



**Nombre del alumno:**

Andrea corzo arce

**Nombre del profesor:**

Lic. Adriana Marisela Morales Sol

**Licenciatura:**

6to cuatrimestre enfermería semiescolarizado grupo c

**Materia:**

Desarrollo humano

**Nombre del trabajo:**

Ensayo del tema:

“Autoestima”

Frontera Comalapa, Chiapas a 18 de julio del 2020.

## AUTOESTIMA

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. MAS QUE NADA ES LA PERCEPCIÓN EVALUATIVA DE NOSOTROS MISMOS. EL SIGNIFICADO PRIMORDIAL 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. NATHANIEL BRANDEN, PSICOTERAPEUTA CANADIENSE, DA LA SIGUIENTE DEFINICIÓN DE AUTOESTIMA, PLENAMENTE CONSUMADA, ES LA EXPERIENCIA FUNDAMENTAL DE QUE PODEMOS LLEVAR UNA VIDA SIGNIFICATIVA Y CUMPLIR SUS EXIGENCIAS. "LA DISPOSICIÓN A CONSIDERARSE A UNO MISMO COMPETENTE RESPECTO DE LOS DESAFÍOS BÁSICOS DE LA VIDA, Y SENTIRSE MERECEDOR DE LA FELICIDAD".

PODEMOS DECIR QUE LA AUTOESTIMA ES LA CONFIANZA EN NUESTRA CAPACIDAD DE PENSAR, EN NUESTRA CAPACIDAD DE ENFRENTARNOS A LOS DESAFÍOS BÁSICOS DE LA VIDA, SIN IMPORTAR LAS OPINIONES DE LOS DEMAS.

LA AUTOESTIMA CONSISTE EN VALORAR Y RECONOCER LO QUE UNO ES Y LO QUE PUEDE LLEGAR A SER.

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.

EL RESPETO ASI MISMO ES RESPONSABILIDAD DE UNO SER FIEL A LO MEJOR DE SI MISMO.

LA FALTA DE RESPETO PERSONAL ES ALGO QUE OCURRE MÁS A MENUDO DE LO QUE SERÍA RECOMENDABLE PARA UNA SALUD EMOCIONAL EQUILIBRADA. YO LO LLAMO VIOLARSE Y SI TE PONES A VALORARLO RESULTA QUE NOS VIOLAMOS, NOS FALTAMOS AL RESPETO.

EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS UNA FALTA DE RESPETO PROVOCA MALESTAR, PUEDE TRAER APATÍA, ABURRIMIENTO, DESGANA, RABIA O IRA, TRISTEZA, ASCO, FRUSTRACIÓN, NERVIOSISMO... LA CUESTIÓN ES QUE SI ESCUCHAS TU CUERPO CUANDO ESTÁS HACIENDO ALGO QUE NO QUIERES PODRÁS OBSERVAR COMO TE HABLA A GRITOS, COMO SE MUESTRA CONTRARIO A TU DECISIÓN.

EL RESPETO A UNO MISMO NOS PERMITE SER LO QUE SOMOS Y ACTUAR EN CONSONANCIA CON ELLO, POR LO TANTO, NOS DA LA POSIBILIDAD DE RECONOCER LO QUE ES CONSTRUCTIVO PARA UNO MISMO Y LOS QUE NOS RODEAN Y SABER CUÁNDO Y CÓMO RESPONDER A LAS DEMANDAS DE LOS DEMÁS.

LO QUE PENSAMOS DE NOSOTROS MISMOS, EL CUIDADO DE NUESTRA IMAGEN Y EL CUIDADO DE NUESTRAS REACCIONES SON ELEMENTOS ESENCIALES QUE, AL MISMO TIEMPO QUE EXPRESAN EL RESPETO Y LA ACEPTACIÓN QUE NOS TENEMOS COMO PERSONAS, SON MUESTRA DEL RESPETO QUE QUEREMOS TENER A LOS DEMÁS.

EXISTEN PILARES DE LA AUTOESTIMA, SON LOS SIGUIENTES:

- ✓ AUTOCONOCIMIENTO
- ✓ AUTOACEPTACION
- ✓ AUTORESPONSABLES
- ✓ AUTOAFIRMACION
- ✓ AUTOPROPOSITO
- ✓ AUTOINTEGRIDAD.

LA AUTOESTIMA ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRA VIDA PERSONAL, DEBEMOS DE AMARNOS, ACEPTARNOS A NOSOTROS MISMOS SIN IMPORTAR LOS DEFECTOS Y VIRTUDES QUE NUESTRO CUERPO TENGA. NO DARLE IMPORTANCIA A LAS OPINIONES Y CRITICAS DE LOS DEMAS, DEBEMOS DE SER SEGUROS DE SI MISMO.

Psicoactiva — a utoestima qu es y c mo potenciarlall

<https://www.youtube.com/watch?v=xdd2I9OUga0>

