

**Nombre del alumno:**

Valentín Pérez Escalante.

**Nombre del profesor:**

Lic. Eliu Morales Roblero .

**Licenciatura:**

8vo cuatrimestre “enfermería semiescolarizado.

**Materia:**

Proyección profesional.

**Nombre del trabajo:**

“cuadro sinóptico.”

Autoestima.

# AUTOESTIMA

## autoestima

La autoestima es el valor propio que cada uno de nosotros nos damos tanto físicamente y también emocionalmente.

También es el 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.

## Factores influyentes en la autoestima

Se dice que el aprecio en el ser humano incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo como son los siguientes:

talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales. Disfrutar de nuestros logros sin jactancia, fanfarronería y soberbia.

## Aceptación en el ser humano

Las delimitaciones como las debilidades, errores y fracasos.

## Pero es importante saber qué;

El ser humano se debe de aceptar, reconoce serenamente los aspectos desagradables de su personalidad.

Se responsabiliza de todos sus actos, sin sentirse excesivamente culpable por los desacertados, pero sobre todo salir adelante, triunfar como persona.

## Una autoestima alto consta de dos puntos relevantes

### Afecto

Es la 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

Este punto es muy importante ya que se trata del cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales en el ser humano.

## Como podemos desarrollar nuestro autoestima

Se dice que la formación de la autoestima empieza desde que una persona nace y posteriormente nosotros podemos elevar nuestra autoestima a partir de cualquier edad.

### Se divide en 3 facetas

#### • Afirmación recibida

Es deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan.

#### • Afirmación propia

La persona crece puede y debe depender menos de la afirmación de los demás.

Esto dependerá de la voluntad y perspectiva de éxito que tenga la persona.

#### • Afirmación compartida

Si la persona tiene una autoestima alta debe de generar aquella que no la tiene.

## Dimensiones de la autoestima

### Dimensión física

Es aceptar nuestro cuerpo, belleza y desarrollar hábitos de higiene, interés en su apariencia y autocuidado de su salud.

### Dimensión afectiva

Es el sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características, tanto positivas como negativas, de su personalidad.

### Dimensión social

La capacidad para establecer relaciones sociales en general, y con personas del sexo opuesto en particular, es también parte de esta dimensión de la autoestima.

### Dimensión académica

Es la capacidad que conduzcan al éxito, estrategias y procedimientos para ser una persona capaz, así como la valoración de sus capacidades intelectuales y creativas.

### Dimensión ética

sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal y capaz de cuestionar y cambiar críticamente sus ideas.

## En la autoestima es importante

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.

También es importante saber la capacidad de identificar sus derechos, aspiraciones y necesidades; expresándolos y logrando llevarlos a cabo, sin afectar a los demás.

Una persona que se sienta presionada por otras tendrá una conducta pasiva si acepta tal proposición o simplemente calla; asumirá una conducta agresiva si rechaza malcriadamente tal propuesta.

## Características de una autoestima elevada

Estas son características muy importantes para poder reconocer a una persona con una alta autoestima de su personalidad.

- Independiente, con iniciativa, espontánea.
- Orgullosa de sus logros.
- Responsable, comprometida.
- Tolerante a las frustraciones.
- Entusiasta, asume retos y desafíos.
- Capaz de persuadir, creativa y con tendencia al liderazgo.

## Características de una autoestima baja

Estos son características relevantes en una persona con una baja autoestima de su personalidad.

- Apática, temerosa, angustiada.
- Tiene complejo de inferioridad o superioridad.
- Insegura, sin iniciativa.
- Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente.
- Tendiente a vivir de la opinión ajena.
- Desconfía de sí mismo y de los demás.

## Como desarrollar un buen autoestima

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

La autoestima también se fomenta 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.