez

Nombre del profesor:

Mtra. Adriana Marisela Morales Sol.

Licenciatura:

Enfermería

Materia:

Desarrollo humano

Nombre del trabajo:

Ensayo del tema:

“AUTOESTIMA”

AUTOESTIMA

Como bien sabemos la autoestima es un conjunto de sentimientos, tendencias de comportamiento, evaluaciones, pensamientos y percepciones dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter, es la percepción evaluativa de nosotros mismos.

Tal como dijo el psicoterapeuta Canadiense, la autoestima plenamente consumada es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir las exigencias. La disposición a considerarse uno mismo competentes respecto a los desafíos básicos que nos da la vida, sentirnos merecedores de la felicidad.

Más que nada en la autoestima radica la confianza tanto en nuestra capacidad de pensar como en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida. La confianza es nuestro derecho a triunfar y en ser felices: nos da 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.

Consiste en valorar y conocer lo que uno es y lo que puede llegar a hacer, 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. En estos va creciendo la propia satisfacción así como la seguridad ante uno mismo y ante los demás.

La autoestima suele desarrollarse a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras. La autoestima está configurada por factores tanto internos como externos, yo entiendo por factores internos los factores que radican o son creados por el individuo-ideas, creencias, prácticas y conductas, por otro lado los factores externos son factores del entorno: mensajes transmitidos verbal y no verbalmente, las experiencias suscitadas por los padres, los educadores, las personas significativas para cualquiera de nosotros, las organizaciones y las cultura.

Cualquier persona tiene la capacidad de establecer su propia identidad y atribuirse un valor y, a esa valoración se le denomina o se le conoce como autoestima, si una persona mantiene un buen nivel de autoestima resistirán las críticas, se abrirán mejor a los demás,

aprenderán a pedir ayuda, y en general nos resultara mucho más gratificante vivir, lo que contribuirá obviamente a prevenir cualquier proceso depresivo.

Yo opino que la autoestima precisa de cuatro componentes en su definición:

Es una actitud, 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 si misma. También tiene un comportamiento afectivo, que incluye la valoración de los positivo y negativo, involucra sentimientos favorables y desfavorables, agradables y desagradables que las personas perciban de si mismas. Un componente conductual, porque implica la intención y decisión de poder actuar de llevar a la practica un comportamiento consecuente y coherente.

Para que una persona pueda mantener una buena autoestima tienen que vivir conscientemente es respetar la realidad sin evadirse no negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos, ser consiente del mundo externo como el interno, saber tomar las decisiones libremente y aceptar las consecuencias de nuestros actos.

Auto aceptarse es decir no negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, no podemos superar nuestros sentimientos indeseables si no aceptamos que los tenemos.

Ser autoresponsable, hay que reconocer que somos los autores, tanto nuestras decisiones como de nuestras acciones, la realización de nuestros deseos, la elección de nuestras compañías, nuestra felicidad, etc.

Tener autoafirmación más que nada respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos, tratarnos a nosotros mismos con dignidad, ser auténticos y defender nuestras convicciones.

Vivir con determinación esto significa asumir nuestras responsabilidades de identificar nuestras metas y llevar acabo las acciones que nos permitan alcanzarlas.

Por ultimo vivir con integridad esto quiere decir que respetemos nuestros compromisos y mantener nuestra promesas, ser congruentes con lo que pensamos, decimos y actuamos, tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones .

BIBLIOGRAFIA

BIIA LAB: Alejandra huerta-inteligencia emocional.

Psicoactiva: la autoestima, que es y como potenciarla.

Psicoactiva: características de un buen líder.

Felicicultura: controlar el pensamiento para controlar las emociones.