

Nombre del alumno:

Vladimir perez hernandez

Nombre del profesor:

Eliu morales roblero.

Licenciatura:

“enfermería semiescolarizado.

Materia:

Proyección profesional.

Nombre del trabajo:

“cuadro sinóptico.”

Autoestima.

autoestima

Que es la autoestima

La autoestima es el valor propio que cada uno de nosotros de nuestra personalidad.

Factores en la autoestima

Es el aprecio que el ser humano incluye todo lo positivo. Como son talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales y así disfrutar logros sin jactancia, fanfarronería y soberbia.

Aceptación como personas

Las delimitaciones como las debilidades, errores y fracasos.

También

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

Se basa de dos fases

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

La autoestima empieza desde que una persona nace y posteriormente nosotros podemos elevar nuestra autoestima a partir de cualquier edad.

La persona crece puede y debe depender menos de la afirmación de los demás.
Si la persona tiene una autoestima alta debe de generar aquella que no la tiene.

Dimensiones de la autoestima

Dimensión física, dimensión afectiva, dimensión social, dimensión académica, dimensión ética.

Esos son fundamentos principales en la autoestima.

es importante por:

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.

autoestima elevada

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

autoestima baja

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