

**Nombre del alumno:**

Edali Yuvicza Lorenzo Hernández

**Nombre del profesor:**

Lic. Eliu morales

**Licenciatura:**

Enfermería

**Materia:**

Proyección profesional

**Nombre del trabajo:**

Cuadro sinóptico:

“La autoestima”

**Grado, grupo y escolaridad:**

8º cuatrimestre, “C” y semiescolarizado.

**AUTOESTIMA**

DEFINICIÓN

Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener, de tal manera que se considera igual, aunque diferente a cualquier otra persona.

CONCEPTOS RELACIONADOS

**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, con su imaginación y con su cuerpo.

**Atención:** cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.

DESARROLLO

ESQUEMA DE TRES FASES

**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 que viene de otros.

**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.

TIPOS DE DIMENSIONES

- **FISICA:** referida al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente, no condicionado por estereotipos estéticos, ni prejuicios raciales o de género, sino por la íntima satisfacción de aceptar el propio cuerpo como es, con su particular belleza, reconociendo la importancia de desarrollar hábitos de higiene, interés en su apariencia y autocuidado de su salud.
- **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, de su personalidad.
- **SOCIAL:** es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad, identificándose con las necesidades de los demás por un sentido de solidaridad y no buscando complacer para lograr aceptación.
- **ACADÉMICA:** es la autopercepción de su 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 que conoce su campo de acción, así como la valoración de sus capacidades intelectuales y creativas.
- **ÉTICA:** se refiere a sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal y capaz de cuestionar y cambiar críticamente sus ideas, comportamientos e incluso sus principios, si es necesario, sin dañar su identidad.

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; expresándolos y logrando llevarlos a cabo, sin afectar a los demás. Por lo tanto, una persona asertiva, no es ni agresiva ni pasiva.