



**Nombre de alumno: José Fernando
Gómez Santiago.**

**Nombre del profesor: Nayeli Morales
Gómez.**

**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico
componentes de la imagen.**

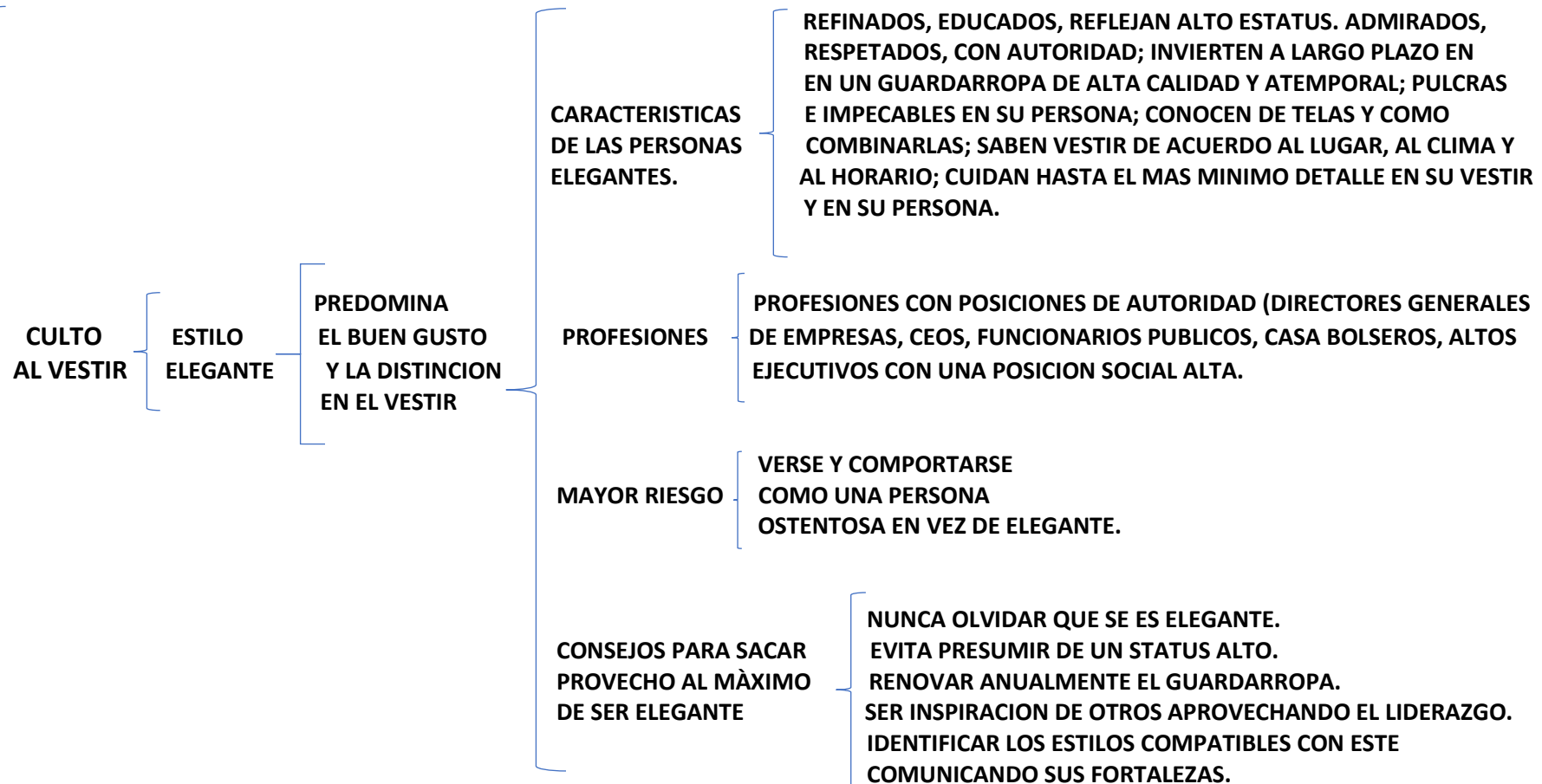
Materia: Proyección profesional.

Grado: 8°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de Enero de 2021.

**COMPONENTES
DE LA
IMAGEN**



AUTOESTIMA

ES EL AMOR QUE UNA PERSONA SE TIENE ASI MISMA Y A LOS DEMÁS

ASPECTOS DE LA AUTOESTIMA

- *APRECIO DE UNO MISMO COMO SER HUMANO.
- *ACEPTACION TOLERANTE DE LAS LIMITACIONES, DEBILIDADES, ERRORES Y FRACASOS.
- *AFECTO HACIA UNO MISMO.
- *ATENCION DE LAS NECESIDADES FISICAS, PSIQUICAS, INTELECTUALES Y ESPIRITUALES.

DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

DEPENDERA DE LA VOLUNTAD Y PERSPECTIVA DE ÉXITO QUE SE TENGA

ESQUEMA DE TRES FASES

AFIRMACION RECIBIDA

Pedir a alguien de confianza que nos conozca y quiera, que mencione lo bueno de uno.

AFIRMACION PROPIA

Hacer afirmaciones positivas de uno mismo, comprenderse, perdonarse, etc.

AFIRMACION COMPARTIDA

Hacer afirmaciones positivas de los demás.

DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA

- FISICA: GUSTARSE FISICAMENTE, SENTIRSE ATRACTIVO.
- AFECTIVA: SENTIRSE ACEPTADO Y QUERIDO POR LOS DEMAS
- SOCIAL: SENTIRSE CAPAZ DE ENFRENTAR CON ÉXITO DIFERENTES SITUACIONES SOCIALES
- ACADEMICA: CAPACIDAD DE ENFRENTAR CON ÉXITO LAS EXIGENCIAS DEL ESTUDIO.
- ETICA: SENTIRSE UNA PERSONA BUENA Y CONFIABLE, SEGURA DE SU INTEGRIDAD PERSONAL.

CARACTERISTICAS DE UNA PERSONA CON AUTOESTIMA ELEVADA

- INDEPENDIENTE, CON INICIATIVA, ESPONTANEA.
- ORGULLOSA DE SUS LOGROS.
- RESPONSABLE, COMPROMETIDA.
- TOLERANTE A LAS FRUSTRACIONES.
- ENTUSIASTA, ASUME RETOS Y DESAFIOS.
- CAPAZ DE PERSUADIR, CREATIVA Y CON TENDENCIA AL LIDERAZGO.