

Nombre del alumno:

Angiu Guadalupe Gómez López

Nombre del profesor:

Lic. Eliu Morales Roblero

Cuatrimestre

8° Cuatrimestre “C”

Modalidad

Enfermería semiescolarizado

Nombre del trabajo:

Cuadro sinóptico “autoestima”

Autoestima

Concepto

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.

Cuando hablamos de autoestima, hablamos de afirmación de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por sí mismo, pero siempre reconociendo la existencia de los demás

Desarrollo de la autoestima

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.

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.

Dimensiones del 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. Las terapias orientales conciben la energía como origen de todas las cosas y sus primeras condensaciones se observan en los cinco elementos de la naturaleza: el fuego, el aire, el agua, la madera y la tierra

-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.