



**NOMBRE DEL ALUMNO: LIDIA DE LEON LOPEZ**

**NOMBRE DEL PROFESOR: ELIU MORALES  
ROBLERO**

**NOMBRE DEL TRABAJO: CUADRO SINOPTICO,  
AUTOESTIMA**

**MATERIA: PROYECCION PROFESIONAL**

**GRADO: 8 CUATRIMESTRE**

# AUTOESTIMA

## Significado de AUTOESTIMA

La Autoestima es el conjunto de sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter, aprecio auténtico de uno mismo como ser humano. En resumen es la evaluación preceptiva de nosotros mismos, de las actitudes del individuo hacia sí mismo.

Las "Aes" de la autoestima es el aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, en las "Aes" encontramos; El aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos, afecto, y Atención,

## Aprecio auténtico de uno mismo como 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.

**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. **AFECTO:** Actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra, con sus pensamientos y sentimientos.

## Atención:

Atención: Cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales, la persona que se autoestima prefiere la vida a la muerte, el placer al dolor, el gozo al sufrimiento. Protege su integridad física y psíquicas; no se expone a peligros innecesarios.

Estas cuatro primeras "Aes" implica un buen nivel de autoconocimientos, y en especial, la autoconciencia, es decir, de vivir dándose cuenta del propio mundo interior. En resumen, cuando hablamos de autoestima, hablamos de afirmación de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por sí mismo, pero siempre reconociendo la existencia de los demás.

**AUTOESTIMA**

**Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima:**

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. De penderá de la voluntad y perspectiva del éxito que se tenga. Y en ellas se da 3 fases: afirmación recibida, propia y compartida.

**Dimensiones de la autoestima:** Dimensión física, referida al hecho de sentirse atractivo (**a**) físicamente, no condicionando poi estereotipos estéticos, ni prejuicios raciales o de género, sino por la íntima satisfacción de aceptar el propio cuerpo como es, con su particular belleza.

**Dimensión afectiva:**

Se refiere al sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características, tanto positivas como negativas, de su personalidad. **Dimensión social:** Es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad, identificándose con las necesidades de los demás por un sentido de solidaridad.

**Dimensión académica:** Es la autopercepción de una capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios que lo conduzcan a dominar todos los conceptos, estrategias y procedimientos, así como la valoración de sus capacidades intelectuales y creativas. **Dimensión ética:** Se refiere a sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal y capaz de cuestionar y cambiar críticamente sus ideas, comportamiento e incluso sus principios.

**Asertividad**

Se le define como la capacidad de identificar sus derechos, aspiraciones y necesidades; expresándolos y logrando llevarlos a cabo sin afectar a los demás. Por lo tanto una persona asertiva, no es ni agresiva ni pasiva. **Principales características de una persona con Elevada autoestima:** Independiente, con iniciativa, espontánea, orgullosa de sus logros, responsable, tolerante, Etc.

**Principales características de una persona con baja autoestima:** Apática, temerosa, angustiada, insegura, sin iniciativa, Etc. **¿Cómo desarrollar la autoestima de sus colaboradores?** Para desarrollar la autoestima de ellos depende de la personalidad, de las características del grupo y del tiempo que disponga. **En conclusión,** La autoestima se fomenta básicamente por medio de dos fuentes que están profundamente ligadas entre sí: a) Autoaceptación, b) de la percepción de la imagen.