



PASIÓN POR EDUCAR

LIC. EN ENFERMERIA

MATERIA:

PROYECCIÓN PROFESIONAL

NOMBRE DEL PROFESOR:

PÉREZ GUILLEN KARINA MARICRUZ

ENSAYO:

AUTOESTIMA

NOMBRE DE ALUMNO:

CIFUENTES HERNANDEZ ARELY

GRADO Y GRUPO:

8° ER CUATRIMESTRE "A"

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS 21 DE ENERO DEL 2022

A continuación, abordaremos un tema de gran importancia ya que es muy impórtate conocer el concepto de la Autoestima. 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 la auto aceptación que se trata de reconocerse a sí 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. En cambio, las personas con autoestima baja se pueden sentir insatisfechas, inseguras y son muy sensibles a las críticas de otras personas. Tienen dificultades en mostrarse de forma asertiva, es decir, en cierta forma reclamar sus derechos de una forma adecuada y tratan de agradar a los demás para recibir algo positivo y así poder aumentar su autoestima. La autoestima puede modificarse y solo se requiere que la persona se conozca y se acepte. Una motivación positiva al realizar una tarea remarcando en las cualidades propias, aumenta las posibilidades de éxito y, por lo tanto, la autoestima. En este ensayo se desarrollará el tema de autoestima y su relación con el autoconcepto en el ser humano. Se iniciará el trabajo definiendo que es la conciencia y autoconciencia.

AUTOESTIMA

Es como el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo. La autoestima está conformada por Confianza, respeto a uno mismo y sentir que valgo como persona: Por lo que soy, no por mi apariencia o mis posesiones, sentir que valgo como persona: Que soy competente, que tengo dones o carismas que, y puedo ofrecer o compartir con los demás, sentir que tengo derecho a: Ser feliz y disfrutar. La importancia de la autoestima es que nos podrá relacionarme con los demás, Ser más creativo en mi trabajo y poder resolveré mis problemas tomando buenas decisiones en mi vida. Hay ocasiones que nos puede producir una baja autoestima y eso se debe a las causas más frecuentes que podemos destacar las siguientes: mensajes negativos, abusos, ridiculización del aspecto físico, mal ambiente familiar, dificultades académicas, experiencias negativas tempranas o falta de demostración de cariño y afecto por el entorno y esto nos puede producir trastorno de depresión, trastornos de ansiedad, trastornos alimenticios, conductas auto lesivas, estrés, deterioro en las relaciones interpersonales etc. Nosotros 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: Autoconcepto: 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 autoconcepto 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. Conocerse a sí mismo: Es la capacidad de hacer un análisis de nosotros mismos sin miedo y sin engañarnos. Es la concepción de nuestras cualidades y defectos, nuestros valores personales, nuestras fuerzas y debilidades. Para desarrollar una autoestima sana es importante aceptar nuestras características físicas y emocionales, nuestras debilidades y fortalezas para así responder adecuadamente a todas nuestras vivencias. Existen diferentes tipos de autoestima las cuales son: **autoestima Baja pasiva** esta son personas aisladas, tímidas y casi no tienen amigos o muy pocos, no les gusta compartir con otras personas sus sentimientos, evitan participar en las actividades que se realizan en su centro de estudio o de trabajo y temen hablar con otras personas de cualquier tema, se sienten continuamente evaluados, estas personas con baja autoestima pasiva, no conoce ni respeta sus propios derechos. **Autoestima baja agresiva** son personas con baja

autoestima agresiva, No conoce ni respeta los derechos de los demás, son personas con: sin control, Irresponsable, Superficial, Egoísta, Impositivo, Envidioso, Agresivo, Ofensivo e Inseguro. **Autoestima mediana** es uno de los tres principales tipos de niveles de autoestima que existen, siendo los otros dos el alta y la baja. Las personas que presentan esta característica tienen muchos de los rasgos de la gente con autoestima alta, pero también se sienten inseguros en algunas ocasiones en función de su contexto y de lo que les ocurra, la autoestima mediana son personas mediocres por son: tímidos, metas Inconclusas, del montón, barco sin timón, borrego tibio, indiferente, apático e indeciso etc. **Autoestima alta** es felicidad por la simple razón porque son personas que: Saben qué cosas pueden hacer bien y cuáles pueden mejorar: “creo en mis posibilidades, y no en otras”. Se sienten bien consigo mismo. Tienen consideración por los otros, sentido de ayuda y están dispuestos a colaborar con las demás personas. Piensa antes de hablar y actuar, es asertivo. Acepta sus errores y aprende de ellos y Controla su agresividad y sus instintos etc. Que puedo hacer para mantener una buena autoestima, muy importante aprende a perdonar, mira hacia adelante, Sonreír a la vida y hazte amigo de ti mismo. Nosotros podemos mantener una buena autoestima tomando en cuenta convivir con amigos, tener siempre en cuenta que solo nosotros tenemos la llave para poder Cambiar y Mira todo lo bueno Que hay en ti.

La autoestima es la suma de la confianza y el respeto que tenemos por nosotros mismos, es el reflejo de nuestras creencias, experiencias y percepciones. La autoestima no depende de las características con las que nacemos, sino que se va desarrollando conforme a la educación, amor y valores que nos enseñan nuestros padres, en base a nuestras vivencias, nuestras elecciones y sobretodo en base al respeto y conocimiento que tengamos de nosotros mismos. Es así que dependiendo de dichos factores podemos tener una autoestima alta o baja. Mientras más alta sea nuestra autoestima estaremos más preparados para enfrentar las dificultades, tendremos más posibilidades de entablar relaciones sanas ya sean relaciones laborales o emocionales, actuaremos con buena voluntad y respeto y sobretodo seremos más felices. Para alcanzar dicha autoestima debemos cuidar los siguientes aspectos:

- Valorar lo que somos
- Respetarnos y respetar a los demás
- Aprender a aceptarnos y a querernos
- Definir nuestros alcances y nuestros límites
- Cuidar de nosotros mismos

Bibliografía:

[Proyección Profesional.pdf](#)

<file:///C:/Users/hp/Desktop/arely/8%20cuatrimestre/Proyecci%C3%B3n%20Profesional.pdf>