



**Nombre de alumnos: Azucena Bravo Pérez**

**Nombre del profesor: Eliu Morales**

**Nombre del trabajo: “La Autoestima”**

**Materia: Proyección profesional**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: octavo**

**Grupo: A**

La autoestima

- Significado
  - Es el amor que una persona tiene por sí misma, y conjunto de las actividades del individuo hacia sí mismo y percepción evaluativa de uno mismo.
- "Aes" de la autoestima
  - Son:
    - aprecio autentico de uno mismo como ser humano, independiente de lo que puedo hacer o tener.
    - aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.
    - afecto actitud amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo.
    - atención cuidado esmerado de sus necesidades reales tanto físico como psíquico intelectuales y espirituales.
- Implicación de la autoestima
  - Es el nivel de autoconocimiento y autoconciencia, vivir dándose cuenta del propio mundo interior, escuchándose a sí mismo amistosamente, prestando a toda las voces interiores.
- Desarrollo de la autoestima
  - Empieza desde que una persona nace es perfectamente posible elevar nuestra autoestima a partir de cualquier edad. Dependerá de la voluntad y perspectiva de éxito que se tenga.
- Fase de la autoestima
  - afirmación recibida: es recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan.
  - afirmación propia: es pensar positivo, tomar consciencia, estar más dispuesto a comprenderse y perdonarse, expresar clara y abiertamente nuestras opiniones, defender nuestros derechos.
  - afirmación compartida: cuanto más damos, mas recibimos, si se da sinceramente de todo corazón, es decir sino libremente, las persona que tiene elevada autoestima tiende a generar y fortalecer la autoestima.
- Dimensiones de la autoestima
  - Dimensión física: sentirse atractivo físicamente, no condicionado por estereotipos y estéticos.
  - dimensión efectiva: sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características.
  - dimensión social: es sentirse capaz enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad.
  - dimensión académica: es el auto percepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios que conduzca.
  - dimensión ética: sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal.
- Asertividad
  - Capacidad de identificar sus derechos, aspiraciones y necesidades, expresándolos y logrando llevarlo a cabo, sin afectar a los demás, una persona asertiva no es ni agresivo ni pasivo.
- Características con elevada autoestima
  - Independiente, con iniciativa, espontanea, orgullosa con sus logros, responsable, comprometido, tolerante a las frustraciones, entusiasta, asume retos y desafíos, capaz de persuadir y con tendencia al liderazgo.
- Características con baja autoestima
  - Apático, temeroso, angustiado, tiene complejo de inferioridad o superioridad, insegura sin iniciativa, débil frente a la frustración, se derrumba fácil, tendiente a vivir de la opinión ajena, desconfía de si mismo y los demás.
- Como desarrollar la autoestima de sus colaboradores.
  - Ser claro al describir las expectativas que se espera satisfaga el trabajador, ser sincero y claro al reconocer lo que hacen bien los trabajadores, generar un clima institucional cálido, participativo y favorable, mostrar confianza en los trabajadores, erradicar toda forma de trato discriminatorio.
- Como se fomenta la autoestima
  - Por medio de dos fuentes que están profundamente ligadas entre si la autopercepción, que proviene de la observaciones y evaluación que se hace uno mismo y la percepción de la imagen que los demás tienen de nosotros

