



Nombre del alumno:

Iván Cruz Moreno

Nombre del profesor:

Lic. Eliu Morales Roblero

Licenciatura:

En enfermería

Materia:

Proyección Profesional

Nombre del trabajo:

Cuadro Sinóptico

Frontera Comalapa Chiapas a 14 de marzo del 2021

AUTOESTIMA

Básicamente la 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.

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

Cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales. No nos referimos a las "necesidades creadas" artificialmente por la publicidad agresiva y engañosa.

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. Dependerá de la voluntad y perspectiva de éxito que se tenga.

AFIRMACIÓN RECIBIDA

Es 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 unos puntos son.

- ✚ Pensar positiva.
- ✚ Tomar conciencia.
- ✚ Estar más dispuesto.
- ✚ Expresión clara.
- ✚ Defender nuestros derechos.
- ✚ Cuidemos con esmero nuestro bienestar físico.

AFIRMACIÓN COMPARTIDA

Aunque parezca contraproducente cuanto más damos, más recibimos, si se da sinceramente de todo corazón, es decir, no obligada sino libremente.

La persona que tiene elevada autoestima, tiende a generar y fortalecer la autoestima de aquellos y aquellas con quienes se relaciona.

DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA

Dimensión física, referida al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente, no condicionado por estereotipos estéticos, ni prejuicios raciales o de género.

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.

Dimensión social: es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad.

Dimensión académica: es la autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito.

Dimensión ética: se refiere a sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal.

ASERTIVIDAD

Es expresar nuestras necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos de manera clara, directa, firme, sin agredir ni herir a su interlocutor y respetando los derechos de los demás, sin experimentar sentimientos negativos como cólera o ansiedad.

Se le define también como la capacidad de identificar sus derechos, aspiraciones y necesidades.

Principales características de una persona con elevada autoestima: Independiente, con iniciativa, espontánea y Orgullosa de sus logros.

Principales características de una persona con baja autoestima: Apática, temerosa, angustiada, insegura, sin iniciativa.

¿CÓMO DESARROLLAR LA AUTOESTIMA DE SUS COLABORADORES?

Centrarse en lo positivo, señalar tanto lo bueno como lo malo, pero resaltando lo bueno como base para indicar lo que debe ser mejorado.

La autoestima se fomenta básicamente por medio de dos fuentes que están profundamente ligadas entre sí: la autopercepción, que proviene de las observaciones y evaluaciones que se hace uno mismo.

De la percepción de la imagen que los demás tienen de nosotros, todo esto, sin duda, condicionado por el contexto social en el que se desenvuelve la persona.