



Nombre de alumno:

Aidy Mirena Roblero Vázquez

Nombre del profesor:

Eliu Morales Roblero

Nombre del trabajo:

**Cuadro sinóptico con el tema
“Autoestima”**

Materia:

Proyección profesional

Grado: Séptimo

Grupo: “A”

Frontera Comalapa, Chiapas a 23 de Enero de 2021.

Autoestima

Concepto de 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.

Las "Aes" de la autoestima

- Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano.
- Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.
- Afecto: actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo.
- Atención: cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.

Fases para el desarrollo de la autoestima

- **Afirmación recibida:** sumamente importante para un joven, un adulto, un anciano, hombre o mujer, recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan desinteresadamente.
- **Afirmación propia:** A medida que la persona crece puede y debe depender menos de la afirmación que viene de otros.
- **Afirmación compartida:** Aunque parezca contraproducente cuanto más damos, más recibimos, si se da sinceramente de todo corazón, es decir, no obligada sino libremente.

Dimensiones de la autoestima

- Dimensión física.
- Dimensión afectiva.
- Dimensión social.
- Dimensión académica
- Dimensión ética.

Características de una persona con autoestima alta

- Independiente, con iniciativa, espontánea.
- Orgullosa de sus logros.
- Responsable, comprometida.
- Tolerante a las frustraciones.
- Entusiasta, asume retos y desafíos.

Características de una persona con autoestima baja

- Apática, temerosa, angustiada.
- Tiene complejo de inferioridad o superioridad.
- Insegura, sin iniciativa.
- Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente.

Como desarrollar una autoestima

- Ser claro al describir las expectativas que se espera satisfaga el trabajador o miembro de la empresa
- Ser sincero y claro al reconocer lo que hacen bien los trabajadores.
- Mostrar confianza en los trabajadores.