

**Nombre del alumno:**

Valentín Pérez Escalante.

**Nombre del profesor:**

Lic. Adriana Marisela Morales sol.

**Licenciatura:**

6to cuatrimestre “enfermería semiescolarizado.

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia:**

Desarrollo Humano.

**Nombre del trabajo:**

“Ensayo.”

Autoestima.

Frontera Comalapa, Chiapas a 18 de julio del 2020.

## **Introducción.**

Para empezar con este tema que es de mucha importancia para nosotros los seres humanos ya que la autoestima es un factor múltiple y muy importante para que el individuo pueda desarrollarse como persona y como también pueda fortalecer su propio medio tanto físico como también psicológicamente.

## **Autoestima.**

Es muy importante poder entender la autoestima ya que se dice que es un conjunto de percepciones, que cuenta principalmente con pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, como también hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter que es conocida como la percepción evaluativa de nosotros mismos. La autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente que puede desarrollar el propio ser humano, que puede encontrarse como en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad, pero como también conocemos autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias que es la disposición a considerarse a uno mismo competente respecto de los desafíos básicos de la vida, y sentirse merecedor de la felicidad.

Como seres humanos debemos conocer en la forma en la que el individuo puede expresar la autoestima, como es principalmente la confianza en nuestra capacidad de pensar, esta es principalmente la capacidad de enfrentarnos como personas a los desafíos básicos de la vida, pero la confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios y como son los esfuerzos de la persona misma. La autoestima también consiste en poder valorar y reconocer lo que uno es y lo que puede llegar a ser, es decir poder auto valorarnos, vernos en un espejo y valorarnos y querernos tales como somos, es importante por implementar en la autoestima que se debe vivir de una forma positiva sobre uno mismo.

También es importante que como personas conocer y comprender cuatro elementos básicos del ser humano que son fundamentalmente para formación y crear una mente positiva los cuales son: medios físicos, los medios psicológicos, los sociales y como también forma parte los medios culturales. En estas condiciones va creciendo la propia satisfacción, así como la seguridad ante uno mismo y ante los demás. La autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras o como así mismo, es decir, esto va evolucionando a través de pequeños logros, reconocimientos, como también el éxito. También es importante conocer los factores que en la autoestima aparecen, en esta hay factores tanto internos como externos. Los factores internos son aquellos que radican o también son creados por la propia persona como son; las ideas, creencias, prácticas o conductas y los

factores externos los factores que se presentan a través del entorno como son; los mensajes verbales que se transmiten como no, también dependen de las experiencias suscitadas por los padres o familiares, hasta puede influir la cultura.

Como seres humanos también tenemos la capacidad de establecer su propia identidad y atribuirse un valor, a esta valoración se le llama autoestima. Es importante implementar o mantener una mente positiva de nosotros mismos ya que si conseguimos mantener un buen nivel de autoestima resistiremos las críticas que a veces suele pasar ante nuestro medio social, esto también nos ayudara a que nos abramos mejor ante los demás, esto nos ayuda también a conocer a las personas para que podamos pedir ayuda ante nuestro medio social o familiar. Es importante conocer la autoestima ya que también se refiere a la autovalía o a la autoimagen de sí mismo. Como bien conocemos la autoestima es el valor primordial del yo de saber cuánto valemos tal cual somos, también se le puede conocer como un proceso dinámico y multidimensional que se va construyendo a lo largo de la vida y en el cual se involucra el contexto social, físico, emocional y cognitivo del ser humano.

En el ser humano que tenga una actitud positiva puede crear una autoestima elevada ya que hay factores que influyen mediante esta. La autoestima es una actitud que contempla las formas habituales de pensar, actuar, amar y sentir de las personas para consigo mismas. La autoestima también cuenta con 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. La autoestima también cuenta con componentes que son afectivos y que incluye la valoración de lo positivo y negativo, involucra sentimientos favorables y desfavorables, agradables o desagradables que las personas perciben de sí mismas. También cuenta con un componente conductual, porque implica la intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente, estos son cuatro factores que influyen en una buena autoestima.

En la persona que desarrolle una buena autoestima, se dice que el cerebro es un sistema complejo adaptativo de los pensamientos, emociones, imaginación, predisposiciones y fisiología operan concurrente e interactivamente en la medida en que todo el sistema interactúa e intercambia información con su entorno, en donde el cerebro se vuelve receptivo interactúa con el entorno y se establecen relaciones interpersonales para que la persona pueda desarrollarse como ser humano y contemplar una buena autoestima.

## **Conclusión.**

Para concluir con este tema pude darme cuenta como el ser humano crea su propia autoestima, como también me di cuentas algunos factores que son necesarios para que el ser humano o el individuo pueda desarrollar y crear una mente positiva y tener una buena autoestima de sí misma.

## **Bibliografía.**

Las citas bibliográficas fueron sacadas del recurso que el docente subió a recursos. Aguirre León, G., Serrano Orellana, B., & Sotomayor Pereira, G. (2017). El liderazgo de los gerentes de las Pymes de Machala. Universidad y Sociedad [seriada en línea], 9 (1), pp. 187-195. Recuperado de <http://rus.ucf.edu.cu/>

Alonso, Alonso y Balmori, 2004; Coon y Mitter, 2010; Cosacov, .(2010). La afectividad.

Recuperado de: [https://portalacademico.cch.unam.mx/repositoriodesitios/experimentales/psicologia1/Ps1/MD3/MD3-L/LECTURA\\_AFECTIVIDAD.pdf](https://portalacademico.cch.unam.mx/repositoriodesitios/experimentales/psicologia1/Ps1/MD3/MD3-L/LECTURA_AFECTIVIDAD.pdf) ●

Ambrosio Velasco. (2009). Humanismo, UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO. Recuperado de:

[http://conceptos.sociales.unam.mx/conceptos\\_final/437trabajo.pdf](http://conceptos.sociales.unam.mx/conceptos_final/437trabajo.pdf)

Branden Nathaniel, (1995), LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA, Paidós

Benetti, S. (2011). Sexualidad y Educación sexual. Página oficial del Centro de Formación Integral©. Recuperado de: <http://www.formacionintegral.com.ar/index.php?option=com>