

El autoestima

Introducción

El autoestima es un aspecto muy importante de la personalidad es la valoración, aprecio y respeto (negativo o positivo) que sentimos por nosotros mismos, y la familia influye mucho ya que el autoestima se empieza a forjar dentro de esta en los primeros años de vida.

Desarrollo

Todos los seres humanos tenemos una imagen sobre nosotros mismos en que somos buenos y cuales son nuestras puntos debiles.

El autoconcepto Es la opinion que tienen las personas sobre si mismos sus capacidades y rasgos que la persona cree tener

El autocuidado Son todas aquellas acciones y actividades que realizamos para nuestro

Norma

bienestar físico y mental.

El autorespeto: Es la forma en la que nos respetamos a nosotros como personas, defendiendo a nuestra dignidad y forma de ser.

Autoaceptación: Es reconocer que somos personas valiosas y importantes a pesar de nuestros defectos, que debemos ser respetados, queridos, valorados y aceptados por los demás y principalmente por nosotros mismos.

El autoconocimiento: Es el conjunto de cosas que conocemos de nosotros como que nos gusta y que no, lo que queremos o deceamos, es el conocer que somos en realidad.

Grados de autoestima

autoestima alta: Es el sentirse confiado y seguro de si mismo, sentirse valioso, aceptado, capaz como persona.

autoestima media: Es el sentirse entre útil e inútil, acertado o equivocado como persona en algunos momentos.

autoestima baja: Es cuando la persona no se acepta como es, no se siente apta, equivocada, como persona, no se cuida ni respeta a ella misma, no se da cuenta que es muy valiosa y única.

Como influye la familia en el autoestima: Los padres forjan pensamientos positivos y saludables como también pensamientos negativos que afectan a sus hijos, por todo esto la familia influye mucho en la personalidad de cada persona, ya que la relación entre los diferentes miembros de la familia determina valores, actitudes, formas de ser y expresarse sobre los demás y sobre nosotros.

Conclusión

El autoestima es aquella valoración que tiene cada persona sobre ella. Esta puede ser baja, alta o intermedia y, la familia influye mucho en como se siente cada persona. Además aprendemos que somos muy valiosos, queridos y suficientes, que nos debemos respetar, conocer, aceptar, y cuidar.

DD MM AA
2. ¿Como te autocuidas?

Lo hago evaluando las opciones y decidiendo que es lo mejor para mi y que me brindara bienestar.

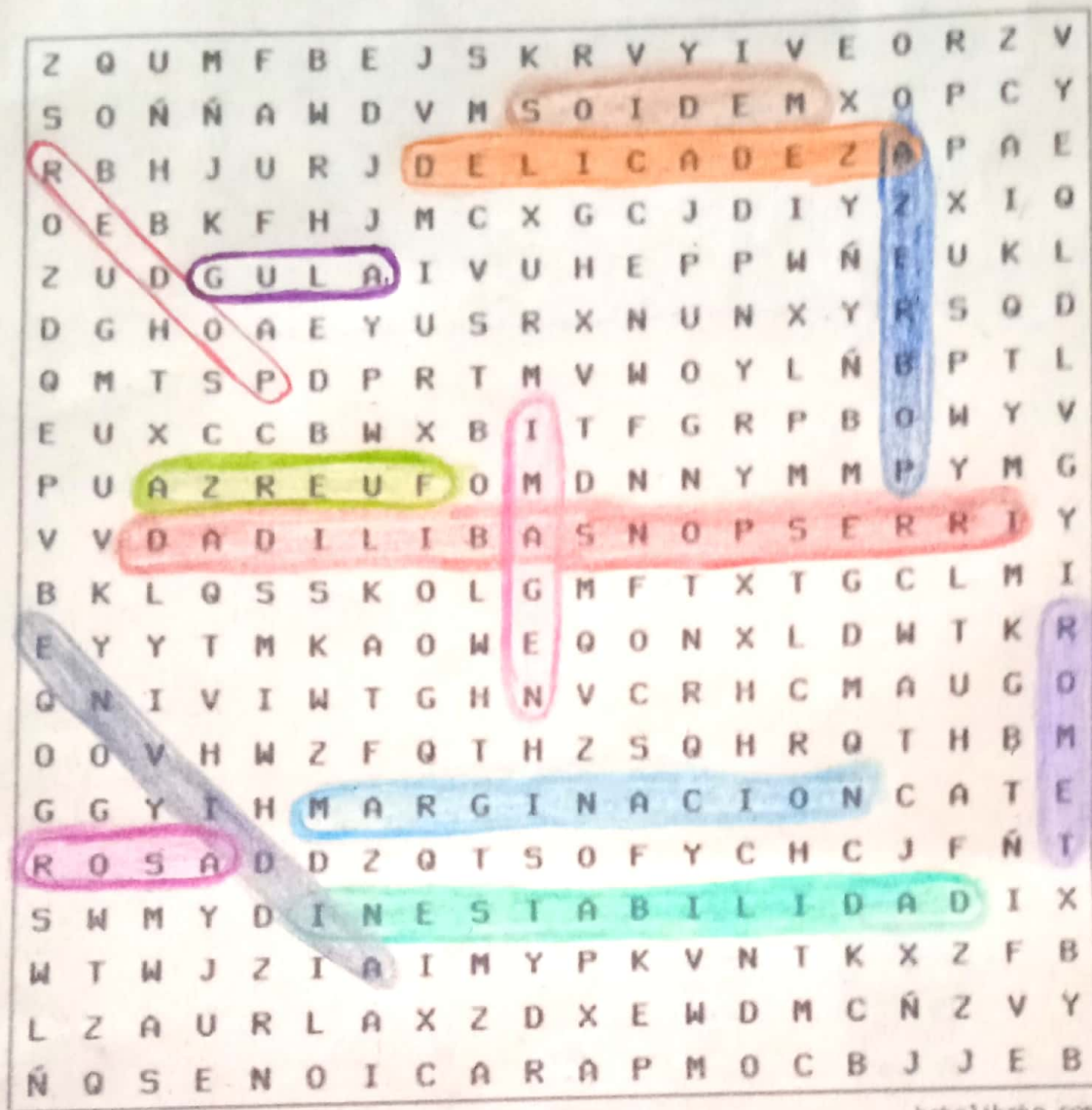
3. ¿Como te respetas?

Entendiendo que soy valiosa y suficiente

4. ¿Te aceptas como eres?

Si. Por que a pesar de mis defectos y debilidades entiendo que soy muy util y Única.

Resuelva la siguiente sopa de letras:

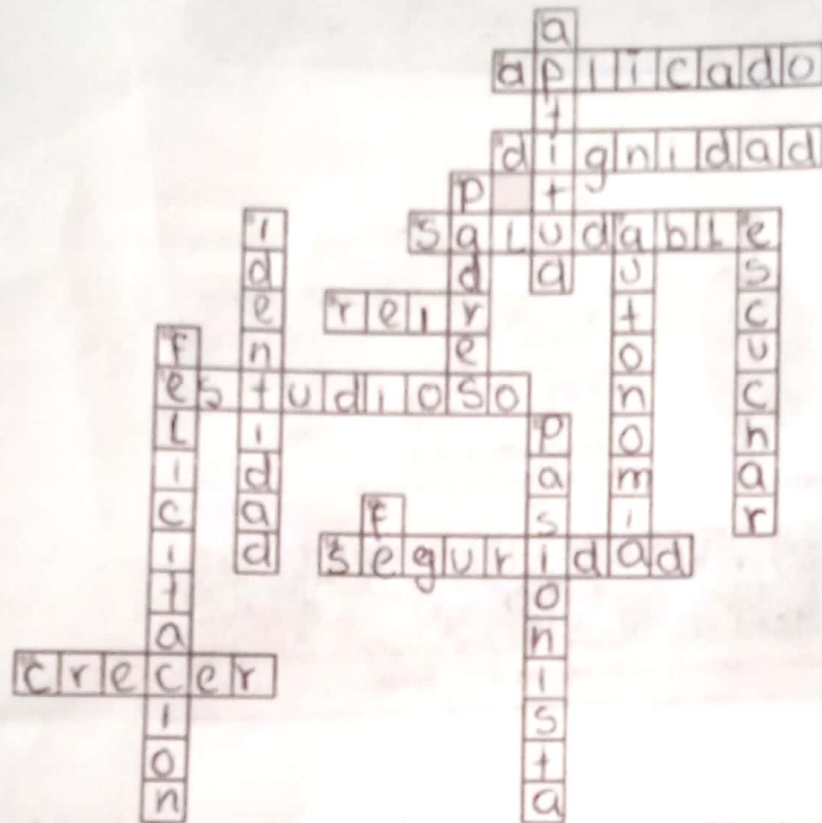


kokolikoko.com AMOCOMPARE

DELICADEZA ✓
 ENVIDIA ✓
 FUERZA ✓
 GULA ✓
 IMAGEN ✓
 INESTABILIDAD ✓
 IRRESPONSABILIDAD ✓
 MARGINACION ✓
 MEDIOS ✓
 POBREZA ✓
 PODER ✓
 ROSA ✓
 TEMOR ✓

autoestima

factores que aumentan el autoestima.



Horizontal

Vertical

2. Se aplica a la persona que desarrolla una actividad o trabajo con esfuerzo y atención
3. Respeto y estima que una persona tiene de sí misma y merece que se lo tengan las demás personas
6. es una posibilidad social en donde el respeto y aprecio hacia uno mismo es la plataforma adecuada para relacionarse
9. Manifestar una persona alegría, placer o felicidad moviendo la boca, los ojos y otras partes de la cara y
11. Se aplica a la persona que estudia mucho
14. sentir Confianza en una cosa
15. se refiere a la autopercepción de características de personalidad, como sentirse
1. Capacidad para realizar satisfactoriamente una tarea o desempeñar un cargo
4. personas que hacen que te sientas querido y apoyado en tus estudios
5. Conjunto de características, datos o informaciones que son propias de una persona o un grupo y que permiten diferenciarlos
7. Estado y condición de la persona o del grupo de personas que no dependen de otros en determinados aspectos
8. Prestar atención a lo que se oye.
10. Expresión de la alegría y satisfacción que se siente por una cosa agradable o feliz que le ha ocurrido a otra
12. Estimulo que anima a una persona a mostrar interés por una cosa determinada
13. Confianza o creencia en alguien o algo cuyas cualidades no necesitan ser demostradas

Autoestima

Autoaceptación

Autorespeto

Autoconocimiento

Autoconcepto

Autoevaluación