

Nombre del alumno:

Paola González Pérez

Nombre del profesor:

Lic. Adriana Maricela Morales Sol

Grupo, semestre y modalidad:

6to. Cuatrimestre grupo "C" enfermería (semiescolarizada)

Materia:

Desarrollo Humano

Nombre del trabajo:

Ensayo del tema
Autoestima

AUTOESTIMA

La autoestima es muy importante en cada una de las personas como el valor que nos damos nosotros mismos y la confianza que nos tenemos, el amor propio que nos ayudan a ver las cosas de diferente manera, a aceptarnos tal cual somos y claro si queremos cambiar algo en nosotros sabemos que tenemos la capacidad hacerlo si tenemos voluntad, así como también nos ayuda a tener mayor eficiencia y concentración en todo lo que se realice, nuestra autoestima influye mucho en nuestro comportamiento con nosotros mismos y hacia los demás. En este apartado les hablaremos sobre que es la autoestima, como tener una autoestima alta o como mejorarla y lo importante que es mantener una autoestima alta para tener una vida plena y feliz con nosotros mismos ya que si estamos bien con nosotros, estaremos bien con todos los demás y así podremos compartir y hacer felices a los demás.

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. Con una buena autoestima podemos tener confianza en uno mismo, una buena capacidad de pensar y actuar a la hora de tomar decisiones en la vida, la autoestima fundamenta el valor de los que somos y lo que se puede llegar a ser. Branden dice que la autoestima tiene dos factores un interno que son los que son formados por las personas ideas, creencias, practicas o conducta y el factor externo del entorno que son lo que se comunica verbalmente, las experiencias causadas por los padres, educadores y la cultura. Todas persona es capaz de fundar su propia identidad y darse el valor, si tenemos una autoestima alta no hay critica que pueda lastimarnos, tendremos una mejor comunicación con los demás y así poder tener una mejor calidad de vida para evitar algún problema depresivo esto es según Güell y Muñoz. La autoestima es también como nos vemos y la aceptación de cómo somos. Tener una buena actitud es fundamental para una buena autoestima ya que nos ayuda a pensar, actuar, amar, así como también conocer lo que los demás piensan, las ideas, opiniones, creencias de otras personas sobre uno , así como también la valoración de los positivo y lo negativo implica sentimientos favorables y desfavorables, agradables o desagradables que todas la personas descubrimos en nosotros mismos, implica también la atención y decisión a la hora de actuar con el conocimiento de su comportamiento consecuente y coherente. El cerebro funciona como un configurador a medida que el cerebro receptivo empieza a tener relación con el entorno estableciendo relaciones interpersonales, con el paso del tiempo el cerebro va cambiando se ven como parte integral de los sistemas sociales. La identidad se va estableciendo en una comunidad para pertenecer a

esta, entonces se dice que tiene como resultado el aprendizaje y el desarrollo de la autoestima. Aunque la autoestima es una estructura consistente y estable y muchas veces difícil de cambiar, pero que con el tiempo pueda crecer o disminuir en nosotros la autoestima en mayor o menor grado sería insuficiente para poder tener una vida plena.

El respeto hacia nosotros mismos es responsabilidad de cada quien, cuando no nos respetemos que esto ocurre muy frecuentemente y que impide que una salud emocional equilibrada. La falta de respeto puede traer como consecuencia apatía, aburrimiento, desganancia, rabia o ira, tristeza, asco, frustración, nerviosismo, si prestamos atención a las reacciones que nuestro cuerpo tiene en algo que estamos haciendo pero no es correcto tendríamos consciencia de que abecés no tomamos en cuenta nuestra propia opinión. El respeto se trata de aceptar como somos físicamente que nuestro cuerpo es valioso y que muy importante en nuestra identidad y que nos diferencia de los demás, lo que pensamos de nosotros mismos el cómo cuidamos nuestra imagen son importantes para expresar el respeto y la aceptación de sí mismos y del respeto queremos recibir de los demás. El Psicoterapeuta Nathaniel Branden sugiere 6 prácticas para tener una buena autoestima que son las siguientes:

- ✚ Vivir conscientemente; es realizar toda actividad estando presente física y mentalmente, una persona consciente se caracteriza por reflexionar, analizar y juzgar con conocimiento, ve las causas y consecuencias de todos sus actos.
- ✚ Autoaceptarse; es no negar nuestros sentimientos y pensamientos y no convertirnos en nuestros propios enemigos no aceptando lo que tenemos.
- ✚ Ser autorresponsable; en las decisiones que tomamos, de la gente que dejamos entrar en nuestras vidas, de cómo es el trato que le damos a nuestros familiares y amigos así como también a nuestro cuerpo y saber que somos totalmente responsables de nuestra felicidad.
- ✚ tener autoafirmación; debemos ser auténticos defendiendo siempre nuestras convicciones, valores y sentimientos, debemos tener dignidad con nuestra relación con los demás y respetar siempre nuestros deseos y necesidades buscando siempre expresarlos de manera correcta.
- ✚ vivir con determinación o propósito en la vida; es cuando tenemos metas claras en nuestras vidas y somos responsables de ellas tenemos un plan de para realizarlos teniendo objetivos claros, disciplina, orden constancia y coraje para alcanzar todo lo que nos proponemos

- ✚ vivir con integridad; Es la aprobación de mí mismo y siento que soy una persona en quien se puede confiar, siendo congruentes con lo que pensamos, decimos y hacemos respetando lo que se dice y cumpliéndolo.

Tener una autoestima alta no siempre es fácil porque siempre abran personas que nos desanimen y siempre tendrán comentarios negativos para nuestra persona, pero es responsabilidad de nosotros que tanto poder le damos a todos los comentarios malos y como lo tomamos en nuestras vidas;

Bueno ahora entendemos qué tener una autoestima alta es muy importante para poder tener una mejor calidad de vida, podremos prender de todos los procesos de la vida de los errores y fracasos, así como también a respetarnos y a darnos el valor que merecemos como personas no dejando que nadie pase por encima de nosotros pero tampoco nosotros pasa por encima de los demás, teniendo una buena autoestima nos aceptamos, estamos satisfechos y nos amamos tal cual somos, y así podemos ser felices.

Bibliografía

Desarrollo Humano.

Sexto Cuatrimestre

Psicoactiva: la autoestima que es y cómo potenciarla
<https://www.youtube.com/watch?v=xdd2I9OUga0>