



**Nombre de la alumna: Elma Yuridia
Vázquez Roblero**

Nombre del profesor: Lic. Elio Morales

**Nombre del trabajo: Cuadro
Sinóptico Sobre “La Autoestima”**

Materia: Proyección Profesional

Grado: octavo cuatrimestre

Grupo: “A”

Frontera Comalapa, Chiapas a 22 de Enero de 2021.

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

Autoestima

Es el amor que una persona tiene por si misma o la percepción evaluativa de uno mismo.

Las "Aes" de la autoestima

- Aprecio autentico de uno mismo
- Aprecio tolerante de nuestras limitaciones, debilidad, errores y fracasos.
- Afecto
- Atención

Afecto

Actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo

Atención

Cuidado esmerado de sus necesidades reales tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales

Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima

Afirmación recibida

Recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan desinteresadamente

Afirmación propia

Aprender a afirmarse uno mismo a través de por ejemplo; pensar positivamente y realistamente de nosotros mismos.

Afirmación compartida

Generar y fortalecer la autoestima de aquellos y aquellas con las que se relaciona

Dimensiones de la autoestima

Dimensión física

Sentirse atractivo (a) físicamente, por la íntima satisfacción de aceptar el propio cuerpo como es, con su particular belleza

Dimensión afectiva

Sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características, tanto positivas como negativas

Dimensión social

Sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de permanecer a un grupo o comunidad

Dimensión académica

Autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios que lo conduzcan a dominar conceptos, estrategias y procedimientos

Dimensión ética

Sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal y capaz de cambiar críticamente sus ideas

Asertividad

Expresar nuestras necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos de manera clara, directa, firme sin agredir a su interlocutor respetando los derechos de los demás

Características de una persona con elevada autoestima

- Independiente con iniciativa
- Orgullosa de sus logros
- Responsable, comprometida
- Entusiasta, asume retos y desafíos

Características de una persona con baja autoestima

- Apatía, temerosa, angustiada
- Insegura sin iniciativa
- Tiende a vivir de la opinión ajena
- Desconfía de sí mismo y de los demás.

Fuentes de la autoestima

Autopercepción

Observaciones y evaluaciones que hace uno mismo

Percepción

Imagen que los demás tienen de nosotros

