



**Nombre de alumnos: Laura Guadalupe Álvarez
Gómez**

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

Nombre del trabajo: Autoestima

Materia: Proyecto profesional

Grado: 8°

Grupo: "A"

AUTOESTIMA

En este ensayo se desarrollara el tema de autoestima lo cual nos dice que es una valoración que se hace la persona de sí misma, esta puede ser de forma positiva o bien negativa y esto depende de gran forma de los sentimientos, pensamientos e incluso en las experiencias que ha llevado a lo largo de su vida. 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 misma positiva. En cambio las personas con autoestima baja se pueden sentir insatisfechas, inseguras y son muy sensibles a las críticas de las otras personas, tienen dificultades en mostrarse de forma asertiva. La autoestima como tal puede modificarse y solo se requiere que la persona se conozca y se acepte tal cual es.

La autoestima es el valor que la persona da a su propia imagen. La autoestima es sentir amor y aceptación por sí mismo, de su manera de ser, del conjunto de rasgos de nuestro cuerpo, mente y espíritu, de lo que somos; se va aprendiendo, va cambiando continuamente y la podemos superar. La autoestima es fundamental para el desarrollo integral de las personas, además de su alto valor; nos permite comparar los distintos aspectos de la relación con los demás, de forma que se pueda trabajar relacionándonos con armonía. Este es de carácter básico para nuestra personalidad, factor indispensable para el desempeño académico y conducta. Por lo tanto, se considera a la autoestima fundamental en cuanto a la educación se refiere, de tal manera que los educadores compartan este valor positivo y que surja entre todos la certidumbre y confianza con respecto a sus necesidades.

Los problemas de autoestima pueden ser ocasionados por una serie de factores psicológicos y sociales. Esto es algo comprensible cuando tomamos en cuenta los diferentes tipos de obstáculos que se presentan durante la vida de cualquier persona. Los cuales, al no ser superados de manera exitosa, provocan la aparición de pensamientos negativos. Por consiguiente, es muy importante aprender a aceptarse a sí mismo, incluyendo todas las virtudes y defectos. Cada individuo posee un nivel de seguridad y confianza que afecta la percepción que tiene sobre sí mismo, manifestándose al momento de resolver toda clase de conflictos. Cuando se tiene una baja autoestima, el temor al fracaso motiva la indecisión, dejándose pasar oportunidades que quizá no se repitan. Las personas que atraviesan estas situaciones deben entender que siempre hay riesgos implícitos, y al margen de que el resultado no sea el esperado, el mañana representa la posibilidad de hacer las cosas mejor. No obstante, aunque el pensamiento positivo puede ser una gran ayuda para lidiar con los

problemas de autoestima, es importante tener en claro que el sufrimiento y la tristeza también son parte del crecimiento personal.

Dimensiones de la autoestima

Dimensión física; se da tanto para el hombre como para la mujer, es el hecho de sentirse satisfecho consigo mismo. En los niños se refleja al sentirse fuertes y capaces de defenderse; y en cuanto a las niñas sienten confianza y armonía. Dimensión social; refleja el sentir aceptación o rechazo por parte de las demás personas, además de sentirse parte de una agrupación relacionándose con otros de diferente sexo. Incluye la relación con el hecho de sentir que tiene la capacidad de afrontar exitosamente diversas situaciones de su contexto social. Dimensión afectiva; se muestra en la percepción propia de características personales tal como sentir valentía o temor, estar tranquilo o intranquilo, ser bueno o malo, simpático o antipático. Dimensión académica; muestra lo capaz que puede ser para afrontar satisfactoriamente diversas situaciones de su vida en la escuela y más aún sentirse capaz de tener un buen rendimiento y ajustarse a las diversas obligaciones que se le presenten. Dimensión ética; puede sentirse una buena persona y de confianza o todo lo contrario, mala y desconfiable. Además puede mostrar un sentimiento de responsabilidad o irresponsabilidad. Esta dimensión depende de cómo el niño o niña perciba los valores y las normas establecidas, y de su actitud frente a las personas que le llaman la atención.

Y como ya habíamos mencionado anterior mente la autoestima alta son aquellas personas que poseen este tipo de autoestima son solidarios, integradores, honestos, comprensivos, responsables y amorosos; sienten que son importantes; tienen autoconfianza y se sienten competentes. Además, creen en ellos mismos al tomar sus propias decisiones, al valorarse a sí mismos y valorar a los demás, aceptándose como seres humanos con sus logros y sus errores. Las personas que logran desarrollar una alta autoestima, muestran aceptación a los demás y así mismos, logrando reconocer sus propias habilidades y fortalezas, así como la de los demás, sienten seguridad en su entorno, así como en sus relaciones interpersonales mostrando orgullo de quienes son. Y las personas con baja autoestima en este nivel piensan que no sirven para nada o que sirven muy poco, esperan siempre lo peor tal como el engaño y menosprecio de parte de los demás, y siempre piensan que todo le va ir mal, muestran desconfianza y prefieren estar solos y aislados también muestran una actitud indiferente hacia sí mismo y los demás. La persona que posee este tipo de autoestima no logra un desarrollo integral, pues al no tener una autoestima desarrollada no se puede desenvolver en ninguna de sus dimensiones como en lo social, personal, cultural o psicológica.

Concluyendo con este ensayo opino que la autoestima es el sentimiento de amor propio y valor que damos a nuestro ser, de nuestra forma de ser, de lo que somos, de todo lo que conforma nuestro cuerpo, mente y espíritu que conforman nuestra identidad y se expresa con una actitud de aprobación. La autoestima se da desde la primera infancia e implica el aprender a aceptarnos, querernos y respetarnos y considero que la autoestima es importante por ser la base para el desarrollo integral de toda persona, ya que influye en todas las actividades que realizamos. Es un factor que determinará nuestra personalidad, la cual debe ser sana ya que tiene una función de motivación y esto hace que se produzca el autorespeto y un alto nivel de autoconocimiento. Una persona con autoestima alta se sentirá bien consigo misma y tendrá la capacidad de manejar mejor los conflictos y resistir las presiones negativas. Se mostrará alegre y optimista, estas actitudes harán que disfrute mejor de la vida. Para lograr esto debemos desarrollar una autoestima positiva, teniendo en cuenta los factores que intervienen para lograr esto, como son la familia, la sociedad y la escuela. La influencia de la familia es de suma importancia, ya que es esta quien transmite los primeros valores que conducirán la formación de la personalidad y nivel de autoestima.

Bibliografía:

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