



**MATERIA: PROYECCIÓN PROFESIONAL**

**ASESOR: ELIU MORALES ROBLERO**

**ALUMNO: LUIS EDUARDO RAMOS RODAS**

**PRESENTA: CUADRO SINÓPTICO ACERCA DEL  
AUTOESTIMA**

# Autoestima

Es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.

Los AES del Autoestima:

Aprecio auténtico  
Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.  
Afecto  
Atención

-Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima:

Dependerá de la voluntad y perspectiva de éxito que se tenga. A continuación sugerimos un fácil esquema de tres fases: Afirmación recibida, Afirmación propia y Afirmación compartida.

-Dimensiones de la Autoestima:

Dimensión Física, Dimensión Afectiva, Dimensión Social, Dimensión Académica.

-Asertividad:

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.

-Principales 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.

Principales características de una persona con BAJA autoestima: Apática, temerosa, angustiada; Tiene complejo de inferioridad o superioridad; Insegura, sin iniciativa; Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente; Tendiente a vivir de la opinión ajena; Desconfía de sí mismo y de los demás.

¿Cómo desarrollar la autoestima de sus colaboradores?

Cada empresario puede tener diversas formas para desarrollar la autoestima de ellos; dependerá de su personalidad, de las características del grupo y del tiempo de que disponga. Lo importante es tener en cuenta algunas pautas generales y sentirse cómodo e identificado con el método que use.