



**Nombre de alumnos:**

Sari Gómez Sánchez

**Nombre del profesor:**

Luis Miguel Sánchez.

**Nombre del trabajo:**

Cuadro sinóptico.

**Materia:**

Desarrollo Humano.

**Grado: 6°**

**Grupo: "A"**

Ocosingo, Chiapas a 03 de julio de 2020

# EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

## DEFINICION DE LA AUTOESTIMA

es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad.

## LA CONFIANZA DE NUESTRA CAPACIDAD DE PENSAR ES:

capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.

## LA CONFIANZA EN NUESTRO DERECHO A TRIUNFAR Y HACER FELICES:

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

## SEGÚN ENRIQUE ROJAS:

a 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: físicos, psicológicos, sociales y culturales.

## CLAVES PARA ALCANZAR UNA BUENA AUTOESTIMA:

- El juicio personal.
- La aceptación de uno mismo.
- El aspecto físico.
- El patrimonio psicológico.
- El entorno socio-cultural.
- El trabajo.
- Evitar la envidia o compararse con los demás.
- Desarrollar la empatía, el ponerse en el lugar del otro.
- Hacer algo positivo por los demás.

## 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 evocación, el recuerdo, la reflexión, el análisis y la comprensión.

**LAGARDE ACLARA LO SIGUIENTE:**

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 a 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 QUE INTEGRA LOS SIGUIENTES FACTORES:**

- La autocrítica.
- La responsabilidad.
- El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona.
- El límite de los propios actos y el de los actos de los demás.
- La autonomía.

**“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. Hay gente cuya autoestima era más alta a los diez años que a los sesenta, y viceversa.

La autoestima puede aumentar y decrecer y aumentar otra vez a lo largo de la vida.

**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 tales realidades confirman y refuerzan las creencias originales.

**LA AUTOESTIMA BAJA**

Es la que orienta una actitud y comportamientos de forma contraria al propio bienestar y sabotea los momentos de felicidad y los logros que se pueden obtener en la vida.

**LA CALIDAD DE VIDA:**

disminuye o no se consigue el bienestar deseado porque tener una autoestima baja se convierte en el principal problema a superar.

Desde luego, los pensamientos y la actitud no están direccionados a buscar el beneficio propio ni el aprendizaje personal, sino que está centrado en las carencias, en el pasado que no es del propio agrado y en el futuro que no deparará nada mejor.

**SEGÚN BRANDEN:**

una autoestima positiva es “como el sistema inmunitario de la conciencia, que proporciona resistencia, fuerza y capacidad para la regeneración “

Con autoestima sana; la búsqueda de la felicidad es la que motiva la propia acción o la búsqueda de sentido. Se busca la expresión del ser.

**¿POR QUE ES IMPORTANTE DESARROLLAR LA AUTOESTIMA?**

Una autoestima sana no es la solución a todos los problemas, pero, no obstante, puede ser de gran ayuda para resolverlos de la mejor forma posible.

**LAS FUENTES INFERIORES DE LA AUTOESTIMA:**

son el sentido propio de valía y la confianza en que se es plenamente capaz de enfrentar los desafíos de la vida.

Branden explica que una autoestima saludable se sustenta en un doble pilar conformado por la eficacia personal y el respeto a una misma, y si alguno de ellos falta: la autoestima se deteriora.

**LA AUTOESTIMA:**

es una consecuencia, un efecto de determinadas prácticas. Branden identifica seis prácticas que tienen una importancia crucial para elevar la autoestima, según su propia experiencia como psicoterapeuta.

**LAS SEIS PRÁCTICAS DE LA AUTOESTIMA SEGÚN BRANDEN:**

- La práctica de vivir conscientemente.
- La práctica de la aceptación de sí mismo.
- La práctica de la responsabilidad de sí mismo.
- La práctica de la autoafirmación.
- La práctica de vivir con propósito.
- La práctica de la integridad personal.

**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, el “no puedo”, el “no soy capaz”.

una autoestima insuficiente cuando una persona carece del respeto a sí misma, no repara en sus necesidades y deseos, y/o no confía en sí misma para ganarse la vida o hacer frente a los desafíos de la vida.

**SEGÚN BRANDEN, PARA SABER SI UNA PERSONA TIENE UNA ALTA O BAJA AUTOESTIMA RESIDE EN SUS ACCIONES:**

lo que determina el nivel de autoestima es lo que la persona hace, en el contexto de sus conocimientos y sus valores, su nivel de coherencia interna, que se refleja en el exterior.

**Hay rasgos visibles de forma natural y directa que distinguen a una persona que tiene una autoestima saludable:**

Se ve en su mirada, se siente en la tranquilidad con la que se expresa y habla de sus virtudes y defectos de forma honesta y directa. Es natural y espontánea. Demuestra interés por la vida y está abierta a nuevas oportunidades.

**EL SENTIDO DEL HUMOR: ESTRATEGIA DE LA RESILIENCIA Y DE LA RISOTERAPIA:**

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 graves”.

El sentido del humor es la estrategia de adaptación por excelencia puesto que compromete a casi toda la persona, su intelecto, sus emociones, su fisiología.

**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.

Es una técnica que está conectada con la parte inteligente del ser humano: enseña a desarrollar el sentido del humor y a utilizar la creatividad para buscar alternativas satisfactorias ante las circunstancias de la vida.