



Nombre del alumno:

José Caralampio Jiménez Gómez

Nombre del profesor:

Sandy Naxchiely Molina Román

Nombre del trabajo:

Ensayo

Materia:

Proyección profesional

Grado:

Octavo cuatrimestre de la licenciatura en enfermería

Grupo: A

Autoestima

¿De qué tratará este ensayo? Bueno este ensayo trata sobre un tema muy importante el cual es la autoestima, en la antología nos habla de que la autoestima es prácticamente el amor que sentimos hacia nuestra propia persona, pero al mismo tiempo otros dicen que es conjunto de actitudes del individuo hacia el mismo, o ya sea la percepción evaluativa de sí mismo. La autoestima es un aprecio 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 persona. Se puede decir que también es la aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos. Es un afecto: actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo y atención: cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales. Cuando hablamos de autoestima, hablamos de Afirmación de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por sí mismo, pero siempre reconociendo la existencia de los demás. Este ensayo tiene temas importantes como el subtema aprendamos a desarrollar nuestra autoestima, afirmación recibida, afirmación propia, afirmación compartida, dimensión del autoestima y asertividad.

Para comenzar, como bien observamos en nuestra introducción, la autoestima es el amor propio que se tiene una persona, pero también otros lo definen como las actitudes del individuo hacia sí mismo o la percepción evaluativa de uno mismo. Es la aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos. Algo muy importante es que un joven que se acepta, reconoce serenamente los aspectos desagradables de su personalidad, se responsabiliza de todos sus actos, sin sentirse excesivamente culpable por los desacertados, no le asustan sus defectos y prefiere triunfar, pero no se hunde cuando pierde. En la autoestima, encontramos que el afecto es la 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 con su imaginación y con su cuerpo. También la atención es el cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales. Cuando hablamos de autoestima, hablamos de Afirmación de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por sí mismo, pero siempre reconociendo la existencia de los demás.

Es importante que aprendamos a desarrollar nuestra autoestima, la formación de la autoestima empieza desde que una persona nace; es perfectamente posible elevar nuestra

autoestima a partir de cualquier edad, por eso que nos debemos de basar de acuerdo al esquema de tres fases, es entonces que en el primero encontramos a la afirmación recibida, que es de gran importancia ya que para un joven, un adulto, un anciano, hombre o mujer, recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan desinteresadamente. Afirmación propia, la persona crece puede y debe depender menos de la afirmación que viene de otros; 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, 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, defender nuestros derechos sin lesionar los ajenos, extender nuestras posibilidades, potenciar nuestros talentos y descubrir nuestros recursos aún latentes y por ultimo cuidemos con esmero nuestro bienestar físico, psíquico y espiritual. Afirmación compartida, la persona que tiene elevada autoestima, tiende a generar y fortalecer la autoestima de aquellos y aquellas con quienes se relaciona.

Las dimensiones de la Autoestima: en las dimensiones de la autoestima, encontramos a la dimensión física donde nos dice que es 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, la 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, 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 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 y por último 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, comportamientos e incluso sus principios, si es necesario, sin dañar su identidad.

Asertividad, podemos decir que 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 y así también la capacidad de identificar sus derechos, aspiraciones y necesidades.

Para concluir, como bien observamos la autoestima se fomenta básicamente por medio de dos fuentes que están profundamente ligadas entre sí que pueden ser la autopercepción, que proviene de la observaciones y evaluaciones que se hace uno mismo y también de la percepción de la imagen que los demás tienen de nosotros, todo esto, sin duda, condicionado por el contexto social en el que se desenvuelve la persona es por eso que hay que tener siempre en cuenta los conceptos principales que nos enseña la autoestima, como también llevando a cabo las dimensiones de la autoestima las cuales son: dimensión física, dimensión afectiva, dimensión social, dimensión académica y dimensión ética y así aprender a desarrollar nuestra autoestima de acuerdo al esquema de tres fases: Afirmación recibida, Afirmación propia y Afirmación compartida.

Bibliografía:

UDS.2022. Antología de proyección profesional. Utilizado el 21 de enero del 2022.

URL:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/170abbd3eaf380a628558389d468cb88.pdf>