

**Nombre del alumno:**

Andrea corzo arce

**Nombre del profesor:**

Lic. Eliu Morales Roblero

**Licenciatura:**

**8vo cuatrimestre enfermería semiescolarizado grupo C**

**Materia:**

Proyección profesional

**Nombre del trabajo:**

Cuadro sinóptico del tema:

La autoestima.

# LA AUTOESTIMA

BASICAMENTE LA AUTOESTIMA ES EL AMOR QUE UNA PERSONA TIENE POR SI MISMA, PARA OTROS, ES EL CONJUNTO DE LAS ACTITUDES DEL INDIVIDUO HACIA SI MISMO.

CUANDO HABLAMOS DE AUTOESTIMA, HABLAMOS DE AFIRMACION DE ESE SER HUMANO FALIBLE, UNICO, VALIOSISIMO, QUE MERECE RESPETO Y CONSIDERACION POR SI MISMO, PERO SIEMPRE RECONOCIENDO LA EXISTENCIA DE LOS DEMAS.

## LAS "AES" DE LA AUTOESTIMA

APRECIO AUTENTICO 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.

ACEPTACION TOLERANTE DE NUESTRAS LIMITACIONES, DE NUESTRAS DEBILIDADES, ERRORES Y FRACASOS.

AFECTO, ACTITUD POSITIVAMENTE AMISTOSA, COMPRESIVA Y CARIÑOSA HACIA UNO MISMO, DE TAL SUERTE QUE LA PERSONA SE SIENTA EN PAZ Y NO EN GUERRA.

HABLANDO DE "VOGES INTERIORES", ES CONVENIENTE QUE NOS REFIRAMOS A LOS AUTOMENSAJES, QUE SON LAS VERBALIZACIONES MENTALES DIRIGIDAS A NOSOTROS MISMOS.

LOS AUTOMENSAJES QUE VERSAN SOBRE NOSOTROS MISMOS SE LLAMAN AUTOMENSAJES-YO EXPRESAN, GENERAN Y REFUERZAN EMOCIONES Y ACTITUDES HACIA NOSOTROS MISMOS, ES DECIR, NUESTRA AUTOESTIMA.

POR EJEMPLO: EL REPETIRSE CONSTANTEMENTE "SOY UN INUTIL, NADA ME SALE BIEN, SOY UN BRUTO, ETC AFECTA NUESTRA AUTOESTIMA.

SI BIEN ES CIERTO QUE LA FORMACION DE LA AUTOESTIMA EMPIEZA DESDE QUE UNA PERSONA NACE, ES PERFECTAMENTE POSIBLE ELEVAR NUESTRA AUTOESTIMA A PARTIR DE CUALQUIER EDAD.

ES SUMAMENTE IMPORTANTE PARA UN JOVEN, UN ADULTO, UN ANCIANO, HOMBRE O MUJER, RECIBIR Y DELEITARSE CON EL APRECIO, ACEPTACION, AFECTO Y ATENCION QUE OTRAS PERSONAS LE BRINDAN DESINTERESADAMENTE.

EN CONCLUSION, LA AUTOESTIMA SE FOMENTA BASICAMENTE POR MEDIO DE DOS FUENTES QUE ESTAN PROFUNDAMENTE LIGADAS ENTRE SI. LA AUTOPERCEPCION, QUE PROVIENE DE LAS OBSERVACIONES Y EVALUACIONES QUE SE HACE UNO MISMO.

DE LA PERCEPCION DE LA IMAGEN QUE LOS DEMAS TIENEN DE NOSOTROS, TODO ESTO, SIN DUDA, CONDICIONADO POR EL CONTEXTO SOCIAL EN EL QUE SE DESENVUELVE LA PERSONA.