Nombre del alumno:

DEYVIN ALEXANDER ARGUETA CANO

Nombre del profesor:

MTRO. ELIÚ MORALES

Licenciatura:

ENFERMERÍA

Materia:

PROYECCION PROFESIONAL

Nombre del trabajo:

CUADRO SINOPTICO: AUTOESTIMA

Frontera Comalapa, Chiapas a 14 de marzo del 2021.

EL AUTOESTIMA

¿Qué es? ¿cómo funciona?

Es el amor propio que la persona llega a tener, y que le brinda la confianza de poder realizar actividades, socializar y ser emprendedora sin atemorizarse de nada o al qué dirán.

Las personas que gozan de una buena autoestima tienden a animar a las personas que ellos perciben que no la tienen y asegurarse que ellos también tengan los beneficios de tenerla

En el ámbito empresarial es muy importante puesto que refleja seguridad y compromiso ante los demás, así como transmitir confianza a las demás personas. Muy buen en entrevistas de trabajo

Se sienten bien consigo mismos sin importar orientación sexual, preferencias, ideologías al igual que no excluyen a nadie dentro de su circulo social.

Liberan más dopamina y serotonina lo cual les permite incluso contraer menos enfermedades y bajo riesgo de ansiedad y depresión.

Aes de la autoestima.

Son voces interiores que constantemente resuenan en nuestro interior, implican el autoconocerse bien y sobre todo autoconciencia y ser amistoso con uno mismo.

Aprecio

Es el quererse uno mismo de tal forma que apreciamos lo que podemos tener como talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales y más. Disfrutamos lo que logramos sin jactancia sobre los demás.

Aceptación

Principalmente reconoce cuando le toca errar, delimitaciones, debilidades y fracaso la crítica es considerada como consejo, acepta las consecuencias de sus actos sin nombrar mas personas.

Afecto

Es amistoso consigo mismo, se quiere sin importar su apariencia, logra estar en paz con sus pensamientos, sentimientos y emociones a pesar que sean negativos aprende a sobrellevarlos.

Atención

Atiende sus necesidades físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales y siempre prefiere lo mejor para el mismo no tomando como primer paso el dañar su cuerpo o correr peligro innecesario.

Afirmaciones de la autoestima

La autoestima para bien o para mal comienza desde una etapa temprana en donde ya somos conscientes de sentir vergüenza, timidez, pensar mal, así como también reconocer nuestras proezas y como mejoramos constantemente.

Afirmar y asegurar nuestra autoestima es un ciclo repetitivo que de hacerlo bien influye positivamente en nuestra vida y en la de alguien mas ya que escuchamos, asimilamos y compartimos.

Afirmación recibida

Es importante escuchar de otra persona nuestras cualidades no importando la edad que tenga el inviduo siempre hay que demostrarles su lado positivo y escuchar el nuestro.

Afirmación propia

Es importante escuchar nuestra propia crítica y depender de ella igual para mejorar constantemente celebrar los logros, aprender de los fracasos e ir buscando nuestra esencia propia como personas.

Afirmación compartida

Las personas con elevada autoestima tienden a elevar la de las personas con las quienes se relaciona, y es que entre más se da, más recibimos haciéndolo siempre sinceramente que nazca para que sea real.

Dimensiones de la autoestima.

Dimensión física

Referida al hecho de sentirse atractivo físicamente sin prejuicios de la sociedad, raciales, genero si no únicamente por la satisfacción intima de la persona, desarrollando hábitos higiénicos, teniendo interés en si mismo.

Dimensión afectiva

Sentimiento de sentirse querido y apreciado por los demás y al conocimiento de aceptación de características tanto positivas como negativas de ser propia personalidad, esto hace posible querer y aceptar a los demás.

Dimensión social

Sentirse capaz de hacerle frente a las diferentes situaciones sociales y el sentimiento de permanecer a un grupo o comunidad, identificándose con las necesidades de los demás por solidaridad.

Dimensión académica

Es la autopercepción de la capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios que lo conduzcan a dominar todos los conceptos, estrategias y procedimientos para ser un empresario y conocer el campo de acción.

Dimensión ética

El sentirse uno mismo buena persona y confiable, segura de su integridad personal y capaz de cuestionar y cambiar críticamente sus ideas, comportamientos e incluso principios.

Asertividad.

Conocer y mantener con nosotros mismos nuestras necesidades, pensamientos claros y definidos el poder identificar nuestros derechos, aspiraciones y necesidades expresándolos y llevándolos acabo sin afectar a terceros.

Es saber que nuestro cuerpo y sus funciones vitales son importantes por lo que no se consumirá ningún tipo de sustancias que sepamos que puedan afectar a nuestro cuerpo todo para aceptación social es ser asertivo.

Cada beneficio que se obtenga del esfuerzo propio no debe afectar a los demás solo para quedar bien con nosotros mismos o con alguien mas siempre hay que respetar a las demás personas para ser asertivos.

Características de personas con elevada autoestima

Son independientes y con iniciativas, orgullosa de sus logros, responsable, comprometida, tolerante a frustraciones, entusiasta, asume retos y desafíos, capaz de persuadir, creativa y tendencia al liderazgo.

Características de personas con baja autoestima

Apática, temerosa, angustiada, complejo de inferioridad o superioridad, insegura, sin iniciativa, débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente, vive de la opinión ajena, desconfía de si mismo y de los demás.

Desarrollo de la autoestima en colaboradores

Un empresario puede ser líder de si mismo o de un numero pequeño o grande colaboradores, cada uno tendrá diferentes formas de elevar la autoestima de las personas, lo importante es tener claras algunas pautas generales.

1.-Ser claros al describir las expectativas que se espera del trabajador.

2.-Ser sinceros y reconocer lo que hacen bien los trabajadores.

3.-Generar un clima institucional cálido y participativo que sea favorable para el trabajo.

4.-Mostrar confianza a los trabajadores.

5.-Proporcionar sentimientos de satisfacción.

6.- Erradicar todo tipo de discriminación.

7.-Tener cuidado de no usar lenguaje peyorativo o discriminatorio.

Todos los puntos mencionados generaran empleados eficientes que traerá ventajas de producción en la empresa sabiéndolos adaptar a sus necesidades.

Finalmente, la autoestima proviene de 2 partes la autopercepción que hace uno mismo y la percepción que es la imagen que tienen de nosotros.