



**Nombre de alumno: Yohana Verenisse López
CRUZ**

**Nombre del profesor: Sandy Naxchiely
Molina**

Nombre del trabajo: ensayo autoestima

Materia: proyección profesional

Grado: 8° cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas A 07 de enero del 2022.

AUTOESTIMA

A lo largo de este ensayo daré a conocer sobre lo que es y la importancia de lo que es la autoestima, como introducción la autoestima es un conjunto de fenómenos emocionales, es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter, es la percepción evaluativa de uno mismo.

Adentrando de lleno con el tema la autoestima, pues nos dice que autoestima es sumamente importante, debemos tener una balanza de autoestima para esto estar bien con nosotros mismos y con los demás, la autoestima es amor por nosotros mismos, es ese mismo amor o más que le tenemos a una persona o a nuestra pareja, pero este amor, debe ser más que ese tipo de amor, porque de eso depende cuanto nos estimamos a nosotros mismos, así en percepción a nosotros.

La autoestima es aceptarnos con lo que hacemos, con lo que podíamos tener, amarnos como somos físicamente, hay personas que no se aceptan por el simple hecho de tener imperfecciones, eso no es amarse, si así es, así se debe de aceptar y amarse tan y como es, otra persona puede quererla, gustarle, pero estará incomoda, porque no se acepta como es y no se gusta, pensara que todos sientes lo mismo que ella siente por ella misma, este mismo amor o aprecio por ella misma incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales.

La autoestima es también aceptarse con todas las destrezas, los errores, las debilidades, los defectos que puede tener, pero si está en ella querer cambiar, porque no le gusta porque l causa problemas y quiere ser mejor, está en todo derecho y eso, sería perfecto porque está buscando ser mejor persona para ella misma.

La autoestima se define por dos aspectos fundamentales: Sentido de eficacia personal "autoeficacia": es la confianza en el funcionamiento de la mente en la capacidad de pensar en los procesos por los cuales se juzga, se elige y se decide. Confianza en la capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en el campo de los intereses y necesidades, y en ser capaz de conocerse a sí mismo y la otra es en el sentido de mérito

personal o auto dignidad: es la seguridad del valor propio, una actitud afirmativa hacia el derecho de vivir y de ser feliz. Comodidad al expresar apropiadamente los pensamientos, deseos y necesidades; sentir que la alegría es el derecho natural.

La autoestima es una necesidad vital para el ser humano, es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida, desempeñando un papel clave en las elecciones y decisiones que le dan forma. La autoestima es indispensable para el desarrollo normal y sano, tiene valor de supervivencia, representa un logro individual, producto de una labor perseverante de conocimiento interno. Se ha llegado a un momento en el que la autoestima ya no es sólo una necesidad psicológica sumamente importante, sino que se ha convertido también en una necesidad económica de la misma importancia, atributo para adaptarse a un mundo cada vez más complejo, competitivo y lleno de desafíos. Un ser humano no puede esperar realizarse en todo su potencial sin una sana autoestima.

Si bien es cierto que la formación de la autoestima empieza desde que una persona nace; es perfectamente posible elevar nuestra autoestima a partir de cualquier edad. Dependerá de la voluntad y perspectiva de éxito que se tenga. A continuación, sugerimos un fácil esquema de tres fases: Afirmación recibida, Afirmación propia y Afirmación compartida. UDS.2022. ANTOLOGIA DE PROYECCION PROFESIONAL.PDF. UTILIZADO EL 12 DE ENERO DEL 2022.

Existen dimensiones de autoestimas en las que esta la dimensión física, como su nombre lo dice, va referido cuanto a su físico, y es como esta persona como se siente, como anteriormente mencionaba que, si le gusta, si se siente cómoda, si se siente atractiva, Un líder empresarial se acepta como es y cuida su apariencia personal y su salud. Así está también dimensión afectiva, 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. Por consiguiente, esta la dimensión social, 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. La dimensión académica, es la autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios. Y por último esta la dimensión ética, se refiere a sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal y capaz de cuestionar y cambiar críticamente sus ideas.

Llegue a la conclusión que debemos de tener muy en cuenta nuestra autoestima, así que invito a practicar o verificar, analizar su autoestima, a aceptarse, a quererse, amarse como es, que el físico no, nos haga sentir poco bonitas o bonitos, es importante tener una buena autoestima, para así no sentirnos menos que los demás, esperando y haya sido de importancia y benefició, es importante tomar en cuenta que la autoestima positiva es condición básica para la estabilidad emocional, el equilibrio personal y, en última instancia, la salud mental del ser humano. (QUIERETE Y ACEPTATE TAL COMO ERES).

BIBLIOGRAFIA

UDS. 2022. ANTOLOGIA DE PROYECCION PROFESIONAL. PDF. UTILIZADO EL 11 DE ENERO DEL 2022.

[PROYECCION PROFECIONAL.pdf](#)