



## Mapa Conceptual

*Nombre del Alumno: Jose Martin Flores Martínez*

*Nombre del tema: Autoestima*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Proyección Profesional*

*Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello*

*Nombre de la Licenciatura: Trabajo Social Y Gestión Comunitaria*

*Cuatrimestre: Octavo*

“Tuve que crecer para amar mi cuerpo. Yo no tenía buena imagen de mí misma al principio. Finalmente pensé, me tengo que amar o me tengo que odiar. Y elegí amare a mí misma. Entonces todo tipo de cosas buenas brotaron de ahí. Las cosas que yo pensaba que no eran atractivas las convertí en sexy. La confianza te hace sexy.” Queen Latifah (Latifah, 2022)

La autoestima se basa en cómo ves tus habilidades y dignidad como persona. LA AUTOESTIMA SE CONCENTRA EN CÓMO TE SIENTES ACERCA DE TI MISMO/A.

Las personas con baja autoestima se sienten negativas con respecto a ellos mismos, por lo tanto, frecuentemente viven ansiosos y deprimidos.

Por otro lado, las personas con alta autoestima se sienten muy bien y son frecuentemente seguros. Saben claramente la importancia de cuidarse. Sería muy interesante que cuando empezamos a transitar este camino recordemos algunas cosas que no deberíamos hacer. A continuación explico 4 puntos importantes con respecto a esto:

La baja autoestima se alimenta de mensajes y pensamientos negativos. Por lo tanto yo sugeriría que no te critiques. Cuando un pensamiento de crítica aparezca en tu mente, cambia la atención y piensa en otra cosa. Deja de lastimarte con tu crítico interior. Poco a poco ese crítico interior tendrá menos fuerza.

La baja autoestima se alimenta del miedo a ser rechazado, por lo tanto, no trates de complacer a todo el mundo todo el tiempo para poder sentirte aceptado o amado. Recuerda que lo que sientes es tan importante como lo que los demás sienten. No te niegues a ti mismo.

La baja autoestima se alimenta en la inseguridad, por lo tanto, no trates de parecerte a otra persona. Recuerda que eres único, que tienes talentos únicos y maneras únicas de hacer las cosas. Si eres único no puede ser otra persona. Trata de ser lo mejor que puedas sin compararte con los demás.

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.
- 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. (SURESTE, 2022)

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.

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro.

BIOGRAFIA

(SURESTE, 2022)

## **Bibliografía**

SURESTE, U. D. (2022). *ANTOLOGIA*.