



Nombre de alumno: Karla Jazmín Aguilar Díaz

Nombre del profesor: Sandy Naxchiely Molina Roman

Nombre del trabajo: Autoestima

Materia: Proyección Profesional

Grado: 8°

Grupo: A

Licenciatura en enfermería

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de enero de 2022

La autoestima es el aprecio propio, el amor que cada persona tiene por sí mismo y como se evalúa, exponiendo sus pensamientos sin quitar la libertad ajena, como todo en la vida, la forma en que uno se ama se aprende y ejercita durante la vida.

Como parte de la autoestima existen cuatro A's usadas para describir necesidades de una persona para tener una buena autoestima. Estas son: Afecto, Atención, Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano y la Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.

El aprecio autentico incluye lo positivo encontrado en uno mismo, lo que incluye cualidades, talentos, habilidades y talentos, reconociendo cada uno de ellos pero sin caer en la soberbia.

La aceptación tolerante de nuestras limitaciones implica comprender que un ser humano no es perfecto, independiente de nuestros esfuerzos por la perfección, llegara un momento en donde se cometa un fallo, pero no por ello una persona debe dejarse hundir.

El afecto es la actitud amistosa, cariñosa o afectiva dirigida hacia uno mismo, en donde hay un refugio seguro y en paz con sus sentimientos y pensamientos, su imaginación o su cuerpo, aceptando lo bueno y lo "malo" de sí mismo.

La atención a las necesidades físicas, espirituales, intelectuales y psíquicas también son importantes para el correcto desarrollo como persona, por lo tanto, la persona evita el peligro innecesario, buscando su bienestar integral.

La autoestima es como un musculo que hay que desarrollar, por lo tanto se debe contar con la afirmación propia, la afirmación recibida y la afirmación compartida.

La afirmación recibida es "el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan desinteresadamente" (Universidad del Sureste, 2022).

La afirmación propia es, en cambio, las cosas positivas dirigidas a uno mismo, ya sea con pensamientos positivos, conciencia de nuestro propio ser, en donde se incluyen los puntos fuertes y débiles, los logros y los fracasos, pero no lamentar estos últimos, si no que se busque la comprensión y perdón propios, defendiendo la vida sin lastimar a otros, poder extender habilidades pero sin descuidar el bienestar propio.

Cuando una persona tiene una autoestima elevada se nota en su forma de compartir su forma positiva de ver a las personas, de modo que puede ayudar a otros a crecer de la misma forma

que otros le ayudaron, así, logra crecer junto a sus pares, fortaleciendo su autoestima mediante la afirmación compartida.

Como el mundo que nos rodea, la autoestima tiene dimensiones, que afectan a la persona e interactúan con ella,

La dimensión física es como el ser humano se acepta tal y como es, cuidando de su apariencia personal y su salud.

La dimensión afectiva es el "sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características, tanto positivas como negativas, de su personalidad" (UDS 2022), lo que permite el desarrollo de relaciones afectivas significativas y relaciones sanas.

La dimensión social es la forma de relacionarse con la sociedad y los sentimientos que tengamos por una comunidad, de forma que seamos solidarios con dicho grupo sin buscar necesariamente la aceptación.

La dimensión académica es como la persona se enfrenta a las exigencias de estudios para desarrollar sus capacidades intelectuales y creativas.

Y la dimensión ética es como una persona puede mantener su integridad personal, cuestionando y cambiando ideas de forma crítica, se ser necesario, sin perder su propio ser.

Como parte de una buena autoestima, se habla de asertividad como parte esencial de la palabra autoestima. La asertividad es la capacidad de expresar nuestros pensamientos, ideas, sentimientos, creencias sin dañar a otras personas a la vez que se les respeta, sin ofendernos por divergir en opiniones

De esa manera, una persona externa puede valorar su actuar y dar una opinión sobre la autoestima de la persona estudiada, ya que, estar en el extremo de positivo o negativo de la autoestima crea patrones que pueden divulgar a otros el estado de la autoestima.

Como conclusión, la autoestima es un tema que puede dar mucho a explorar, que cada persona maneja de forma diferente, pero repercute en la forma en que se maneja por la vida. Tener baja autoestima permite ser humillado, pero caer en un extremo ególatra puede ser inconveniente para nuestro alrededor, por eso se debe tener una buena

autoestima, no solo funcional para un día, si no que permita a la persona vivir su vida de forma adecuada, sin arriesgar a quienes dependan de dicha persona. Valorar si uno mismo tiene buena o mala autoestima permitirá trabajar en ella y buscar el equilibrio propio.

## Bibliografía

UDS. 2022. Antología de Proyección profesional. Utilizada el 21 de enero de 2022.  
PDF. Unidad I