



**Nombre de alumnos:**

Andrea Caballero Navarro

**Nombre del profesor:**

LIC. Sandy Naxchely Molina Roman

**Nombre del trabajo:**

Ensayo

**Materia:** Proyección profesional

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado:** 8°

**Grupo:** "A"

## **AUTOESTIMA**

El autoestima es el valor propio que se tiene un individuo, por lo general se deduce al amor propio.

La autoestima se origina a través de las experiencias vividas, del aprendizaje y de lo que opinan los demás respecto a uno mismo. No obstante, está relacionada con la valoración personal que uno hace, no con el poder adquisitivo que pueda tener.

Desde la niñez se va formando la autoestima. Es en esa época cuando uno se va adquiriendo el concepto de su propia persona, sus ideas, pensamientos y valoraciones.

Es una etapa de la vida muy importante y será de gran influencia en etapas posteriores. Esto, ya que habrán quedado almacenados eventos o circunstancias que marcarán en el futuro.

La autoestima se compone de todo aquello que pensamos sobre nosotros mismos, del juicio de valor que hacemos sobre ello y de cómo nos influye este a la hora de actuar.

### **DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA**

Dimensión física, referida al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente, no condicionado por estereotipos estéticos, ni prejuicios raciales o de género, sino por la íntima satisfacción de aceptar el propio cuerpo como es, con su particular belleza, reconociendo la importancia de desarrollar hábitos de higiene, interés en su apariencia y autocuidado de su salud

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.

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.

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, comportamientos e incluso sus principios, si es necesario, sin dañar su identidad.

#### PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA CON ELEVADA AUTOESTIMA:

Independiente, con iniciativa, espontánea.

Orgullosa de sus logros.

Responsable, comprometida.

Tolerante a las frustraciones.

Entusiasta, asume retos y desafíos.

Capaz de persuadir, creativa y con tendencia al liderazgo.

#### PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA CON BAJA AUTOESTIMA:

Apática, temerosa, angustiada.

Tiene complejo de inferioridad o superioridad.

Insegura, sin iniciativa.

Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente.

Tendiente a vivir de la opinión ajena.

Desconfía de sí mismo y de los demás.

La **autoestima** es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro.

## BIBLIOGRAFÍA

- ❖ **UDS. UNIVERSIDAD DEL SURESTE (2021).** *Antología de Proyección profesional.* Pdf. Recuperado el 21 de enero del 2022. URL: [ANTOLOGÍA.pdf](#)