



Nombre de alumnos: **Flor Marisol López Hidalgo**

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

Nombre del trabajo: **Ensayo**

Materia: **Proyección Profesional**

Carrera: **Licenciatura en enfermería**

Grado: **8vo cuatrimestre**

Grupo: **A**

TEMA: AUTOESTIMA

INTRODUCCIÓN

Bueno este trabajo se tratara de un tema muy importante sobre autoestima que es el amor que nos tenemos el cómo actuamos va de la mano con todos nuestros comportamientos que tenemos el cómo nos expresamos con las personas y con nosotros mismos que valor nos podemos y se tratara de explicar lo más importe que lleva este tema con el propósito de aplicarlo y aprender más sobre eso.

DESARROLLO

La autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo el respeto y la confianza eso es saber que soy útil que valgo tengo un valor importante aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos. Un ser humano puede errar, como todos los demás, y no le extraña ni entristece demasiado el hecho de fallar alguna vez. Una persona que se acepta, reconoce serenamente los aspectos desagradables de su personalidad, que pasa cuando tenemos esto el efecto es actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra, con sus pensamientos y sentimientos cuando hablamos de autoestima, hablamos de Afirmación de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por si mismo, pero siempre reconociendo la existencia de los demás. No se trata de narcisismo, ya que la persona que verdaderamente se autoestima vive abierta, pendiente y atenta a los demás, reconociendo su existencia. También nos menciona dimensiones de la autoestima los cuales son:

*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. Estos sentimientos hacen posible la capacidad de aceptar y querer a los demás, facilitando el establecimiento de relaciones afectivas significativas

*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 académica, es la autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios que lo conduzcan a dominar todos los conceptos, estrategias y procedimientos para ser un empresario que conoce su campo de acción, así como la valoración de sus capacidades intelectuales y creativas.

*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.

Es expresar nuestras necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos de manera clara, directa, firme, sin agredir ni herir a su interlocutor y respetando los derechos de los demás, sin experimentar sentimientos negativos como cólera o ansiedad eso es la autoestima que es personal es mente positiva.

CONCLUSIÓN

Pues este tema nos habla sobre el amor de nosotros mismo que necesitamos tener para elaborar metas entre otras cosas el saber respetarnos en final que no importe comentario de otras las personas porque la gente siempre habrá mal ya que si también nosotros hablamos es que nos pasa a nosotros mismo es bueno tener una buena autoestima para poder apoyar a otros más en nuestra área como enfermeros y mente sana cuerpo sano.

Bibliografía: Uds. antología. Proyección Profesional utilizado el 21 de enero 2022 pdf.