



Nombre de alumnos: Beatriz Cahue Aranda

Nombre del profesor: Sandra Naxchiely Molina

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Proyección profesional.

Grado: 8°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas 21 Enero 2022.

Autoestima

La autoestima es el valor que el individuo se atribuye a sí mismo y a sus capacidades, es una forma de pensar positivamente en todas las cualidades buenas y no tan buenas que tenemos, podemos ver los aspectos desagradables con los que contamos, reconocerlos e incluso tratar de mejorar en esos ámbitos que quizá nos ayudarían a tener mejor autoestima.

Podemos percibirnos de cualquier manera pero qué mejor que sea de forma positiva.

Al comentar de autoestima hablamos de Afirmación de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por sí mismo, pero que igualmente no debe ser desde un punto de egocentría sino que nos queramos y podamos querer y aceptar a los demás. Incluso al tener buena autoestima podemos observar el lado malo o que nos disgusta de otras personas, y podemos hacérselo saber de la mejor manera poniendo límites, ya que amarnos nos permite valorarnos y no dejar que cualquier persona o situación incómoda que se nos presente nos haga daño.

Muchas de las ocasiones en las que nuestra autoestima es baja, es ocasionada por uno mismo o nuestro círculo social más cercano; padres, amigos, abuelos, hermanos, etc. Podemos caer en cuenta de esto con simples comentarios como:

“Soy un inútil”

“Nada me sale bien”

“Soy un bruto”

Son pequeños mensajes que se acumulan en nuestro interior y nuestra mente poderosa nos las hace creer, podemos estar en distintas situaciones y tener este tipo de pensamientos dañinos. Incluso como se mencionaba nuestros mismos conocidos y familiares nos pueden hacer este tipo de comentarios o bromas que para cualquiera puede ser inofensivo pero para una persona ya con baja autoestima lo es todo, comentarios acerca de la apariencia pienso que son los

más brutales de la actualidad ya que centramos nuestra atención en la apariencia física, sobre todo con impactos tan grandes como lo son las redes sociales en las que todos muestran una supuesta “vida perfecta” y que nos hace creer que necesitamos tener algo así para ser felices. Claramente eso es falso, pero el tener tanto manejo y exponerse a las redes logra afectar nuestra percepción de lo que es válido y lo que no. Existe un esquema para la formación de la autoestima, es:

- a) Afirmación recibida: son aquellos comentarios positivos que recibimos de otras personas, ya sea por lo que ve físicamente o por las cualidades que esa persona observa de nosotros, es un ejercicio que ayuda a conocer como nos perciben los demás de forma agradable.
- b) Afirmación propia: este desde mi visión es el más importante ya que viene de nosotros mismos, trabajamos en ver lo mejor de sí, tomar conciencia de nuestros puntos fuertes como de nuestros puntos débiles, 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, dedicarse tiempo a conocernos y amarnos, puede ser leyendo, haciendo deporte, incluso tomarse descansos es una prueba de amor a nosotros mismos y que nuestro cuerpo y mente agradecen.
- c) Afirmación compartida: es el expresar nuestros pensamientos positivos hacia otras personas, la persona que tiene elevada autoestima, tiende a generar y fortalecer la autoestima de aquellos y aquellas con quienes se relaciona.

Para concluir mencionaré que el tener una autoestima sana es un trabajo de constancia, todos los días debemos fortalecerla nosotros mismo principalmente y elegir bien con quien podemos establecer esa autoestima, no depende de nadie más que de nosotros.

Referencias:

UDS universidad del sureste. 2022. Antología de Proyección profesional. PDF.
Recuperado el 21 de enero del 2022.