

Nombre del alumno:

Angiu Guadalupe Gómez López

Nombre del profesor:

LIC. Adriana Marisela Morales Sol

Cuatrimestre

6° Cuatrimestre “C”

Modalidad

Enfermería semiescolarizado

Materia:

Desarrollo Humano

Nombre del trabajo:

Ensayo:

“autoestima”

Frontera Comalapa, Chiapas a 19 de julio del 2020

Autoestima

La autoestima es el conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos sobre nosotros mismos. Es lo que yo pienso y siento sobre mí. La satisfacción de cada uno respecto de sí mismo. Autoestima es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.

El significado principal de 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. La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser.

La autoestima está relacionada con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno propio, y con la autoaceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos.

La forma en que una persona se valora está influenciada en muchas ocasiones por los agentes externos o el contexto en el que se encuentra el individuo, por ello puede cambiar a lo largo del tiempo.

En este sentido, la autoestima puede aumentar o disminuir a partir de situaciones emocionales, familiares, sociales o laborales, incluso, por nuestra autocrítica positiva o negativa.

Existen pilares de la autoestima, son los siguientes:

- ✿ Autoconocimiento

Es el conocimiento de uno mismo, este es empleado en numerosos textos de psicología, sobre todo en la psicología evolutiva. Es la capacidad de introspección y la habilidad de reconocerse como un individuo, diferenciándose de su medio y otros individuos

- ✿ Auto aceptación

Surge de enfrentar los retos de la vida con energía. No te insensibilices ante las experiencias difíciles y las dificultades, ni construyas una muralla mental que excluya el dolor. Encontrarás la paz, no a través de escapar de tus problemas, sino enfrentándolos valerosamente

- ✿ Auto responsable

Autorresponsabilidad es la responsabilidad propia de uno mismo, la cual nos impulsa a actuar sin necesidad de que alguien nos diga que hacer. El prefijo auto escrito al principio de algunas palabras significa propio, por sí mismo, de sí mismo..

- ✿ Autoafirmación

La autoafirmación. Es decir, la reivindicación de los derechos y necesidades personales al tomar conciencia de que el yo es muy importante. Nadie puede ser feliz dándose la espalda a sí mismo.

✿ Auto propósito

Es un objetivo, algo que se quiere conseguir y que requiere de esfuerzo y de ciertos sacrificios. Puede tratarse de una meta relacionada con el desarrollo personal

✿ Auto integridad

Siempre hace lo correcto; que hace todo aquello que considera bueno para la misma sin afectar los intereses de otros individuos

La autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras. El yo evoluciona por medio de pequeños logros, los reconocimientos y el éxito. En opinión de Maslow, citado por Santrock en 2002, la mayoría de las personas que no han desarrollado un alto nivel de estima, nunca llegan a autorrealizarse.

Branden dice que la autoestima está configurada por factores tanto internos como externos. Entiendo por factores internos, los factores que radican o son creados por el individuo-ideas, creencias, prácticas o conductas.

Molina en Olivares considera que la autoestima tiene un significado complejo, y que precisa de cuatro componentes en su definición:

- ✚ Es una actitud, ya que 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 sí misma.
- ✚ Tiene 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.
- ✚ Tiene un componente conductual, porque implica la intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente.

Tipos de autoestima

Autoestima alta

Es el nivel deseable para que una persona logre sentirse satisfecha en la vida, sea consciente de su valía y de sus capacidades y pueda enfrentarse a los inconvenientes de forma resolutiva.

Autoestima baja

Ineptitud, incapacidad, inseguridad y fracaso son los términos que acompañan a una persona con autoestima baja. Se trata de un estado de autoestima que debemos evitar en nuestro camino hacia la felicidad.

Lo ideal es mantener la autoestima alta y para ello hay que tener muy claro que la autoestima se puede mejorar, aumentar y que no solo se puede, sino que además se debe. Porque los problemas de autoestima no afectan solo al desarrollo personal.

Los problemas de autoestima se observan en todos los ámbitos de la vida, desde las relaciones sociales, hasta la vida sentimental, pasando por el ámbito laboral. Una autoestima baja puede llevarnos a un menor rendimiento en el trabajo, a una inseguridad personal que genere trastornos emocionales o a mantener relaciones de pareja dependiente y autodestructivo. Para evitarlo, practicaremos con la autoestima hasta que logremos llevarla a los niveles adecuados.

Bibliografía

<https://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/autoestima/que-es-la-autoestima-definicion-significado-y-tipos-de-autoestima/>

<https://www.significados.com/autoestima/>

https://www.google.com/search?q=AUTOCONOCIMIENTO&rlz=1C1JZAP_esMX901MX901&oq=AUTOCONOCIMIENTO&aqs=chrome..69i57j0l7.3517j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8