

**Nombre del alumno:**

Brenda Yudith Guillen Velázquez

**Semestre, grupo y modalidad:**

6to cuatrimestre grupo “C” Enfermería (semiescolarizada)

**Nombre del profesor:**

Lic. Adriana Marisela Morales Sol

**Materia:**

Desarrollo Humano

**Nombre del trabajo:**

Ensayo del tema:

“La Autoestima”

## LA AUTOESTIMA

**Introducción:** en este ensayo hablaremos de un tema muy importante en la vida de los humanos; la autoestima es la valoración generalmente positiva de uno mismo y la manera en que uno se acepta tal y como es; ya sea intelectualmente, físicamente y emocionalmente. Según los psicólogos han dicho que se trata de opiniones positivas y negativas, la autoestima es el amor que nos proporcionamos dependiendo el estado moral en que nos encontramos.

**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 los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen: es la percepción evaluativa de nosotros mismos. 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. **Nathaniel Branden**, un gran psicoterapeuta canadiense, da la siguiente definición de autoestima: 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. Más claramente podemos decir que la autoestima es;

**1. la confianza en nuestra capacidad de pensar**, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida. **2. la confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices** es 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 consiste en valorar y reconocer lo que uno es y lo que puede llegar a ser según **Enrique Rojas**, realiza la siguiente interrogante ¿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. En estas condiciones va creciendo la propia satisfacción, así como la seguridad ante uno mismo y ante los demás. **Molina en Olivares** considera que tiene cuatro componentes en su definición: **1.** Es una actitud, ya que contempla las formas habituales de pensar, actuar, amar y sentir de las personas para consigo mismas. **2.** 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. **3.** Poseen 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.

4. Tiene un componente conductual, porque implica la intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente.

**3.4.2 RESPETO A SÍ MISMO:** Decía el filósofo Pitágoras: "ante todo, respetaos a vosotros mismos". Es responsabilidad 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. Yo lo llamo violarse porque si te pones a valorarlo nos faltamos al respeto. Violarse significa hacer algo que no quieres hacer. Una falta de respeto personal puede ser consciente o inconsciente, es decir decides si te quieres violar o no te das cuenta y lo haces. En la mayoría de los casos una falta de respeto provoca malestar, puede traer apatía, aburrimiento, desgan, rabia o ira, tristeza, asco, frustración, nerviosismo. El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás. El respeto a uno mismo, visto de forma holística e integral, incluye el plano físico.

**3.4.3 PILARES DE LA AUTOESTIMA:** Autoconocimiento – autoaceptación – autoresponsabilidad – autoafirmación – autopropósito – autointegridad. El psicoterapeuta **Nathaniel Branden**, experto en el tema de autoestima, en su libro los seis pilares de la autoestima sugiere las seis prácticas fundamentales para fomentar nuestra autoestima y obtener así un desarrollo interior más pleno. 1. La práctica de vivir conscientemente 2. La práctica de aceptarse a sí mismo 3. La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo 4. La práctica de la autoafirmación 5. La práctica de vivir con propósito 6. La práctica de la integridad personal.

1. VIVIR CONSCIENTEMENTE: es respetar la realidad sin evadirse no negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos, donde está mi cuerpo, esta mi mente ser consciente del mundo interno como el externo una persona consciente, reflexiona, analiza, pondera y juzga los acontecimientos, ve sus causas y sus consecuencias. 2. AUTOACEPTARSE: no negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, no podemos superar los sentimientos indeseables si no aceptamos que los tenemos. Cuando hay auto aceptación, no hay enfrentamientos con nosotros mismos, no me convierto en mi propio enemigo. 3. SER AUTORRESPONSABLE. Hay que reconocer que somos los autores de: \* Nuestras decisiones y nuestras acciones.\* la realización de nuestros deseos. \* La elección de nuestras compañías. \* De cómo tratamos a los demás en la familia, el trabajo, amistadas. \* Cómo tratamos nuestro cuerpo. \* Nuestra felicidad. 4. TENER AUTOAFIRMACIÓN: es respetar nuestros deseos y

necesidades y buscar la manera de expresarlos. Tratarnos a nosotros mismo con dignidad en nuestras relaciones con los demás. Ser auténticos y defender nuestras convicciones, valores y sentimientos. Es comunicarnos asertivamente con nosotros mismos y con los que nos rodean. 5. VIVIR CON DETERMINACIÓN O PROPÓSITO EN LA VIDA. Significa asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas y llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzarlas y mantenernos firmes hasta llegar a ellas. Al poseer buena autoestima nosotros tenemos el control de nuestra vida y no el exterior que nos rodea. Nuestras metas y propósitos son los que organizan y centran nuestras energías, y le dan significado y estructura a nuestra existencia. Para vivir mi vida con propósitos conscientes tengo que hacerme responsable de mis propias metas, es decir, necesito un plan de acción, y éste necesita de objetivos claros, disciplina, orden, constancia y coraje, para no desviarme del camino. Lo llamados también proyecto de vida. 6. VIVIR CON INTEGRIDADES: \*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. Es la aprobación de mí mismo y siento que soy una persona en quien se puede confiar y me agrada la clase de persona que he hecho de mí mismo.

**3.4.4.- PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA:** La autoestima verdadera, a diferencia de la ilusión de autoestima, se logra como parte de un aprendizaje que integra los siguientes factores: 1. la autocrítica, la responsabilidad, 2. respomsabilidad, 3.el respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona, 4.el límite de los propios actos y el de los actos de los demás, 5.la autonomía como la búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia,

**Conclusión:** quiero concluir exhortando a todas aquellas personas que siempre manejan un autoestima bajo negativo, a que seamos el ejemplo para aquellos que no controlan sus sentimientos transmitiéndoles toda esa energía positiva que en nosotros existe para demostrar ante la sociedad lo importante que somos y lo maravillosos que dios nos dejó en cada uno de nosotros porque aquel que se acepta como es porque sabe que tan importante es para otros, valorémonos que tan atractivos e inteligentes somos y las criticas destructivas las dejemos a un lado o que se nos resbalen todos somos iguales y tenemos las mismas capacidades solo es cuestión de ponerlas en práctica **la autoestima** es la característica de cada persona físicamente y emocionalmente.

**BIBLIOGRAFIA:** Antología UDS Sexto Cuatrimestre “DESARROLLO HUMANO”