

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN</b>				
	NOMBRE ALUMNA:				
	ÁREA :		EMPRENDIMIENTO		
	ASIGNATURA:		EMPRENDIMIENTO		
	DOCENTE:		CARMEN ROSA ARDILA GRAJALES		
	TIPO DE GUÍA:		CONCEPTUAL Y AFIANZAMIENTO		
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
	1	5º	1	Febrero 2019	2 unidades

Identifica las características de la autoestima mediante una lectura reflexiva aplicándola a la vida diaria.

Leer muy bien el texto y respondo

## Qué es la autoestima?

La **autoestima** es una valoración que una persona tiene de sí misma. Al ser una valoración personal, no tiene causas lógicas o racionales, más bien se basa en un conjunto de rasgos tanto corporales, mentales y emocionales que la persona tiene en cuenta antes de emitir la valoración.

La autoestima **es un juicio de valor sobre la persona misma**. Esta va cambiando con el tiempo. Así, en determinado momento una persona puede tener una autoestima alta (teniendo un juicio de valor positivo sobre sí misma) cuando en otros momentos dicha autoestima es baja (teniendo una percepción y un juicio de valor negativo).

Por tanto, se podría decir que **la autoestima es una construcción del individuo**. Ésta cambia en relación a cómo la misma persona actúe y se desenvuelva en el medio que lo rodea.

Además **se pueden distinguir dos tipos principales de autoestima**; la autoestima baja y la autoestima alta. Además existen quienes indican que, a su vez, estas dos autoestimas se pueden dividir en dos (alta inestable, alta estable, baja inestable, y baja estable).

### 1. Tipos de autoestima

La autoestima se puede fortalecer o debilitar. Si el sujeto tiene una personalidad bien constituida, probablemente tendrá una autoestima alta o positiva. Esta constitución (aunque se forja a lo largo de toda la vida) tiene sus bases durante la primera infancia. Si por el contrario el sujeto tiene una personalidad en formación o debilitada, es probable que forje un tipo de autoestima baja o negativa.

Un debilitamiento de la autoestima afecta directamente no solo a nivel psíquico o emocional sino que además tiene sus consecuencias a nivel físico. Sucede lo inverso en el caso de una autoestima positiva o alta.

## 2. Causas

Si bien es cierto que las causas de una autoestima baja o elevada están relacionadas con las vivencias de cada persona, también es cierto que existen neurotransmisores que, si abundan o son escasos en el cerebro, interfieren en el tipo de autoestima que la persona tenga.

Algunas de las causas por las que la autoestima puede verse afectada son:

- Abuso sexual
- Acoso escolar
- Agresiones verbales o físicas
- Accidentes
- Pérdidas de seres queridos

Una persona con baja autoestima suele sentir depresión, ansiedad, pánico, angustia y tristeza. Mientras que una persona con autoestima alta suele ser positiva, alegre, divertida, creativa, espontánea y resolutiva.

## 3. Confianza

Las personas con una elevada autoestima no tienen temor al hablar o dirigirse hacia otras personas. Expresan sus sentimientos y pensamientos con libertad.

En el caso de las personas con una autoestima debilitada o baja, ellas suelen tener un sentimiento de miedo constante. No confían en sí mismas ni en sus propias capacidades.

## 4. Empatía

Aquellas personas con autoestima elevada o positiva suelen reconocer las emociones de los demás, así como también están en sintonía con los sentimientos propios y ajenos.

Las personas con autoestima reducida o baja presentan sentimiento de empatía reducido, por lo que les cuesta reconocer lo que otras personas sienten y piensan. Generalmente están inmersos en sus propios pensamientos y sentimientos, aunque esto no lo hacen de manera consciente sino que no pueden enfocarse en las necesidades o sentimientos de otras personas.

## 5. Pensamientos

Una persona cuya autoestima es alta, tiene pensamientos positivos. Incluso frente a las dificultades o la adversidad, la forma en que enfrenta diferentes situaciones siempre tiene un tinte positivo logrando así una resolución positiva. Por el contrario, la persona con autoestima baja suele carecer de autoconfianza, anticipándose a la derrota o a la resolución de los problemas de forma negativa.

## 6. Riesgos y responsabilidades

Aquellas personas con autoestima alta se sienten atraídas por los retos, los buscan y disfrutan de éstos. Las personas con una elevada autoestima estable suelen ver en cada dificultad, una oportunidad para mejorar o superar. En cambio la autoestima baja o negativa se caracteriza por la apatía, falta de iniciativa, temen a los riesgos y prefieren el *status quo* antes que las modificaciones en su rutina diaria.

## 7. Solidaridad

Una persona con alta autoestima tiene predisposición para ayudar a otras personas sin sentimientos de crítica hacia los demás o hacia sí misma. Generalmente son personas que resaltan las características positivas de otros y de sus acciones.

Por el contrario, las personas con baja autoestima, si bien pueden tener el sentimiento de ayudar a otros, siempre resaltarán las características negativas de determinada situación.

## 8. Personalidad

Las personalidades con una elevada autoestima se expresan de forma firme pero sin ánimo de ofensa hacia los demás. Aceptan sus propias debilidades y les agrada que otras personas les muestren sus defectos pero siempre como aporte constructivo y para mejorar ellas mismas, no como una crítica para socavar su propia estima. Aunque les agrada que les digan sus virtudes, no les gusta que los aludan. No temen reconocer cuando desconocen algo. Preguntan sin miedo a ser juzgados. No temen decir “lo siento” o “disculpa”.

Por otro lado, las personas con autoestima baja no suelen aceptarse a sí mismas. Resaltan sus defectos (tanto físicos, mentales o espirituales) evitando ser sus propias fortalezas y resaltando sus carencias.

Asimismo se relacionan de igual modo con los demás. En otras palabras una persona con baja autoestima se puede convertir en una persona tóxica para determinado grupo, no contribuyendo a una sana convivencia y tampoco le permite ser un gran emprendedor porque de antemano ya se siente perdedor. No le permite soñar ni actuar frente a un proyecto o una empresa.

## 9. Grado de asertividad

El sujeto con elevada autoestima defiende su punto de vista, pensamientos y sentimientos de manera calmada y paciente pero firme.

Por otra parte, una persona que tiene autoestima baja o negativa generalmente será una persona fácilmente influenciable donde sus convicciones, puntos de vista o creencias se vean fácilmente afectadas por las creencias, pensamientos y/o sentimientos de otras personas.

## 10. Desafíos

Las personas con alta autoestima buscan desafíos nuevos e interesantes para alimentar su personalidad. Huyen del *status quo* o las rutinas ya que esto les aburre. En cambio, las personas con baja autoestima necesitan mantener rutinas establecidas, rígidas y carentes de cambios ya que estos les producen miedo y éstos pueden con frecuencia paralizarlos.

Es necesario regular la autoestima, es decir que ésta no se encuentre muy elevada ni muy disminuida y que la persona consiga una estabilidad que se adapte al tipo de personalidad que ella tenga.

RESPONDO con mis padres

1. ¿Qué es la autoestima?
2. ¿Dónde tiene sus bases la autoestima?
3. ¿Cuales son las clases de autoestima?
4. ¿Qué diferencia hay entre las dos clases de autoestima?
5. ¿Qué es la empatía?
6. ¿Cómo solucionaría una persona con autoestima alta el problema cuándo una compañera le daña partiendo sin querer un color?
7. Después de leer el texto realizo un resumen de todas las características de una persona con alta autoestima
8. Reflexiono y analizo¿ CUÁL AUTOESTIMA TENGO EN ESTE MOMENTO?

**¡NADIE AMA LO QUE NO CONOCE!**