

Capacidades procedimentales

Origen

La autoestima como convivencia psíquica ha acompañado al ser humano desde sus inicios, el constructo psicológico de autoestima se remonta a William James a finales del siglo XIX quien en su obra los principios de la psicología estudiaban el desdoblamiento de nuestro Yo global en un Yo conocedor y un Yo conocido; según James de este desdoblamiento del cual todos somos conscientes en mayor o menor grado nace la autoestima.

Concepto

La autoestima es un concepto gradual. En virtud de ello, las personas pueden presentar en esencia uno de tres estados: Tener una autoestima alta equivale a sentirse confiadamente apto para la vida, o, usando los términos de la definición inicial, sentirse capaz y valioso; o sentirse aceptado como persona.

Importancia

Tener buena autoestima nos ayuda a sentirnos mucho mejor con nosotros mismos y actuar con más motivación. Por lo tanto, una buena autoestima puede ayudarnos a: Conocernos, aceptarnos y reconocernos tal y como somos. Aprender a adaptarnos a las circunstancias que nos rodean

Elementos

- Autoconocimiento.
El autoconocimiento consiste en conocer las partes que conforman al “yo” de la persona. ...
- Autoconcepto.
El autoconcepto es el sentido de identidad, es la idea que tenemos de nosotros mismos. ...
- Aptitudes. ...
- Esquema corporal. ...
- Valoración externa. ...
- Autoevaluación. ...
- Autorrespeto.

Tipos

Autoestima alta o positiva

Se habla de una autoestima alta (o también “positiva” o “correcta”) generalmente cuando la persona presenta las siguientes características de personalidad: **Autoconfianza**: La persona conoce y acepta sus valores y está dispuesta a luchar por ellos a pesar de encontrar oposición.

Autoestima negativa

La Autoestima Baja es la discordancia en la percepción que tienen los pacientes de sí mismos. Esta evaluación negativa impide a las personas considerarse valiosas, talentosas, merecedoras de amor y reconocimiento por lo demás.

Técnicas para una autoestima positiva

1. Busca y encuentra el origen de **tu** baja **autoestima**. ...
2. Hazlo, inténtalo, aunque puedas fracasar. ...
3. Sustituye tus objetivos por valores. ...
4. Identifica tus fortalezas. ...
5. Convierte tus pensamientos negativos en respuestas racionales. ...
6. Sepárate de tus miedos. ...
7. Perdónate a ti mismo, practica la autocompasión.

Superación personal

La superación personal es un proceso de transformación mediante el cual una persona adopta nuevas formas de pensamiento para desarrollar nuevos comportamientos y actitudes.

Relaciones Interpersonales

Concepto

Es una interacción recíproca entre dos o más personas. Los seres humanos son seres sociales que por su naturaleza necesitan de las relaciones con otras personas.

Importancia

Las relaciones interpersonales son parte crucial de la interacción y convivencia diaria entre las personas. Desarrollar habilidades sociales facilita la comunicación y el entendimiento con los demás, en cualquier ámbito o contexto.

Elementos

- Los comunicadores. Para que se produzca cualquier comunicación debe haber al menos dos personas involucradas. ...
- El mensaje. ...
- El ruido. ...
- Retroalimentación. ...
- Contexto. ...
- El canal

Factores determinantes

Los factores determinantes para cultivar unas buenas Relaciones Humanas son los siguientes: respeto, comprensión, comunicación y cortesía.

Reglas generales para las adecuadas relaciones interpersonales

- 🖱️ 1. Respetar el tiempo de la otra persona. ...
- Recordar la regla de oro. ...
- Escuchar atentamente. ...
- Tomar el tiempo. ...
- Desarrollar habilidades de comunicación. ...
- Practicar la empatía. ...
- Aplicar la asertividad. ...
- Hacer preguntas.

Principios

Nos relacionamos con nuestros compañeros de trabajo sin distinciones de área o nivel, basados en un trato de total respeto, honestidad y dignidad, valorando a las personas y las diferencias culturales existentes entre nosotros. En consecuencia, propiciamos la igualdad de oportunidades para todos.

Tipos de relaciones interpersonales

Primarias

- Las relaciones tanto familiares como amorosas son ejemplos de relaciones primarias.

Secundarias

- Son vínculos determinados por la necesidad o utilidad de la relación. Por ejemplo, una relación profesional con el empleador, cliente-proveedor, o bien, médico-paciente.

Familiares

- En esta categoría se encuentran las personas junto a las cuales nacimos y con las que nos vincula un árbol familiar o genealógico, es decir, con las que compartimos un vínculo consanguíneo. En muchas de ellas hay también cierto principio de autoridad, y por ellas podemos llegar a sentir amor o antipatía. Además, en general podrían ser más o menos profundas o superficiales, pero a diferencia de las demás, suelen persistir enormemente en el tiempo. Obviamente en esta categoría, el ejemplo ideal son nuestros padres.

Amistad

- En esta categoría se encuentran las personas junto a las cuales compartimos momentos de ocio, temas de socialización y podemos llegar a sentir un gran aprecio por estas personas que normalmente están cerca de uno.

Laborales:

- Esto permitirá comprender la estructura de tu unidad de trabajo y a integrarte sin problemas en la empresa ya establecida. Los principales tipos de relaciones interpersonales en los grupos y equipos son: **jefe - colaborador y colega - colega**. Estas, a su vez, se subdividen en tipos específicos de relaciones de equipo.

Sociales

- Relaciones primarias: Su importancia es primordial, porque se establecen cuando las personas se relacionan entre sí, por ellas mismas. Relaciones secundarias: Se originan por la necesidad de un servicio o función que puede prestar una persona a otra.

Discriminación

Concepto

- Discriminar es **dañar los derechos de alguien simplemente por ser quien es o por creer en lo que cree**. La discriminación es nociva y perpetúa la desigualdad.

Importancia

- La discriminación ha sido una de las principales fuentes de desigualdad, al existir algunos grupos, están marginados de las decisiones, se les priva de ciertos

derechos fundamentales, tales como la salud, la seguridad social y la educación, entre otros muchos.

Legislación

- La discriminación formal o normativa se puede presentar por exclusión tácita o diferenciación expresa [2010500]. El primer concepto se presenta cuando en un régimen jurídico de manera implícita y sin justificación, excluye de su aplicación a un determinado supuesto de hecho o un grupo de personas.
- 89. con el artículo 26 se prohibirá la discriminación, respecto de la igualdad ante la ley, por motivos de raza, color, sexo, idioma, religión, opiniones políticas o de cualquier índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición social.

Alcance internacional y nacional

- Es el **derecho** de todos los seres humanos a ser iguales en dignidad, a ser tratados **con** respeto y consideración y a participar sobre bases iguales en cualquier área de la vida económica, social, política, cultural o civil. según el marco del derecho internacional de los DDHH.