



Nombre de la alumna: López López
Carmela

Nombre del profesor: Luis Miguel
Sanchez Hernandez.

Nombre del trabajo: la autoestima.
Materia: Desarrollo Humano.

Grado: 6° Cuatrimestre

Grupo: "A"

Ocosingo, Chiapas a 3 de julio del 2020

LA AUTOESTIMA

El significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia meta, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de la vida y de búsqueda de la felicidad.

La autoestima, es plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una significativa y cumplir sus exigencias.

La confianza es nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.

La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias a alcanzar nuestros principios y morales y gozar del fruto de de nuestros esfuerzos.

La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno (a) es lo que puede llegar a hacer. (según Enrique Rojas).

la autoestima se vive como un juicio positivo sobre uno mismo al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físico, psicológicos, sociales y culturales.

La autoestima es la parte de la identidad personal y esta profundamente marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual y colectiva de las mujeres tanto de manera positiva como de forma nociva.

Lagarde explica que sin soledad no hay desarrollo de la autoestima, debido a que la soledad es un estado imprescindible de conexión interior, de autoconocimiento mediante la evolución, el recuerdo, la reflexión, el análisis y la comprensión.

LA AUTOESTIMA

Branden es contrario a la tradición que ve como modo de evaluar la autoestima el conseguir la valoración de las personas significativas de nuestro entorno. Entiende que realmente no necesitamos la valoración de los demás sino más bien la de nuestro interior.

La autoestima de pertenencia por relación con los otros es siempre temporal y frágil, y coloca las mujeres en condiciones de vulnerabilidad. Dejar de pertenecer y perder los vínculos es siempre una doble pérdida; la derivada del hecho en sí, y la del daño de la autoestima fincada tanto en el vínculo con los otros, como en el goce de su reputación, prestigio o poder como si fueran propios.

La identidad de las mujeres como seres para otros es la base de la autoestima mediada por la estima de los otros.

Subjetivamente la autoestima se sostiene y se nutre de un conjunto de capacidades que provienen de la individualización la autovaloración, la autocrítica, la autoevaluación, la disposición y la responsabilidad propia, la asunción de decisiones propias.

La autoestima verdadera, a diferencia de la ilusión de autoestima, se logra como parte de un aprendizaje.

La autocrítica: como un proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y con el fin, superarlos, así como reconocer aquello que se hace bien, que genere satisfacción y sentido de utilidad, sea no reconocido por los demás: es suficiente con el propio reconocimiento.

La responsabilidad: aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas, del papel secundario porque las mujeres no son el retrato fuera de foco de una fotografía tomado por otro si no pueden ser (y deberían ser) las protagonistas de su propia existencia.

LA AUTOESTIMA

El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona: para ejercer la igualdad primero hay que tener bien en claro que la propia valía, de que no se es menos que nadie y ese (nadie) también incluye los hombres. Se puede seguir cargando exclusivamente con las responsabilidades domésticas por que no hay posibilidad de que la pareja elegida comparta esa carga pero no es lo mismo hacerlo y valorarlo y saber que ese tiempo que se dedica a la familia tiene un sentido, que hacerlo como un autómata sin darle un valor alguno.

El límite de los propios actos y de los actos de los demás: relacionado con el respeto está la cuestión del principio que debe regir los actos y es el de no dañar al otro y el de no permitir que los otros nos dañen.

La autonomía: como la búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia, es tan importante como los otros aspectos aquí reseñados y quizás se consigue luego de haber transcurrido un buen camino de ese trayecto al que se denomina autoestima.

El nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre en la infancia. Puede crecer durante el proceso de maduración o se puede deteriorar.

La relación de la autoestima y la calidad de vida: la autoestima crea un conjunto de expectativas acerca de lo que es posible y apropiado para cada una. Estas expectativas tienden a generar acciones que se convierten en realidades y confirman la y refuerzan las creencias originales. "la autoestima alta o baja"

LA AUTOESTIMA

La autoestima no es el sustituto del techo sobre nuestra cabeza o de la comida del estómago de uno, pero aumenta la probabilidad de poder encontrar la manera de satisfacer las necesidades.

Las fuentes interiores de la autoestima: es el sentido propio de la valía y la confianza que se es plenamente capaz de enfrentar los desafíos de la vida. La eficiencia personal significa confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad para pensar y entender para aprender, elegir y tomar decisiones, confianza en mi capacidad para entender los hechos de la realidad.

Claves para reconocer una baja autoestima:

Principalmente las personas con baja autoestima se consideran no aptos para enfrentar los desafíos de la vida. Sienten la carencia del "no puedo" o "no soy capaz".

Las personas con baja autoestima realizan una serie de interpretaciones de la realidad que son sumamente perjudiciales. Tendencia a la generalización: se toma la excepción por regla, empleándose términos categóricos a la hora de valorar lo que les sucede de estilo.

Pensamiento dicotómico o absolutista: Rojas define esto como:

Binomio extremo de ideas absolutamente irreconocibles.

Filtrado negativo: se da cuando los pensamientos de la persona giran en torno a un acontecimiento negativo sin prestarle atención a las situaciones positivas y favorables de su vida.

Autoacusaciones: culpabilizarse en cuestiones en las que no son claras.

Personalización, reacción emocional y poco racional.

El sentido del humor: estrategia de la resiliencia y la risoterapia

La resiliencia es la capacidad de un sujeto para superar circunstancias de especial dificultad, gracias a sus cualidades mentales, de conducta y adaptación.

En la obra La resiliencia: resistir y rehacerse se define la resiliencia como integrante de las realidades educativas, terapéuticas y sociales y precisa: la resiliencia es la capacidad de una persona o un grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces grave.

Las estrategias de adaptación que adquiere la persona ante circunstancias adversas son útiles para protegerla de sufrimientos demasiado pesados de sobrellevar y liberar energías a través de encontrar otra perspectiva sobre la realidad.

La Risoterapia es concebida como una estrategia que lleva a asumir una actitud predispuesta a ver posibilidades más alegres o beneficiosas en cada momento de la vida y no detenerse ante el primer pensamiento decepcionante cuando sucede algo no deseado.