



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

**Instituto de Ciencias Económico
Administrativas**





- Área Académica: Mercadotecnia
- Tema: Autoestima
- Profesor(a): Mtra. Consuelo Goytortúa Coyoli
- Periodo: Julio – Diciembre 2018





ASIGNATURA:
Aprender a Aprender

PRIMER SEMESTRE DE MERCADOTECNIA

Autoestima

ELABORÓ:

Mtra. Consuelo Goytortúa Coyoli

Mtra. Alejandra Vega Barrios





Resumen

En la vida de todos los seres humana existe un factor relevante llamado o denominado autoestima, que no es otra cosa más que el juicio de valor positivo o negativo que emite cada individuo sobre su realidad y la aceptación de esta.

Palabras Clave: Autoestima, realidad, juicio de valor.





Abstract

In the life of all human beings there is a relevant factor called or called self-esteem, which is nothing more than the positive or negative value judgment that each individual emits about his reality and the acceptance of it.

Key words: Self-eteem, reality, value judgment





Objetivo General

- Al finalizar el curso el estudiante identificará la importancia de conocerse a sí mismo a través de la aplicación e interpretación de diversos instrumentos para fortalecer su desarrollo personal y académico.
- 



Objetivos Específicos

- Identificar el concepto autoestima y sus implicaciones en su rol como estudiante.
- Expresar la importancia de la autoestima.





¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN?

Autoestima

La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida. (Branden, Nathaniel, 1995)



Autoestima

La persona tiene la capacidad de establecer su propia identidad y atribuirse un valor y, a esa valoración se le llama autoestima.(Güell M., Muñoz J. 2000).



Autoestima

La autoestima es la suma de la confianza y el respeto que debemos sentir por nosotr@s mism@s y refleja el juicio de valor que cada un@ hace de su persona para enfrentarse a los desafíos que presenta nuestra existencia. (Autoestima, Autoconcepto, 2010).



Autoestima

La autoestima es el conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos sobre nosotros mismos. Es lo que yo pienso y siento sobre mí. La satisfacción de cada uno respecto de sí mismo.(COEMFE, Castilla y León, 2010).



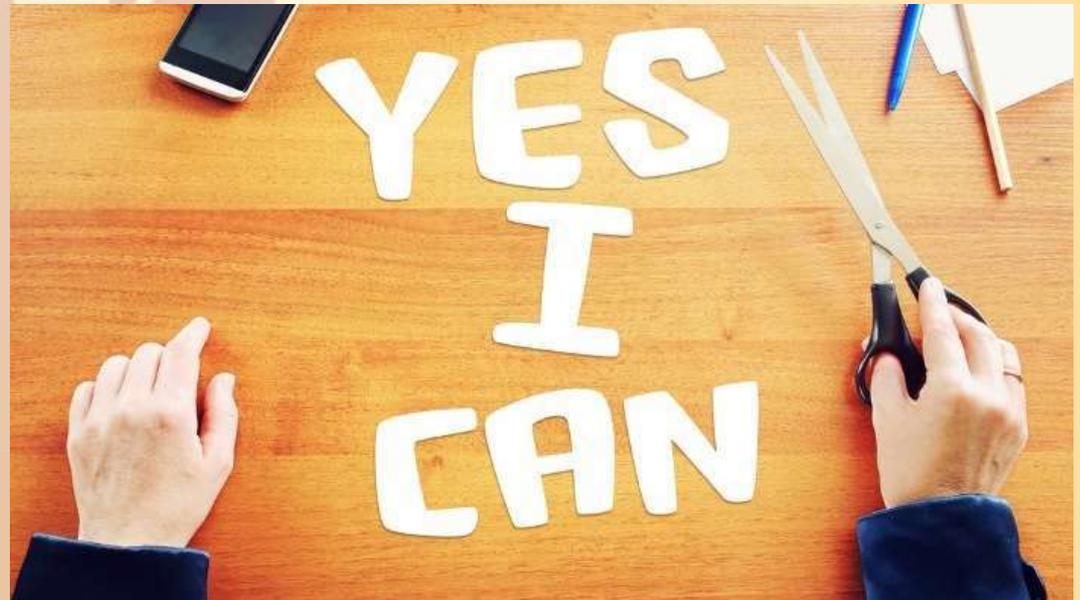
Autoestima

Autoestima no es lo mismo que autoconfianza.



Autoestima

La autoconfianza o autoeficacia) está relacionada con los objetivos y metas específicas que nos proponemos,



Autoestima

Autoestima se refiere a la valoración global que hacemos de nosotros mismos.

TÚ
vs.
TÚ



Autoestima

Es el juicio de valor que se tiene de uno mismo.



Autoestima

Es la percepción positiva o negativa que se tiene de uno mismo.



Autoestima

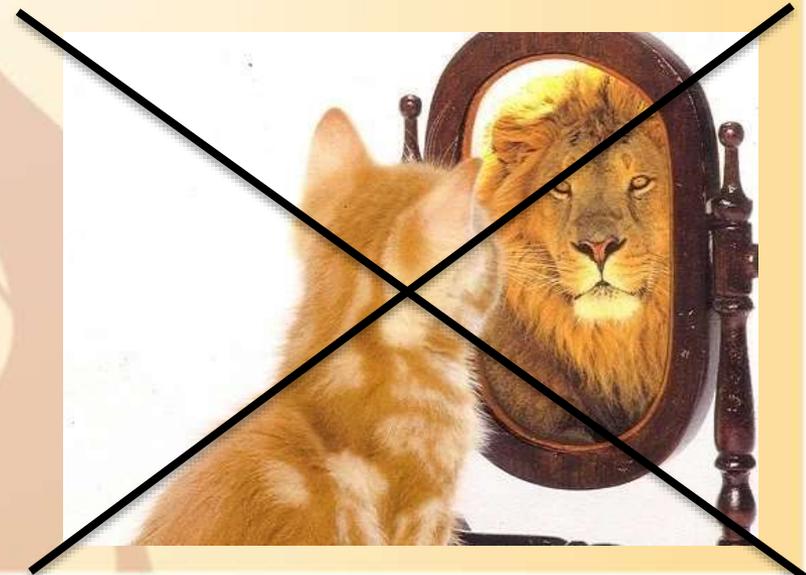
Es conocerse y saber cuales son tus virtudes y áreas de oportunidad.

Análisis interno	 Fortalezas	 Debilidades
Análisis externo	 Oportunidades	 Amenazas



Autoestima

Es decir, no solo es conocer tú realidad sino también aceptarla.



Autoestima

La autoestima es como una balanza que debes mantener en equilibrio



Autoestima

Cuando la balanza se inclina hacia uno de los lados



Se puede decir que perdimos el equilibrio por ende caemos en algún tipo de autoestima

Ni muy positiva la opinión y aceptación de mi realidad, ni muy negativa



Autoestima

La importancia de una autoestima es que sea saludable o sana



Los excesos positivos o negativos no son del todo buenos





Autoconocimiento



Autoaprobarse



Autoimagen



Autoestima



Autoestima

Características

- **No es innata**
- **Se desarrolla a lo largo de la vida**
- **Podemos modificarla**
- **Está influenciada por el contexto**



Referencias

- ✓ BRANDEN, Nathaniel, 1995, Los seis pilares de la autoestima, Barcelona: Paidós, ISBN: 978-84-493-0144-5, p. 21-22.
- ✓ <https://www.laautoestima.com/>
- ✓ Güell, Manuel y Muñoz, Josep. (2000). Desconóctete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional. Barcelona. Paidós.
- ✓ <https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2010/09/yo-autoestima-y-autoconcepto.pdf>
- ✓ <http://www.cocemfecyl.es/index.php/cuidadores/71-la-autoestima-que-es-la-autoestima>

