

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

BRENDA YUDITH GUILLEN VELÁZQUEZ

**NOMBRE DEL PROFESOR:**

LIC. ELIU MORALES ROBLERO

**MATERIA:**

PROYECCIÓN PROFESIONAL

**SEMESTRE GRUPO Y MODALIDAD:**

8VO CUATRIMESTRE GRUPO "C" ENFERMERÍA  
SEMIESCOLARIZADO

PASIÓN POR EDUCAR

**NOMBRE DEL TRABAJO:**

CUADRO SINÓPTICO DEL TEMA:  
"LA AUTOESTIMA"

# AUTOESTIMA

Básicamente la autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.

## Las "Aes" de la Autoestima.

### A p r e c i o

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.

Incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales. Disfrutar de nuestros logros sin jactancia, fanfarronería y soberbia.

### A c e p t a c i ó n

Un ser humano es como todos los demás, no le entristece el hecho de fallar alguna vez. Un joven que se acepta, reconoce serenamente los aspectos desagradables de su personalidad. Se responsabiliza de todos sus actos, sin sentirse excesivamente culpable por los desacertados. No le asustan sus defectos y prefiere triunfar, pero no se hunde cuando pierde.

### A f e c t o

Actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra.

### A t e n c i ó n

Cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.

No nos referimos

A las "necesidades creadas" artificialmente por la publicidad agresiva y engañosa. La persona que se autoestima prefiere la vida a la muerte, el placer al dolor. El gozo al sufrimiento. Protege su integridad física y psíquica; no se expone a peligros innecesarios.

## En resumen

Cuando hablamos de autoestima, hablamos de Afirmación de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por sí mismo, pero siempre reconociendo la existencia de los demás.

Además

No se trata de narcisismo, ya que la persona que verdaderamente se autoestima vive abierta, pendiente y atenta a los demás, reconociendo su existencia. La autoestima es el amor por uno mismo y por los demás.

Aprendamos a desarrollar nuestra **autoestima**.

Es cierto que la formación de la autoestima empieza desde que una persona nace; es perfectamente posible elevar nuestra autoestima a partir de cualquier edad. Dependerá de la voluntad y perspectiva de éxito que se tenga.

## 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; es mejor aprender a afirmarse uno mismo.

A través de las siguientes situaciones:

- \* Pensar positiva y realistamente acerca de nosotros mismos.
- \* Tomar conciencia de nuestros puntos fuertes como de nuestros puntos débiles, de nuestros logros como de nuestros fracasos (privilegiando lo positivo)

- \* Estar más dispuesto a comprenderse y perdonarse, que a culpabilizarse, condenarse y castigarse uno mismo.
- \* Expresar clara y abiertamente nuestras opiniones y sentimientos de manera apropiada.
- \* Defender nuestros derechos sin lesionar los ajenos.

- \* Extender nuestras posibilidades, potenciar nuestros talentos y descubrir nuestros recursos aún latentes.
- \* Cuidemos con esmero nuestro bienestar físico, psíquico y espiritual.

### 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 con quienes se relaciona.

-Si afirmamos ofreciendo generosamente nuestro aprecio, aceptación, afecto y atención, ayudándoles a descubrir sus potencialidades y talentos, reconociendo sus méritos, haciendo por ellos lo que hemos aprendido a hacer por nosotros mismos; no sólo fortaleceremos la autoestima de los demás, sino también la nuestra. "Lo que no se da, se pierde".

## Dimensiones de la autoestima

**Dimensión física:** 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.

**Dimensión 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. Estos sentimientos hacen posible la capacidad de aceptar y querer a los demás, facilitando el establecimiento de relaciones afectivas significativas. Ello permite mostrar sentimientos positivos al relacionarse con otras personas.

**Dimensión 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. 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 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.

**Dimensión 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

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 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.

Una o un joven que se siente presionada (o) por otro u otros para consumir drogas; tendrá una conducta pasiva si acepta tal proposición o simplemente calla;

Asumirá una conducta agresiva si rechaza malcriadamente tal propuesta; pero tendrá una conducta asertiva si explica las razones por las cuales no acepta caer en tal vicio e induce al interlocutor a reflexionar sobre como desperdicia su vida.

## Principales características de una persona con ELEVADA autoestima:

- 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.

## Principales características de una persona con BAJA autoestima:

- 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.

## ¿Cómo desarrollar la autoestima de sus colaboradores?

Un empresario puede ser líder de sí mismo o de un número pequeño, regular o grande de colaboradores o trabajadores. Cada empresario puede tener diversas formas para desarrollar la autoestima de ellos; dependerá de su personalidad, de las características del grupo y del tiempo de que disponga.

## En conclusión

La autoestima se fomenta básicamente por medio de dos fuentes que están profundamente ligadas entre sí:

**a)** la autopercepción, que proviene de las observaciones y evaluaciones que se hace uno mismo, y **b)** 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.

Un ejemplo de elevada autoestima lo da un o una joven aspirante a empresario(a), que seguro(a) de sus propias capacidades, se acerca a la vida con una actitud positiva que le abre muchas puertas. Puede aceptar críticas sin romperse a pedazos, y cuando se siente lo suficientemente fuerte sobre algo que quiere decir o ejecutar, acepta el riesgo de los desafíos, e incluso rompe esquemas preestablecidos.

Superando las dudas personales, siente que puede actuar frente a obstáculos y solucionar problemas de un modo original y novedoso. Su éxito realza el respeto de sí mismo y le facilita respetar y amar a los demás. Ellos, a su vez, lo admiran, respetan y aprecian.