



Nombre de la alumna: Melisa Jiménez Mendoza.

Nombre del profesor: Lic. Eliu Morales.

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico.

Materia: Proyección Profesional.

Grado: Octavo cuatrimestre.

Grupo: "C"

L A A U T O E S T I M A

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.

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.

AFIRMACIÓN PROPIA: 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 (privilegiando lo positivo) • 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. • Cuidemos con esmero nuestro bienestar físico, psíquico y espiritual.

Características de una persona con elevada autoestima: Independiente, con iniciativa, espontánea. • Orgullosa de sus logros. • Responsable, comprometida. • Tolerante a las frustraciones. • Entusiasta, asume retos y desafíos. • Capaz de persuadir, creativa y con tendencia al liderazgo.

La autoestima se fomenta básicamente por medio de dos fuentes que están profundamente ligadas entre sí: a) la autopercepción, que proviene de la observaciones y evaluaciones que se hace uno mismo, y b) 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.