



Nombre de alumnos: Deyvin Alexander Argueta Cano.

Nombre del profesor: Adriana Maricela Morales.

Nombre del trabajo: la Autoestima (ensayo)

Materia: Desarrollo Humano.

Grado: 6° Cuatrimestre

Grupo: "C"

Licenciatura: enfermería.

Frontera Comalapa, Chiapas a 14 de Julio del 2020

Introducción.

El amor que nos tenemos a nosotros mismos día a día se ve afectado debido a diversos factores del entorno que nos ponen en la disputa de interrogarnos y llegar a pensar que algo está mal con nosotros mismos, pero realmente estamos mal, lo que nos rodea lo está, o porque existe ese mal sentimiento o por el contrario como logramos sentirnos verdaderamente plenos con nosotros mismos, la respuesta es simple para cualquiera de los casos solo podría responder buena autoestima, o mala autoestima, y es que no solo es la palabra, sino un proceso detallado y forjado que permite que logremos el amor propio y al prójimo dejándonos completamente en armonía con nuestro entorno. No importa que tan difícil sea el proceso, debemos adaptarnos y superar todos los días esas batallas internas con nosotros mismo, convirtiéndonos en aliados y no solamente en enemigos comunes.

La autoestima.

El constante y rápido estilo de vida del siglo 21, ha hecho de la sociedad una fría zona de guerra en donde lo que importa es la superación financiera, el orgullo, el ego, la avaricia, y más cosas, beneficiándose a sí mismos sin tener la empatía por los demás, olvidándose cada día mas de los valores cívicos y éticos que nos impusieron nuestros padres, abuelos, y sobre todo las generaciones anteriores en donde realmente existía un respeto, la mención anterior es para hacer hincapié de lo que pasa en la actualidad con nuestra generación, en donde aparentemente la autoestima la completamos con realización financiera, los bienes que uno logra poseer por el contrario las personas que menos tienen se sienten inferiores ante las personas mayormente realizadas, sienten frustración e inferioridad, pero esto es falso es solo una cortina de humo que se logró imponer en la sociedad, o acaso no hay millonarios que se suicidan o pobres que viven agradecidos con lo que tienen, lo mismo sería decir acaso no hay personas de buenos recursos apoyando al prójimo o personas que no lo son siendo una piedra para las demás personas, se trata de la autoestima del amor propio que nos tenemos y podemos dar a los demás.

Para varios pensadores y expertos en la materia el concepto de autoestima cada uno la definen de manera muy particular, pero si la analizamos todas se encaminan a lo mismo definiéndola como un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos. El que podamos desarrollar nuestra paz emocional con nosotros mismos es lo más similar a estar en sintonía con una buena autoestima ya que desencadenamos emociones positivas que somos

capaces de transmitir en nuestro entorno haciendo que las relaciones y actividades diarias se vuelvan una tarea más sencilla puesto que no estamos en desacorde con nuestras emociones, es decir respondemos bien ante críticas realizadas en el medio que frecuentamos no entrando en conflictos y controversias por nuestra apariencia en general dejando de un lado los pensamientos narcisistas, estando en completo equilibrio de manera física, psicológica, social y cultural permitiendo que crezca en nosotros una satisfacción completa. En opinión de maslow la mayoría de personas que no han desarrollado un alto nivel de autoestima, nunca llegan a autorrealizarse y eso es sencillo no se encuentran bien consigo mismas que se la pasan quejando de todo en lo que están involucrados, ya que una persona que no se encuentra bien consigo misma, difícilmente se encontrara bien con su propio círculo social, molina de olivares también opina al respecto planteando 4 aspectos para describirla, es cuestión de una buena actitud, la condición para poder pensar, actuar, amar y sentir de las personas para consigo mismas, tiene un componente cognitivo es decir esta libre a las diversas ideas que se generan en su entorno si poder entrar en controversias, tiene un componente afectivo que no hace distinción a eventos agradables y desagradables, tienen un componente conductual que hace la intención de actuar, de forma correcta. El lado antagonista de la autoestima o su contraparte sería la autoestima baja que mayormente la desarrollamos al violar nuestra integridad con pensamientos negativos en la mente, que posteriormente se reflejan en las acciones que uno hace, en los sentimientos que podemos expresar, en nuestro lenguaje corporal, el faltarnos el respeto a nosotros mismos podría generar aburrimiento, desgana, rabia o en su caso la ira, apatía, tristeza, asco, frustración, nerviosismo, etc. Saber que estamos a tiempo hace que escuchemos en nosotros mismos una voz interior que no quiere hacer lo que hace o estar así, es cuando la ayuda puede presentarse y reconocer que nuestro cuerpo es valioso, que tiene una identidad y que somos valiosos al fin de cuenta para alguien. Autoestima palabra corta que está constituida por varios aspectos o en este caso pilares esto esta descrito por el psicoterapeuta Nathaniel Branden que es experto en el tema de autoestima que describe que son 6 en total: es la manera en vivir conscientemente es decir analizar cada acción que estemos realizando o que vallamos a realizar, tener en cuenta la consecuencia de cada acto que realicemos, en todo caso sería pensar de manera serena o la cabeza fría como se dice coloquialmente. Autoaceptarse este punto es como la base de la autoestima y en eso radica no importa nuestra situación económica, color, raza debemos amarnos tal y como somos, ser autorrespnsables es otro punto, tener autoafirmación que básicamente es respetar nuestros deseos, necesidades y buscar la manera de poder expresarlos, vivir

siempre con un propósito o meta siempre nos dará motivos para superarnos cada día en todos los aspectos de nuestra vida, y finalmente vivir con integridad tener principios y mantenernos firmes en nuestras acciones, ser coherentes de pensamientos, respetar nuestros compromisos y promesas.

Conclusión.

Lograr de manera óptima y sana de la autoestima siempre radicara en la sana autocrítica saber en lo que estamos mal, que nos sirvan para ejemplos de lo que podemos hacer o cambiar para mejorar, siempre debemos ser responsable con nuestras acciones salir de un rol de víctima y ser coherentes con lo que realicemos, tener respeto por nosotros mismos, no violar nuestras ideas, costumbres y emociones por encajar en la sociedad, siempre tener un límite en nuestros propios actos buscando no lastimar a alguien pero no ser humillados por ellos, ser autónomos. Recuerda que la autoestima es voluble y es trabajo de todos los días en conservarla en valores altos, no se nace con autoestima alta ni con una autoestima baja, simplemente la creamos y la transmitimos con nuestro círculo social.