



Nombre de alumno (a): Bryan Iván Morales Mellado.

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello.

Nombre del trabajo: ENSAYO.

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Proyección Profesional

Grado: 8°A

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de enero del 2022.

“AUTOESTIMA”

El presente trabajo es un ensayo sobre la autoestima, nos dice que esta es una valoración que se hace la persona de sí misma, esta puede ser de forma positiva o bien negativa, y que depende en gran forma de los sentimientos, pensamientos y experiencias que ha llevado a lo largo de su vida. La autoestima está muy relacionada al concepto que se tiene de uno propio, esto es la autoimagen y con la autoaceptación que se trata de reconocerse a sí mismo con las cualidades y defectos.

El como una persona se valora esta generalmente influida muchas veces por agentes externos y va cambiando a lo largo del tiempo. Es valorarte verdaderamente como persona, pase lo que pase pueda hacer o tener, de tal manera que se considere igual, pero diferente de cualesquiera otras personas. Una apreciación que incluye todo lo positivo posible en uno mismo: talento, Habilidad, cualidades físicas, mentales, espirituales. Autoestima es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias. a autoestima “se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales. En estas condiciones va creciendo la propia satisfacción, así como la seguridad ante uno mismo y ante los demás.”

DESARROLLO DE NUESTRO AUTOESTIMA

Si bien tenemos que aprender a desarrollar nuestra autoestima, esta dependerá de la voluntad y perspectiva de éxito que se tenga, incluyendo las fases que son: Afirmación recibida, Afirmación propia y Afirmación compartida. **AFIRMACION RECIBIDA:** De pequeños nos vemos reflejados en nuestros padres y otras personas significativas. A partir de este reflejo aprendemos a valorarnos. **AFIRMACION PROPIA:** A medida que vamos creciendo, podemos y debemos depender menos de la afirmación que proviene de otros. Es necesario que aprendamos a afirmarnos a nosotros mismos. **AFIRMACION COMPARTIDA:** La persona que se valora tiende a propiciar la autoestima de aquello con que se relaciona, ayudándoles a descubrir sus recursos y reconociendo sus méritos.

DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA

DIMENSION FISICA: Se refiere al hecho de sentirse físicamente atractivo, no limitado por estereotipos estéticos o sesgos raciales o de género, sino por la íntima satisfacción de aceptar el propio cuerpo, en su singular belleza, reconociendo la importancia de desarrollar hábitos de higiene, cuidar su apariencia. y autocuidado de su salud.

DIMENSION AFECTIVA: estos son los líderes empresariales aceptan quiénes son y cuidan su apariencia personal y su salud. Se refiere al sentimiento de ser aceptado y amado por los demás, así como a la conciencia y aceptación de los rasgos positivos y negativos de su carácter. Estos sentimientos nos permiten aceptar y amar a los demás, fomentando importantes relaciones afectivas. Esto le permite mostrar emociones positivas al interactuar con los demás.

DIMENSION SOCIAL: Sentirse capaz de afrontar con éxito diferentes situaciones sociales y de pertenencia a un grupo o comunidad, identificación La necesidad de buscar complacer a los demás por un sentido de solidaridad más que por un propósito. aceptación. La capacidad de construir relaciones sociales en general y con personas de todo el mundo. El sexo opuesto, en particular, también forma parte de esta dimensión de la autoestima.

DIMENSION ACADEMICA: Es el autoconocimiento de su capacidad para afrontar con éxito las necesidades de aprendizaje lo que le permite dominar todos los conceptos, estrategias y procedimientos para convertirse en un emprendedor que entiende su campo de acción, así como una valoración de su inteligencia y creatividad. capacidad.

DIMENSION ETICA: es sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal y capaz de cuestionar y cambiar críticamente sus ideas, comportamientos e incluso sus principios, si es necesario, sin dañar su identidad.

ASERTIVIDAD: Esta es la que hace expresión en nuestras necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos de una manera Sea claro, directo, firme, no ataque ni hiera a su interlocutor, y respete los derechos de su interlocutor otras personas sin experimentar emociones negativas como la ira o la ansiedad. También se define como la capacidad de reconocer sus derechos, deseos y necesidades, expresarlos y buscar hacerlos valer sin afectar a los demás. entonces, Una persona segura de sí misma que no es ni agresiva ni pasiva.

es un estilo de comunicación que implica la expresión clara y directa de nuestras necesidades, emociones y opiniones. Nos ayuda a defender nuestros derechos al mismo tiempo que

respetamos los de los demás. Este tipo de comunicación se sitúa a medio camino entre dos extremos que están totalmente relacionados con una autoestima dañada: el agresivo y el inhibido o sumiso.

Autoestima es sí misma armonía, equilibrio, balance, ritmo y fluidez. Cuando existe valoración personal, también se valora a los demás, lo que favorece relaciones sanas y plenas medidas por la honestidad, la ausencia de conflicto y la aceptación de las diferencias individuales. Por ser la paz interna la máxima conquista de la Autoestima, quienes están por ese camino hace lo posible por armonizar y aminorar cualquier indicador de conflicto. Esta armonía interior ahuyenta la ansiedad y hace tolerable la soledad, vista a partir de un estado armónico de vida como un espacio de crecimiento interior, encuentro con uno mismo.

Autoestima es también confianza en uno mismo en las fuerzas positivas con las que se cuenta para enfrentar el día a día. Esta confianza es la guía para el riesgo, para probar nuevos caminos y posibilidades; para ver alternativas en las circunstancias en que la mayoría no ve salida alguna; para usar la inteligencia y seguir adelante, aunque no se tengan todas las respuestas. Estas son las características que hace que una persona se exprese en terrenos desconocidos con fe y disposición de éxito. Cuando se confía en lo que se es, no se necesitan justificaciones ni explicaciones para poder ser aceptado. Cuando surgen las diferencias de opinión, confiar en uno hace que las críticas se acepten y se les utilice para el crecimiento.

En conclusión, la autoestima cada persona lo crea, algunos haciéndose daño, o sea con inseguridad en uno mismo que lo lleva a caer y no lograr lo que uno realmente quiere, por otro lado están los que creen en si mismo y logran la mayoría lo que quieren. Confianza en nuestro derecho al éxito y la felicidad, un sentido de respetabilidad, un sentido de valía, el derecho a reconocer nuestras necesidades y defectos, vivir de acuerdo con nuestros principios morales y disfrutar los frutos de nuestros esfuerzos. La autoestima incluye valorar y reconocer lo que una persona es y lo que una persona puede ser. Es de mayor importancia ya que es la base para poder tener seguridad, saber qué elegir y plantarse en las decisiones que se han de tomar sobre todo su influencia en el componente académico formativo en la educación superior, pues constituye en el sentimiento valorativo de su manera de ser, de quiénes son ellos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran su personalidad.

BIBLIOGRAFIA: deea75f64292d0ad0aeb4987d48e38d0.pdf (plataformaeducativauds.com.mx)