



**Nombre de alumno: FRANCISCO JAVIER  
ARGUELLO HERNANDEZ**

**Nombre del profesor: SANDY NAXCHIELY  
MOLINA**

**Nombre del trabajo: ENSAYO**

**Materia: PROYECTO PROFECIONAL**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 8vo CUATRIMESTRE**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de enero del 2022

## AUTOESTIMA

En este ensayo les hablaremos sobre la autoestima, ya que es un tema importante para nosotros darles a conocer que la autoestima es básicamente el amor propio es decir es como nos queremos y si nos sentimos confiados de quienes somos ya que es importante que tengamos una buena autoestima y así poder ser una persona sana también es importante que nuestra autoestima este en lo más alto porque hacia nosotros como persona estaremos seguros de nosotros mismo también estaremos seguros y así confiar en nosotros y poder enfrentar los problemas y ser seguros de nosotros, conoceremos como es que la auto estima nos ayuda en que se basa.

La autoestima es el precio auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener, de tal manera que se considera igual aunque diferente a cualquier otra. No importa lo material sino como nos sentimos nosotros mismo si estamos seguros. Un aprecio que incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales. Ser positivo en todo, y confiar en todo lo que podemos hacer ya que todos tenemos cualidades y habilidad. Disfrutar de nuestros logros sin presumir, fanfarronería y soberbia, ser humildes sobretodo saber que si podemos hacer las cosas bien y tener en cuenta que somos iguales que los demás.

También hay que saber que la captación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos, saber llevar las cosas tranquilamente. Un ser humano puede cometer errores, como todos los demás, y no le extraña ni entristece demasiado el hecho de fallar alguna vez. Un joven que se acepta, tal como somos con nuestros defectos y virtudes, reconoce serenamente los aspectos desagradables de su personalidad. Se responsabiliza de todos sus actos, sin sentirse excesivamente culpable por los desacertados. No les causan sus defectos y prefiere triunfar, pero no se hunde cuando pierde. El afecto es la actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal manera que la persona se sienta en paz y no en guerra, con sus pensamientos y sentimientos, aunque éstos no le agraden con su imaginación y con su cuerpo ya

sea porque están gordos o flacos, altos o bajos porque no tiene una buena autoestima esto quiere decir que su auto estima está muy mal o baja del rango que debería estar.

La atención es cuidado esmerado de sus necesidades reales como de verse bien , tanto físicas, es tener una buena apariencia y estar seguros de nosotros mismos como psíquicas, intelectuales y espirituales. No nos referimos a las “necesidades creadas” artificialmente por la publicidad agresiva y engañosa. La persona que se autoestima prefiere la vida a la muerte, el placer al dolor. el gozo al sufrimiento. Protege su integridad física y psíquica; no se expone a peligros innecesarios.

es mejor aprender a afirmarse uno mismo a través de 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 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.

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

¿Porque es importante la autoestima? La autoestima es importante ya que si tenemos una buena autoestima podemos afrontar todos los problemas que se nos presente ya que en la vida diaria hay personas que se pueden burlar de nosotros ya sea por nuestro físico por nuestra apariencia, por eso es importante de tener una autoestima sana porque asi nos podemos aceptar tal como somos sin importar lo que digan las personas de notros mismos. Este tema es de mucha importancia porque si no tenemos una buena autoestima podemos tener muchos conflictos porque podemos empezar con no aceptarnos como somos, ya sea físicamente, si

nuestra autoestima es mala podemos tener problemas psicológicos y podemos caer en depresión. En mi opinión me pareció un tema importante ya que nos habla de que nos debemos aceptar tal como somos físicamente.

**BIBLIOGRAFIA:** Antología Uds.\_ de proyecto profesional.