



Nombre del alumno:

Iván Cruz Moreno

Nombre del profesor:

Lic. Adriana Maricela Morales Sol

Licenciatura:

En enfermería

6to Cuatrimestre Grupo “C” Semiescolarizada

Materia:

Desarrollo Humano

Nombre del trabajo:

Ensayo de “Autoestima”

Frontera comalapa chiapas a 19 de julio del 2020

Autoestima

La autoestima es el conjunto de algunos conocimientos como personas, algunos pensamientos, sentimientos y nuestro comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser, dirigidas hacia nuestro cuerpo y nuestro carácter físico a nosotros como personas. La autoestima es nuestra confianza de nuestra propia mente, en nuestra capacidad de pensar, de tomar nuestras propias decisiones de vida y de búsqueda de nuestra felicidad.

La confianza en nuestro principal derecho a triunfar en nuestras vidas y a ser muy felices nuestros sentimientos para ser unas personas respetables hacia las demás, de ser dignos a lo que nos tocó y a lo que debemos de hacer para llegar a alcanzar el éxito, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades como personas por que hoy en día existen un montón de necesidades ya sea de nuestra felicidad, nuestra confianza y, para alcanzar nuestros principios tenemos que trabajar duro para gozar de nuestros esfuerzos.

La autoestima va consistiendo en valorar y reconocer lo que realmente tiene uno como personas ya bien sea por algunos elementos los cuales pueden ser físicos, cuando nuestros cuerpos funcionan perfectamente y todos nuestros órganos más, de la manera de como nosotros nos sentimos, como pensamos, y como nosotros nos comportamos con las demás personas, las sociales es cuando tenemos relación con las demás personas para llegar a un cierto bienestar y las relaciones culturales a nuestro crecimiento como personas de qué manera le debemos de hacer, para llegar a crecer en un sentido sumamente positivo.

Cuando nos sentimos a gustos y satisfechos con lo que tengamos vamos creciendo con nuestra propia satisfacción debemos de tener una seguridad hacia nosotros mismos para poder tener seguridad hacia los demás ya que lo ponemos en interior de nuestro ser o en nuestra persona desde cuando entramos a nuestra infancia.

Nuestra autoestima se desarrolla a partir de nuestra interacción humana, mediante la cual algunas personas tal vez se consideran importantes, una para las otras, pero cuando eso no debe de ser así, todos somos iguales tanto a derechos y obligaciones pero con capacidades diferentes. Evoluciona por medio de pequeños logros, en los cuales los reconocimientos son de una manera larga y exitosa, la mayoría de las personas que no

han desarrollado un alto nivel de autoestima, nunca llegan a tener algo por su negativismo de sí mismos.

Nuestra autoestima como personas se encuentra dividida quizás en partes ya que sentimos que pasamos etapas diferentes por factores internos, los factores que nos radican o son creados por nosotros mismos, nuestras ideas que vamos desempeñando a diario, nuestras creencias como personas, que tanto creemos en nosotros mismos, por eso tenemos que llevarlo en prácticas para que nosotros generemos algunos valores en nuestro desarrollo para tener una buena conducta.

Las cuales están los factores externos los cuales nos acompañan en nuestro entorno, los mensajes que nosotros transmitimos en nuestras palabras o no palabras, o algunas experiencias producidas por nuestros padres, de qué manera nuestros padres nos van educando desde cuando somos pequeños, que tanto significan las personas para nosotros, que tan organizado somos porque eso va a depender mucho de nosotros mismos como personas y principalmente nuestra cultura.

Nuestra actitud es primordial ya que contempla todas nuestras formas de pensar, sentir las cosas buenas y que tan malas pueden ser, la forma en que nosotros actuamos en nuestra situación de autoestima, nuestras ideas pertenecen a un sentido de manera cognitiva, las opiniones que damos a otra persona quizás a nuestro amigo, o algún consejo por eso es muy importante tener en cuenta estos puntos, nuestra valoración ya sea positiva y negativa también son un componente quizás e manera muy afectiva ya que involucra a nuestros sentimientos agradables y desagradables, nuestras decisiones de poder actuar de poder llevar a cabo un comportamiento muy coherente, ya que sin duda ya es comportamiento conductual de nosotros, como personas para llevarlo a cabo debemos pasar por varios procesos.

Nuestro cerebro se va adaptando a nuestros pensamientos positivos como negativos, nuestras emociones, la imaginación, pero quizás con el paso del tiempo nuestro cerebro va cambiando de algunas respuestas, nuestros compromisos, nuestro aprendizaje, el desarrollo de nuestra autoestima están complementados por la naturaleza las cuales las encontramos en todas las personas. La autoestima es la estructura consistente y muy estable y a veces muy difícil de cambiar a su naturaleza que es muy dinámica, por lo que puede crecer, también empobrecer o incluso desintegrarse lo cual en cualquier grado puede ser perfectible.