



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre de alumnos:

Vanessa Monserrat Gómez Ruiz.

Nombre del profesor:

Sandy naxchiely molina.

Nombre del trabajo:

Autoestima.

Materia:

Proyección profesional

Grado: “8”

Grupo: “B”

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de enero de 2022.

1.8 AUTOESTIMA.

La autoestima es el amor propio que un ser humano puede sentir por sí mismo, el resultado emocional que surge si aceptamos y nos gusta nuestro auto concepto, mas sin embargo se puede definir de otras forma. El autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y de tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter, ya que es la evaluación perceptiva que tenemos de nosotros mismos, ya que a la valoración que realizamos de nosotros mismos, basada en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos ido recogiendo a lo largo de nuestra vida, de este modo creemos que somos listos o tontos, simpáticos o antipáticos, nos gustamos o no, entonces cada una de las cualidades que tenemos nosotros mismos lo aprobamos y de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se pueden agrupar en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos como una "autoestima alta" o por el contrario, en una sensación de no ser lo que esperábamos una "autoestima baja".

La autoestima se divide en cuatro "Aes" de las que son:

- 1.-El aprecio que Consiste en apreciarse realmente a uno mismo como persona, sin importar lo que se pueda hacer o tener, simplemente apreciarse por ser una persona más, sabiendo que es igual a los demás pero con sus propias cualidades, incluyendo: cada uno de nuestros talentos, habilidades y cualidades de nosotros mismos.
- 2.- La aceptación es ser tolerante de las limitaciones, debilidades, errores y fracasos, reconociendo serenamente los aspectos desagradables de nuestra personalidad, pero no hay ningún problema en fallar y reconocerlo es bueno, ya que al día de mañana cada fracaso no de ciado nos ara mejor hasta brillar y triunfar.
- 3.- El afecto es la actitud positiva hacia sí mismo, de tal manera que se encuentra bien consigo misma por dentro, en donde nosotros nos sentimos tranquilos con una gran paz, ya que nos demostramos más cariño, tenemos los pensamientos claros y no negativos, sin afectar nuestra imaginación y mucho menos con nuestro cuerpo.

4.- La atención que generamos en nosotros mismos de nuestras necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales, nuestra forma de pensar para demostrar nuestro cariño preferimos la vida antes de la muerte y no se expone a peligros innecesarios. Conviene aprender a autoestimarse adecuadamente, ya que se sabe, que la autoestima, a nivel general, tiene como principales funciones de protegernos de las situaciones del medio que nos expones a autoevaluaciones continuamente y la de aportarnos un poder de motivación que influye sobre nuestra conducta de manera positiva. etc.

Estas cuatro primeras “Aes”, implican un buen nivel de autoconocimiento en especial, de autoconciencia, de vivir dándonos cuenta del propio mundo interior que podemos crear nosotros, tal solo escuchándose a sí mismo amistosamente y sobre todo prestando atención a todas las “voces interiores”, o mejor conocido como auto mensajes-yo, algunas veces es bueno hablar con nosotros mismos donde expresamos sensaciones positivas y emociones agradables que hacen que nos sintamos bien con nosotros mismos, mientras las actitudes negativas pueden generar dilemas que nos afectaría psicológicamente, por ejemplo, al repetirnos constantemente “soy un inútil”, “nada me sale bien”, “soy un bruto”, etc. Si bien es cierto que la formación de la autoestima empieza desde que una persona nace; es perfectamente posible elevar nuestra autoestima a partir de cualquier edad, eso dependerá de la voluntad y perspectiva de éxito que se tenga, mientras la relación entre un déficit de autoestima y un trastorno psicológico, existen problemas como altos niveles de ansiedad, depresión, inseguridad, dependencia, soledad, poca estabilidad emocional, bajo apetito, insomnio, hipersensibilidad a la crítica, pasividad, competitividad, destructividad, problemas de alimentación, dificultades de relación social, entre otros, han sido relacionados con el déficit de autoestima, por ello no es recomendable tener un autoestima bajo.

Los tipos de dimensiones de la autoestima son:

1.-La dimensión física es incluye los hábitos que se hacen al mantenimiento de nuestro cuerpo en buenas condiciones, ya sea de manera interna o externa, 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 nuestro propio cuerpo.

2.- La dimensión afectiva, trata del sentimiento de ser aceptado y querido por las demás personas que se encuentran a nuestro alrededor y al conocimiento y aceptación de las características, tanto positivas como negativas, de nuestra personalidad.

3.- La dimensión social, es sentirnos capaz de enfrentar con éxito a las diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad, identificándonos con las necesidades de los demás por un sentido de solidaridad y no buscando complacer para lograr aceptación de los demás.

4.- La dimensión académica, es la capacidad de nosotros en poder enfrentar con éxito las exigencias de los estudios y poder dominar todos los conceptos, estrategias y procedimientos al realizar en cada situación, y la valoración de las capacidades intelectuales y creativas.

5.- La dimensión ética nos enseña a cómo saber identificar como nosotros sentirnos una persona buena y confiable, segura de su integridad personal y capaz.

La autoestima nos permite saber cuáles son nuestras fortalezas y puntos a mejorar, por lo tanto podremos avanzar, intentando lograr nuestros objetivos y por ello el aumento de nuestra capacidad de éxito.

BILIOGRAFIA:

UDS. Antología de proyección profesional. Unidad 1. Rescatado el 21 de enero del 2022. En formato APA.

https://www.google.com/search?q=1C1CHZO_esMX987MX987&oq=que+es+el+a+utoestima+&aqs=chrome.69i57j0i512l9.126115&sourceid=chrome.

<https://economipedia.com/definiciones/autoestima.html>

<https://es.slideshare.net/JuanDiego16/diapo-de-autoestima>