



Nombre de alumnos: Lizbeth Pérez Méndez

Nombre del profesor: Sandy Naxchiely Molina

Nombre del trabajo: autoestima

Materia: proyección profesional

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 8° cuatrimestre

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de enero del
2022

AUTOESTIMA

En este ensayo se hablara un tema importante en lo que es la área de salud ya que abarca desde como somos y como estos es importante para poder brindar una atención hacia una persona ya que es una importancia para no, poner en peligro el paciente o la persona que tenemos en nuestro cuidado, por lo que el tema a tratar más adelante es el auto estima por lo que es importante conocer como somos con nosotros mismos y que trato nos damos hacia nuestra personas y en este tema surge algunos subtemas estos son los siguientes a mencionar: afecto, atención, en esta surge tres fases estas son la afirmación recibida, afirmación propia y la afirmación compartida. Por lo mismos que existen algunas dimensiones estas son las siguientes a mencionar, la física, afectiva, social, académica. Y la ética cada uno de estos temas se explicará mas adelante para conocer cada uno de ellos por cualquier situación es importante tener una buena auto estima.

En la autoestima nos hace referencia de como somos con nosotros mismo mas que nada es el amor que nos tenemos hacia nuestra persona tiene por sí misma, sin embargo, que para otros la autoestima es el conjunto de las actitudes del individuo hacia si mismo o la percepción evaluativa de uno mismo. En la autoestima siendo aquella que menciona que es un aprecio que se tiene uno mismo de las cosas positivas que uno siente por si mismo estas son las siguientes a mencionar: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espiritual. Siendo que hay que disfrutar de nuestros logros sin jactancia, fanfarronería y soberbia. En lo que es el afecto son aquellas actitudes positivamente amistosas, compresivas y cariñosa hacia uno mismo ya que con lo que nosotros nos sentimos con cariños somos felizmente, por lo que es fundamental tener afecto hacia nuestro cuerpo y querernos tal como somos. En la atención siendo que es cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto física como psíquicas, intelectuales y espirituales, por lo que nos hacemos la referencia a las necesidades creadas que uno lo va haciendo. Por lo que a continuación sugerimos un fácil esquema de tres fases estas son las siguientes a mencionar: afirmación recibida, siendo que esta es de sumamente importante para un joven, un adulto, un aciano, hombre o mujer, siendo que recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, efecto y atención que otras personas le brinda. La segunda es la afirmación propia está siendo que nos hace la referencia de que a medida que la persona crece puede y debe depender menos de la afirmación que vive de otros, es mejor aprender a afirmarse uno mismo. En la afirmación compartida es en la que, aunque parezca contraproducente cuando mas damos, mas recibimos, si se da sinceramente de

todo corazón, es decir no obligado sino libremente lo que se da y lo que se le brinda aquella persona por tal manera que es importante conocer cada una de estas afirmaciones para tener más conocimiento acerca de la autoestima.

En las dimensiones de la autoestima hay varias que existen y estas son las siguientes a mencionar. Dimensión física: siendo referida al hecho de sentirse atractivo físicamente, y no condicionado. Siendo que un líder empresarial se acepta como es y cuida su apariencia personal y de salud. En la dimensión afectiva: se refiere al sentimiento de ser aceptado y querido por lo demás y al conocimiento y aceptación de las características. En la dimensión social, nos hace mención de cómo es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad, identificándose para lograr aceptación. En la dimensión académica, siendo aquella 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. En la dimensión de la 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.

En el asertividad es aquella en la que es expresar nuestras necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos que uno tiene de manera clara: directa, firme, sin agredir por eso es bueno tener un buen asertividad para no poder lastimar algunas de las personas con nuestras palabras. Contamos con algunos principios característicos de una persona con elevada autoestima y estas son los siguientes a mencionar. Independiente, orgullosa de sus logros, responsable, comprometida, tolerante a la frustración, capaz de persuadir, así mismo nos centramos algunas características de un a persona con autoestima baja y estos son las siguientes características: apática, temerosa, angustiada, tiene complejo de inferioridad o superada, insegura, sin iniciativa, débil frente a la frustración, tiene a vivir de la opinión ajena.

Es importante conocer de este tema ya que nos da algunos que son importante para poder mantener una autoestima alta o bien sea baja por tal manera es importante conocer un poco de este tema, por que mas que nada es como un tiene amor propio hacia su cuerpo y como uno se quiere y sabe cuales son su talentos, sus habilidades entre otros mas ya que es importante.

Bibliografía

UDS. Universidad del sureste. 2022. Antología de proyección profesional. Recuperado 20 de enero del 2022.

