



**Nombre de alumno: Samuel Jimenez Hernandez**

**Nombre del profesor: Sandy Naxchiely Molina**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Proyección Profesional**

**Grado: 8**

**Grupo: a**

PASIÓN POR EDUCAR

## Autoestima

La autoestima es el amor que tiene uno hacia así mismo, que abarca desde las cosas mas insignificantes ya que en base a eso influye como piensa y como actúa uno.

Es un aprecio que involucra todo positivo así como las cosas que uno puede hacer, no envidia otras personas ya que se siente satisfecho con lo que puede hacer, poder disfrutar de los logros que hayamos tenido, por lo tanto tener un autoestima en estos días es de vital importancia ya que la sociedad quiere estar siempre a la moda. Como seres humanos por naturaleza fallamos y fracasamos aunque las personas nos señalen y nos digan cuanto quieran lo importante es levantarse y ponerse de pie y sacudirse y seguir adelante, solamente asi puede levantar la frente para proseguir. La autoestima se forma cuando uno nace pero por nuestra ignorancia después de los primeros años de vida la vamos fortaleciendo y así elevar conforme pasan los años y ver todo en lo positivo y darle sentido nuestra personalidad.

Una baja autoestima conlleva a muchos problemas tanto familiares y en la sociedad ya que se verá reflejado en la conducta de la persona, suelen sufrir ansiedad y se sienten inseguros de sí mismos, ya que con el tiempo dañan la manera de pensar y efectivamente con el tiempo dañan los dicho en lo anterior

La edad de mi adolescencia crecí con un padre autoritario ya que siempre imponía sin el cuidado de mi persona, que no sirvo para nada y otras palabras que pudieron afectarme en mi juventud, pero me doy cuenta que no fue las palabras que me haya dicho fuera motivo de fracaso, lo tome como un reto tuve fe en mí mismo de que puedo lograr ser alguien en la vida, de que solo puedo salir adelante. Fue así que a la edad de 18 años Salí de mi casa y no depender más de mis padres. 10 años más tarde soy el que quise ser ahora cumplí los 28 años y veo atrás que todo sirvió para que fuese alguien en la vida.

Este material trata de analizar lo positivo así como las consecuencias de tener una autoestima baja. Las dimensiones del autoestima son cinco que son la afectiva, física, social, académica, ética. Estas son las que guía la conducta de las personas debe estar completo y recibir una de cada una para que se sienta motivado pueda que no encuentre todas a la vez pero así pueda compensar en otro.

La dimensión afectiva quiere decir es cuando la persona es aceptado y querido por las demás personas tal como es sin hacer alguna indiferencia, en base a esto la persona mostrara sentimiento positivos cuando se relacione con otras personas y se cera reflejado en su rostro.

La dimensión física se refiere cuando se acepta de forma atractivo y amado por si mismo, la persona no se condiciona por razones estéticos de su cuerpo. Al igual que la dimensión social es cuando la persona tenga la capacidad de enfrentar las situaciones sociales y tenga capacidad de relacionarse con los demás que incluye con persona del sexo opuesto. Por otra parte está la dimensión académica es la autopercepción que tiene la persona de enfrentar las exigencias de la escuela y sienta la capacidad intelectual y creativa y por último la dimensión ética es cuando la persona se sienta buena y confiable que este segura de su integridad que pueda ser capaz de cuestionar incluso cambiar sus ideas sin que dañe su identidad

Una persona con elevada autoestima son personas con iniciativa que hace que sea orgullosa por sus logros que mantiene tolerante a las frustraciones así cada día los restos y desafíos, es una persona responsable que es capaz de persuadir que tiene tendencia al liderazgo, podemos identificar estas personas que viven con un propósito y nada los detienen que avanzan con pasos firmes hacia adelante. Vale la pena tener alto el autoestima ya que trae muchos beneficios. Aceptarse uno mismo como es desde las cosas más insignificantes

Por otra parte las características de una persona de baja autoestima son personas temerosas y angustiadas se la pasan los días lamentándose y tendientes a vivir de la opinión ajena al igual que tiene desconfianza de si mismo y de los demás. Como vemos la autoestima dañan nuestra forma de pensar y actuar y siempre afectaran nuestras relaciones sociales así como en lo familiar.

La autoestima proviene de dos fuentes que están unidas y ligadas que es la autopercepción y estas provienen de todas las observaciones y evaluaciones que se hace a uno mismo. Y por otro lado es la percepción de la imagen que los demás tienen de nosotros y nos dictan un juicio y lamentablemente caemos y creemos en los dichos de las personas.

Para concluir las personas con una elevada autoestima son aspirantes al éxito que tienen una actitud positiva que les abre muchas puertas, cualquier crítica que reciba no se romperá en pedazos puesto que cree en sí mismo y no de las personas. Ayuda a sentirnos bien y no se complica por nada de cosas insignificantes, la base es de tener salud mental y física, quiere decir tener respeto y eso ayuda a tener una autoestima alta. Es una de las cosas que nadie no las puede quitar es un derecho que cada persona tenemos de vivir la vida que tenemos y ser feliz, sentirse cómodo con nuestros sentimientos y deseos. En lo personal lo que proviene de las personas los tomo como un reto y demostrar que no son así las cosas como nos juzgan las personas y es una oportunidad de dar lo mejor de uno para no caer en una baja autoestima

*Fuente: antología de la universidad del sureste unidad 1*