



Nombre de la alumna: FREDY GUILLEN SANTANA

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre del trabajo: ENSAYO

Materia: PROYECCION PROFESIONAL

Grado: 8°

Grupo: A

La Autoestima 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 el autoaceptación que se trata de reconocerse a si mismo con las cualidades y defectos. El cómo una persona se valora esta generalmente influida muchas veces por agentes externos y va cambiando a lo largo del tiempo. En las personas en general puede haber dos tipos de autoestima, cuando la persona tiene autoestima alta se caracteriza por tener confianza en sus capacidades, toman decisiones, asumen riesgos y son capaces de realizar tareas con la firme intención de éxito, ya que su forma de verse a sí mismas positiva.

la autoestima es la percepción emocional que tenemos de nosotros mismos, crea una visión que tiene gran influencia en la forma en que nos relacionamos con otras personas y en la forma que vivimos. Nuestra autoestima depende de la percepción que tenemos de nosotros mismos, de cómo pensamos que las demás personas nos ven y de las vivencias y educación que hemos tenido desde niños.

Tiene ciertas características del Autoestima como son: Las "Aes" de la Autoestima

**Aprecio:** Es auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener, de tal manera que se considera igual, aunque diferente a cualquier otra persona.

**Aceptación:** Que tenemos que ser tolerante de nuestras limitaciones,

debilidades, errores y fracasos. Un ser humano puede errar, como todos los demás, y no le extraña ni entristece demasiado el hecho de fallar alguna vez.

**Afecto:** Actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra, con sus pensamientos y sentimientos.

**Atención:** Cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.

Estas mismas implican un buen nivel de autoconocimiento y, en especial, de autoconciencia, es decir, de vivir dándose cuenta del propio mundo interior, escuchándose a sí mismo amistosamente.

Asimismo, hay ciertas condiciones de la autoestima ya que no nacemos con un concepto de autoestima, sino que se va formando a medida que nos desarrollamos emocional, física y socialmente. La autoestima está basada en ciertos factores que influyen en la forma en que se desarrollará nuestra autoestima y son los siguientes:

**Auto concepto:** Se basa en la idea que tenemos de nosotros mismos, es quién y qué creemos que somos y se ve retroalimentado por nuestro entorno social siendo determinantes las opiniones o valoraciones de las personas con las que socializamos.

Influyen en el Auto concepto la motivación, la idea de nuestro propio cuerpo y nuestras aptitudes.

**Auto respeto:** Es respetarnos a nosotros mismos siendo coincidentes entre lo que somos y como actuamos. Es necesario que seamos capaces de respetarnos a nosotros mismos para también ser respetados por los demás.

La gente que asume la responsabilidad de su propia existencia tiende a generar una saludable autoestima, hasta el punto de pasar de una orientación pasiva a una orientación activa, de gustarse más, de tener más confianza en sí misma, y de sentirse más apta para la vida y más merecedora de la vida.

(Nathaniel Branden, 2010).

Si bien es cierto que la formación de la autoestima empieza desde que una persona nace; es perfectamente posible elevar nuestra autoestima a partir de cualquier edad.

Dependerá de la voluntad y perspectiva de éxito que se tenga. A continuación, sugerimos un fácil esquema de tres fases: Afirmación recibida, Afirmación propia y Afirmación compartida.

Afirmación recibida. - Es sumamente importante para un joven, un adulto, un anciano, hombre o mujer, recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan desinteresadamente.

Afirmación propia. - A medida que la persona crece puede y debe depender menos de la afirmación que viene de otros; es mejor aprender a afirmarse uno mismo a través de, por ejemplo, las siguientes situaciones:

- Pensar positiva y realísticamente acerca de nosotros mismos.
- Tomar conciencia de nuestros puntos fuertes.
- Estar más dispuesto a comprenderse y perdonarse, que, a culpabilizarse, condenarse y castigarse uno mismo.
- Expresar clara y abiertamente nuestras opiniones y sentimientos de manera apropiada.

- Defender nuestros derechos sin lesionar los ajenos.

Afirmación compartida. - Aunque parezca contraproducente cuanto más damos, más recibimos, si se da sinceramente de todo corazón, es decir, no obligada sino libremente. Sin embargo, cada individuo posee un nivel de seguridad y confianza que afecta la percepción que tiene sobre sí mismo, manifestándose al momento de resolver toda clase de conflictos. Cuando se tiene una baja autoestima, el temor al fracaso motiva la indecisión, dejándose pasar oportunidades que quizá no se repitan. Las personas que atraviesan estas situaciones deben entender que siempre hay riesgos implícitos, y al margen de que el resultado no sea el esperado, el mañana representa la posibilidad de hacer las cosas mejor. No obstante, aunque el pensamiento positivo puede ser una gran ayuda para lidiar con los problemas de autoestima, es importante tener en claro que el sufrimiento y la tristeza también son parte del crecimiento personal.

Dimensiones de la Autoestima.

Dimensión física. - Referida al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente, no condicionado por estereotipos estéticos, ni prejuicios raciales o de género, sino por la íntima satisfacción de aceptar el propio cuerpo como es.

Dimensión afectiva. - Se refiere al sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características, tanto positivas como negativas, de su personalidad.

Dimensión social. - Es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad, identificándose con las necesidades de los demás por un sentido de solidaridad y no buscando complacer para lograr

aceptación.

Dimensión académica. - Es la autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios que lo conduzcan a dominar todos los conceptos, estrategias y procedimientos.

Dimensión ética. - Se refiere a sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal y capaz de cuestionar y cambiar críticamente sus ideas.

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar, social y educativo en el que estemos y los estímulos que este nos brinda.

Para concluir la autoestima es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa, la confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida. La confianza en nuestro derecho de triunfar y ser felices, el sentimiento de ser respetables, de ser dignos y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos. La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno es y lo que puede llegar a ser.

BIBLIOGRAFÍAS:

Antología UDS

<https://elpensante.com/ensayo-sobre-la-autoestima/>