



**Nombre de alumnos: Juan Pablo
Aguilar Jiménez**

**Nombre del profesor: Lic. Sandy
Naxchiely Molina Román**

Nombre del trabajo: Autoestima

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Proyección Profesional

Grado: 8°

Grupo: A

Actualmente nuestra sociedad pasa por diferentes estragos de identidad, de seguridad, límites, entre otros, como consecuencia de mitos o creencias de seguir los mismos caminos de siempre, así como la influencia de la pandemia que atravesamos actualmente. Gran cantidad de personas han vivido repercusiones en su estado de salud mental, una de ellas es la baja autoestima y depresión. La mayoría de personas constantemente vive situaciones de estrés laboral, familiar, económico, social, originando consigo una serie de problemas en su vida cotidiana. En este apartado trataremos la autoestima como una característica fundamental para todos, debido a que su buena función repercute positivamente en todas las áreas donde nos comunicamos. Mantener una autoestima sana nos ayuda a crecer personalmente, a poder superar obstáculos que limitan nuestros objetivos, a creer que tenemos la capacidad de realizar cualquier cosa al tener habilidades, a que en la sociedad nos “den nuestro lugar” como persona y a aceptar que cometemos errores como cualquier ser humano, lo cual no tiene que influir en la toma de decisiones posteriores. Aplicándolo al área laboral, los administrativos tienden a presentar cursos en la que se enseñe como tener un buen ambiente laboral y como la interacción entre los trabajadores se refleja en los resultados finales. Todo ello entendiendo que nuestra autoestima es adquirida, por ello hay que comprender que el trato que recibimos y el que damos influye significativamente en la percepción de otras personas.

Según Rice (2000): “La autoestima de una persona es la consideración que tiene hacia sí misma”. El autor nos da a entender que la autoestima se refiere a una serie de conceptos positivos que tiene una persona hacia sí misma, el amor propio. Regularmente se hace mención a que influye en logros que el individuo posee, ya que parte de la motivación o las “ganas” que tiene para lograr cumplir sus objetivos, la creencia de cuál es el grado de habilidad al momento de realizar cualquier tarea, también en la aceptación de sí mismo, refiriéndose al físico, a la forma de pensar, los sentimientos, las emociones que emanan de cada evento, entre otros.

La antología nos menciona una serie de características que definen a una persona con una elevada y baja autoestima, con ello se puede determinar a través de conductas que personas poseen con lo anterior mencionado.

Principales características de una persona con elevada autoestima:

- ➔ Independiente, con iniciativa, espontánea
- ➔ Orgullosa de sus logros

- Responsable, comprometida
- Tolerante a las frustraciones
- Entusiasta, asume retos y desafíos
- Capaz de persuadir, creativa y con tendencia al liderazgo

Principales características de una persona con baja autoestima:

- Apática, temerosa, angustiada
- Tiene complejo de inferioridad o superioridad
- Insegura, sin iniciativa
- Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente
- Tendiente a vivir de la opinión ajena
- Desconfía de sí mismo y de los demás

Algo importante a destacar de estas características es que una persona exitosa tiene como base una disciplina y especialmente una autoestima elevada debido a que es tolerante a todo lo negativo que sucede a su entorno y toma lo malo como una oportunidad más de avanzar. Es constante en lo que hace y sobretodo comprometida, todo ello con una motivación que lo respalda. Todo lo contrario, a una persona que posee una baja autoestima, fácilmente tiende a darse por vencida al primer intento y falla, no es capaz de ver las capacidades que tiene, no tiene motivación alguna, se aísla del resto por el rechazo de la sociedad, posee sentimientos negativos ocultando enojo y dolor hacia los demás, así como una persona sin metas a seguir. En estas características se puede determinar porque la importancia de la educación mental sana.

Para brindar una atención y ayuda a personas con referencia a este tema, hay una serie de recomendaciones para brindar y con ello darse la oportunidad de emprender un cambio de actitudes que le permitan crecer como persona. Una forma de cómo hacer para mantener una buena autoestima es: Aprender a perdonar, mirar hacia adelante, sonreír a la vida, hacerte amigo de ti mismo, convivir con amigos, aceptar que solo nosotros tenemos la llave para poder cambiar y sobretodo observar todo lo bueno en nosotros. Estos puntos son importantes ya que actualmente la sociedad ve normalmente los defectos sin entender que todos poseemos buenas cualidades y somos capaces siempre y cuando existan una motivación, constancia y disciplina.

Referencias

UDS universidad del sureste

2022. Antología de proyección profesional pp. 33 – 39

PDF. Recuperado el 19 de enero de 2022

Revista electrónica Actualidades Investigativas en Educación". Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. PDF. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>