



Nombre de alumno: Verónica Anahí
López Aguilar

Nombre del profesor: Sandy Naxchiely
Molina

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Proyección Profesional

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 8° CUATRIMESTRE

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas, a 21 de enero 2022.

Este trabajo tiene como objetivo dar a conocer la importancia que tiene la autoestima en nuestra vida, ya que nos explica el amor propio que cada persona debe de tenerse así misma, ya que debemos de tener una autoestima alta y saludable, para así lograr que lo que las demás personas piensen sobre nosotros no nos perjudique.

AUTOESTIMA

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, ya que se refiere hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. La expresión de aprecio más sana según Maslow es la que se manifiesta "en el respeto que le merecemos a otros, más que el renombre, la celebridad y la adulación".

La autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma; ya que, para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.

Las "Aes" de la Autoestima, es el aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, ya que un aprecio es todo lo que incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo, ya pueden ser como los talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales.

Para disfrutar de nuestros logros sin jactancia, fanfarronería y soberbia, debemos de aceptar cierta tolerancia a nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos, ya que para ser un buen ser humano puede errar, como todos los demás, y no le extraña ni entristece demasiado el hecho de fallar alguna vez.

En si cuando una persona que se acepta como es físicamente y emocionalmente, esta reconoce los aspectos desagradables de su personalidad, ya que se responsabiliza de todos sus actos, sin sentirse excesivamente culpable por los desacertados. No le asustan sus defectos y prefiere triunfar, pero no se hunde cuando pierde.

Afecto

Es la 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 ya que aunque éstos no le agraden, o tan solo con su imaginación y con su cuerpo pueden ser gordos o flacos, altos o bajos, estilizados o con "rollitos".

Atención

Son los cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales, ya que no nos referimos a las “necesidades creadas” artificialmente por la publicidad agresiva y engañosa.

Placer al dolor. El gozo al sufrimiento. Protege su integridad física y psíquica; no se expone a peligros innecesarios

Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima.

La formación de nuestra autoestima empieza desde que una persona nace; ya que es perfectamente posible elevar nuestra autoestima a partir de cualquier edad.

Ya que esto dependerá de la voluntad y perspectiva de éxito que se tenga 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, no importa el sexo ni la edad, para recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan desinteresadamente.

Afirmación propia.

Es una forma de 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 realistamente acerca de nosotros mismos. }

- Tomar conciencia de nuestros puntos fuertes como de nuestros puntos débiles, de nuestros logros como de nuestros fracasos (privilegiando lo positivo)
- 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.
- Extender nuestras posibilidades, potenciar nuestros talentos y descubrir nuestros recursos aún latentes.
- Cuidemos con esmero nuestro bienestar físico, psíquico y espiritual.

Afirmación compartida.

Esta afirmación aunque parezca contraproducente cuanto más damos, es cuando más recibimos, si se da sinceramente de todo corazón, es decir, no obligada sino libremente, ya que la persona que tiene elevada autoestima, tiende a generar y fortalecer la autoestima de aquellos y aquellas con quienes se relaciona.

Dimensiones de la Autoestima.

La dimensión física, es la que se refiere al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente, no condicionado de estereotipos estéticos, ni prejuicios raciales o de género, sino por la íntima satisfacción de aceptar el propio cuerpo como es, con su particular belleza, reconociendo la importancia de desarrollar hábitos de higiene, interés en su apariencia y autocuidado de su salud.

Dimensión afectiva

Esta 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, ya que con estos sentimientos hacen posible la capacidad de aceptar y querer a los demás, facilitando el establecimiento de relaciones afectivas significativas.

Dimensión social

En esta dimensión 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

En esta dimensión 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 para ser un empresario que conoce su campo de acción, así como la valoración de sus capacidades intelectuales y creativas

Bibliografía

UDS.2021.ANTOLOGIA DE PROYECCION PROFECIONAL .UTILIZADA EL 19 DE ENERO DE 2022.PDF