



**Nombre de alumnos: Diana Laura Villatoro Espinosa**

**Nombre del profesor: Sandy Molina**

**Nombre del trabajo: ensayo**

**Materia: proyección profesional**

**Grado: 8°**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de septiembre de  
2018.

## **AUTOESTIMA**

Autoestima, es aquella palabra que significa mucho en este mundo, es la esencia y base en la que nosotros dependemos desde el fondo de nuestro ser, la autoestima es una forma en la que nos caracteriza como seres humanos. Nos da la voluntad de saber quienes somos y lo que realmente queremos en este mundo, nos brinda aquella capacidad de valorarnos como personas y hacernos valer lo que realmente queremos en nuestra vida. Básicamente la autoestima es el amor, la esencia que nosotros proyectamos a nosotras mismas, es el amor que sentimos por nuestro ser, carácter, forma, mente y todo lo relacionado a nosotras como seres humanos. Por lo tanto, es una de las actitudes del individuo hacia si mismo, o aquella percepción evaluativa de uno mismo. En este ensayo redactaremos datos importantes de la autoestima como el igual la forma en la que podemos mejorarla o bien los ejercicios que se puedan realizar para una mejora en la autoestima. La autoestima es una de las bases importantes de la vida de las personas, gracias a ella podemos tener acceso a diferentes etapas de nuestra vida. Es aquella que nos abre las puertas a diferentes puntos en nosotros mismos. Considero que cualquier persona que tenga una autoestima alto conoce realmente sus limitaciones, debilidad, errores y fracasos, los acepta como es. Somos seres humanos que cometemos errores, pero no todos tienen la mayor capacidad de aceptarlas. Una persona con la autoestima a nivel estándar se puede valorar de forma en relación con la personalidad. Las aes de la autoestima se enfocan a uno mismo como un ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener, de tal manera que se considera igual, aunque diferente a cualquier otra persona. Un aprecio que incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales y sobre todo disfrutar de nuestros logros sin soberbia. Es importante aceptarnos tal y somos, a pesar de las circunstancias en la que nos encontremos, siempre debemos ponernos a nosotros mismos como una prioridad. Tendremos en cuenta tres aspectos como el afecto como una actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, es como una manera en la que nosotros nos podemos sentir en paz y no en una guerra, con sus pensamientos y sentimientos. La atención es aquel cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales. Estas están dentro de las aes que implican un nivel de autoconocimiento y, en especial, de autoconciencia, como unas sonadas voces interiores. Incluso para mi relacionando las voces interiores un

ejercicio que hemos aprendido en los inicios de esta materia es la de mirarnos en un espejo y decirnos las cualidades que para nosotros es lo más importante que vemos, o bien las cosas positivas que podemos ver en nosotros mismos. Es importante también el valor y tiempo que le dedicamos a tener una paz en nuestro interior. Como los auto mensajes que podemos dedicarnos a nosotros mismos. Cuando hablamos de autoestima, afirmamos a una persona única, que merece respeto y consideración por sí mismo, pero no solo eso, sino además tomando en cuenta a las personas que nos rodean. Existen diferentes tipos de ejercicios que nos pueden ayudar a lograr una mejora en nuestra autoestima, como tal la autoestima nos hace ver una versión positiva de nosotros mismos, logrando reconocer lo que valemos para y debemos hacernos valer ante cualquier situación. Así como una de las formas en las que podemos alimentar nuestra autoestima es rodearnos de personas que realmente vean las cosas positivas en nosotros. Es importante tomar medidas como la busca de amistades que quieran vernos bien y sobre todo que mencione nuestras mejores versiones, esto también forma parte importante de nuestro ser y crecimiento. Tomaremos en cuenta una afirmación propia que desde sus inicios crecemos con nuestros padres, de ellos aprendemos y dependemos, al igual que nosotros mismos es mejor aprender a afirmarse a uno mismo a través de palabras que podemos decirnos como pensar positivo ante situaciones que enfrentemos, al igual que ser realistas a cerca de nosotros mismos tomando consciencia de nuestros puntos fuertes como de nuestros puntos débiles, reconocer nuestros logros como de los fracasos recogiendo o retomando las cosas positivas, el estar dispuesto a comprenderse y perdonarnos, preferir estos puntos y hacer un lado la culpabilidad, sobre todo y me incluyo, casi siempre nos culpamos de cosas que no nos corresponden o cargamos el peso de los demás sin tomarnos en cuenta, es una manera mala y con palabras cortas podemos dañarnos o destruirnos. Debemos de ser libres expresando abiertamente nuestras opiniones y sentimientos de manera apropiada, sin temor a que nos juzguen o ser criticados por algo que queremos expresar como el sentir. Extender nuestras posibilidades, potenciar nuestros talentos y descubrir nuestros recursos aún latentes y cuidarnos con esmero nuestro bienestar físico, psíquico y espiritual. Y una afirmación compartida es aquella que, aunque parezca contraproducente cuantos más damos, si lo damos sinceramente de todo corazón, sin ser obligados a hacer las cosas. La persona que tiene elevada autoestima, tiende a generar y fortalecer la autoestima de aquellos y aquellas con quienes se relaciona. Es importante ofrecer nuestro apoyo a una persona que lo necesita, ofreciendo nuestro aprecio, aceptación, afecto y atención, dándoles a conocer sus potenciales y talentos que quizá la persona no ve en si

misma, reconocer sus méritos, haciéndoles llegar críticas constructivas y alabanzas auténticas que puedan brindarle una mejoría. Haciendo por ellos lo que hemos aprendido a hacer por nosotros mismos, darnos cuenta que no solo los ayudamos a ellos, si no también forma parte de nuestra vida, para recapitular lo que hemos vivido; lo que no se da, se pierde. Y siento que si algo esta en nuestras manos como profesionales de la salud, podemos formar parte de la vida de una persona logrando objetivos que quizá la persona no conocía. Podemos poner un ejemplo en un hospital, nosotros como profesionales podemos encontrarnos a miles de pacientes que no estarán bien emocionalmente por la condición en la que se encuentran, si tenemos los conocimientos suficientes y podemos formar parte de esa superación, ¿por qué no lo hacemos? sin olvidar que, al querer brindar cualquier apoyo, nos debemos de encontrar bien de salud psicológicamente y dar el ejemplo. La autoestima cuenta con diferentes dimensiones como la física: hace referencia al sentirse a tractivo físicamente, pero me refiero a una satisfacción de aceptar el propio cuerpo como es, con su belleza particular. La dimensión afectiva consta de un sentimiento de ser aceptado y querido por los demás, aceptando las cosas positivas como negativas de la personalidad. Estos sentimientos hacen posible la capacidad de aceptar y querer a los demás. La dimensión académica es la autopercepción de su capacidad de enfrenar con éxito las exigencias de los estudios que lo conduzcan a dominar a todos los conceptos y una dimensión ética como el sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal y capaz de cuestionar y cambiar críticamente sus ideas, sin dañar su integridad. Es fácil identificar a una persona con una autoestima elevada, con características relevantes como que se siente independiente, orgullosa de sus logros, responsable, comprometida, tolerante a las frustraciones, entusiasta, asume retos y capaz de persuadir, creativa y con tendencia de liderazgo. En cambio, una persona con una autoestima baja es fácil igual de notar en una persona con características de apática, temerosa, angustiada, inseguridad, sin iniciativa, débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente, tiende a vivir de la opinión ajena y sobre todo desconfía de sí misma y de los demás. Es importante poder ser un ejemplo para los demás que las demás personas se sientan seguras y seguros con nosotros. El ser humano es demasiado inteligente y tiene la capacidad de reconocer lo bueno y malo en una persona con tan solo verla. En un ámbito profesional podemos dar a conocer lo que queramos reflejar en los demás, bien dicen que los trabajadores trabajan y se comportan al reflejo de sus líderes, para así facilitar una mejor conducta, lograr tener éxito en las metas que se han propuesto y el éxito poderlo alcanzar de la mejor manera, con un respeto así mismo, amar a los demás para que los trabajadores sientan orgullo, admiración y respeto.

BIBLIOGRAFIA UDS. UNIVERSIDAD DEL SURESTE.2021. ANTOLOGÍA DE PROYECCIÓN PROFESIONAL. PDF.RECUPERADO EL 21 DE ENERO DEL 2022.