

Nombre del alumno:

Paola González Pérez

Nombre del profesor:

Lic. Eliu Morales Roblero

Grupo, semestre y modalidad:

8vo. Cuatrimestre grupo "C" enfermería (semiescolarizada)

Materia:

Proyección profesional

Nombre del trabajo:

Cuadro sinóptico del tema; AUTOESTIMA

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 { Aprecio { Auténtico que 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 { Aceptación { Tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos { Un ser humano puede errar, como todos los demás, y no le extraña ni entristece demasiado el hecho de fallar alguna vez { 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 { 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

Estas cuatro primeras "Aes", implican un buen nivel de autoconocimiento y, en especial, de autoconciencia { 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 { La autoestima es el amor por uno mismo y por los demás { Hablando de "voces 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" { Para distinguirlos de los que se refieren a otros objetos de nuestro entorno, distintos de nosotros { Los "automensajes-yo" expresan, generan y refuerzan emociones y actitudes hacia nosotros mismos { Es decir, nuestra autoestima y, en concreto, nuestra autoaceptación { Así por ejemplo, el repetirse constantemente "soy un inútil", "nada me sale bien", "soy un bruto", etc., afecta nuestra autoestima.

APRENDAMOS A DESARROLLAR NUESTRA AUTOESTIMA { La formación de la autoestima empieza desde que una persona nace; { Es perfectamente posible elevar nuestra autoestima a partir de cualquier edad { 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, por ejemplo, las siguientes situaciones: { Pensar positiva y realísticamente acerca de nosotros mismos, Cuidemos con esmero nuestro bienestar físico, psíquico y espiritual, Defender nuestros derechos sin lesionar los ajenos, etc. { Afirmación compartida { La persona que tiene elevada autoestima, tiende a generar y { Fortalecer la autoestima de aquellos y aquellas con quienes se relaciona { 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 { 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 { 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

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 { 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 { Es expresar nuestras necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos de manera clara, directa, firme { 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 { Lo importante es tener en cuenta algunas pautas generales y sentirse cómodo e identificado con el método que use { Ser claro al describir las expectativas que se espera satisfaga el trabajador o miembro de la empresa { Generar un clima institucional cálido, participativo y favorable para el trabajo, en base a una elevada dosis de compromiso con la empresa { Mostrar confianza en los trabajadores, en sus habilidades para resolver problemas en diversas situaciones, motivándolos a encontrar soluciones adecuadas y creativas { Erradicar toda forma de trato discriminatorio, especialmente el referido al color de la piel, estatura y características físicas, origen racial, sexo, etc.

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

{ La autopercepción { Que proviene de las observaciones y evaluaciones que se hace uno mismo { 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

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