



UDS

Mi Universidad

Nombre del Alumno: Abigail Villafranca Aguilar.

Nombre del tema: Súper nota “Conocimiento de sí mismo”

Parcial: I

Nombre de la Materia: Proyección profesional

Nombre del profesor: Claudia Ivette Espinosa Gordillo

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8

CONOCIMIENTO DE SI MISMO

El conocimiento de sí mismo (autoconcepto) es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen. Es un concepto dinámico que engloba la autoestima y la autovaloración, por lo que a menudo se utilizan estas palabras indistintamente.



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

- Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, independiente de lo que pueda hacer o tener.
- Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.
- Afecto, actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo.
- Atención, cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físico como psíquico, intelectuales y espirituales.



Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima

- **Afirmación recibida.** Recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención.
- **Afirmación propia.** Pensar positivo, tomar conciencia de nuestros puntos fuertes, estar más dispuesto a comprendernos y perdonarnos, expresar clara y abiertamente nuestras opiniones y sentimientos, defender nuestros derechos sin lesionar a ajenos, cuidar con esmero nuestro bienestar físico, psíquico y espiritual.
- **Afirmación compartida.** Afirmar genuinamente a los demás, ofreciéndoles generosamente nuestro aprecio, aceptación, afecto y atención, ayudándoles a descubrir sus potencialidades y talentos, méritos, etc.

Dimensiones de la autoestima

- Dimensión física, sentirse atractivo físicamente.
- Dimensión afectiva. Ser aceptado y querido por los demás.
- Dimensión social. Sentirse capaz de enfrentar diferentes situaciones.
- Dimensión académica. Lograr logros escolares.
- Dimensión ética. Ser buena persona y confiable.



Asertividad

Es 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 le 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.

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.

