



Nombre del alumno: Francisco de Jesús Villatoro Jiménez.

Nombre del profesor: Sandy Naxchiely Molina Román.

Nombre del trabajo: Ensayo sobre la autoestima.

Materia: Proyección profesional

Grado: 8°

Grupo: A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de enero del 2022.

Ensayo sobre la autoestima

La elaboración de este trabajo se realiza con el propósito de conocer nuestra autoestima como seres humanos, que es el positivismo de cada uno. Que esto engloba todo en la forma de aceptarnos tal y como somos en nuestras calidades, actitudes, nuestro sentir emocional; y también en nuestro entorno.

La autoestima es la aceptación de uno mismo que es muy importante porque reconocemos nuestra personalidad y responsabilidad de todos nuestros actos. Así también no nos debe de afectar emocionalmente cuando algo sale mal o que creamos no salir de esa situación, al contrario, debemos ser positivos para que las situaciones se nos hagan más fáciles en el trayecto de cualquier circunstancia.

Por eso la autoestima es el nivel de nuestro autoconocimiento de nosotros mismo, escuchando nuestro interior y prestarle atención y afecto para tener un nivel positivo. De esta manera la autoestima no debe bajar en una persona para poder sentirse bien con uno mismo y con los demás, ya que también se refleja en nuestras actitudes y nuestra aceptación.

Pero la autoestima ya se trae desde nacimiento y todo depende de cada quien de su propia voluntad y perspectiva que tenga uno, como persona. Así mismo la autoestima pasa por tres fases que son muy importantes, la primera cuando una persona nos deleita con aprecio, atención y afecto; y nos menciona lo bueno que ve en uno.

La siguiente se da cuando debemos pensar positivamente nosotros mismo en forma conciencia en logros y fracasos, comprenderse y perdonarse, expresar nuestras opiniones y sentimientos propios, defender nuestros derechos sin dañar a los demás, expresar nuestras posibilidades de talentos y cuidar mucho nuestro bienestar físico, mental y espiritual. Y la última es cuando la autoestima es compartida, porque se genera y se fortalece la autoestima con uno mismo y con los demás y ofreciendo atención, afecto y ayudándoles a descubrir sus talentos de una persona, y hacerles llegar críticas constructivas y positivas para levantar su ánimo.

También existe dimensiones de la autoestima como la dimensión física que es muy importante para verse bien y dar una apariencia de autocuidado de la salud personal, la siguiente dimensión es la afectiva es cuando somos aceptados y queridos por los demás de forma positiva, y dimensión social es enfrentar con valor y éxito las situaciones sociales entre

otras dimensiones como la dimensión académica que es la autopercepción de la capacidad de enfrentar los estudios y como valorar la capacidad intelectual y creatividad.

Así también la dimensión de esta ética es cuando nosotros mismos nos sentimos seguros, confiables, seguros de toda integridad personal, capaces de cambiar ideas de mejoría y sin causarnos daños.

Así nos da a conocer que una persona con autoestima elevada es independiente, orgullosa de logros, responsable, entusiasta, asume retos y desafíos, capaz al liderazgo y una persona con autoestima baja presenta angustia, temerosa, inferioridad o superioridad, insegura, sin iniciativa, débil y se derrumba, vive de opiniones ajenas, desconfianza por sí mismo y de los demás.

Y para poder desarrollar auto estima de sus colaboradores debe ser sincero, tener un clima institucional cálido, participativo, confianza hacia a los demás, proporcionar sentimientos a su nombre, familia, etc., erradicar toda discriminación.

De esta manera la autoestima nos da a conocer que es nada más que la auto aceptación, la auto percepción, y auto conocimiento de uno mismo como persona y aceptarse tal como somos para ser positivos y no bajar nuestra autoestima.

Cabe señalar que nosotros somos los únicos responsables de tener un nivel muy alto de autoestima donde debemos ser independientes, responsables, asumir retos y desafíos y capaces de salir adelante sin que nada nos derrote.

Porque nuestra autoestima debe ser alta para estar seguros de nuestras propias capacidades de actitud positiva, también sentirse fuertes sobre algo que hagamos o de algo que queremos decir. Como también aceptar riesgo de obstáculos que se nos presente y podamos solucionar los problemas.

Y por eso es razonable que saber que nuestra autoestima debe tener el nivel alto positivamente en nuestras actitudes para estar bien física mentalmente, emocionalmente en todas partes y más que en nuestra carrera de profesionista de la medicina veterinaria.

Que lo debemos de tener en cuenta la autopercepción de nuestra propia observación y evaluación de uno mismo, así como la persona en nuestro ámbito de trabajo como profesionista de esta carrera.