

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

PLANTEL OCOSINGO

LICENCIATURA EN ENFERMERIA

DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

CUADRO SINOPTICO.

ALUMNA:

LESLIE SANDOVAL GARCIA

DOCENTE:

LIC. LUIS MIGUEL

1° GRUPO "A"
OCOSINGO, CHIAPAS

29/06/2020

DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

DEFINICIÓN

confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar y buscar la felicidad, sentirse seguro y bien con sí mismos.

NATHANIEL BRANDEN

Es la experiencia fundamental de poder llevar una vida significativamente y cumplir sus exigencias

CONCEPTOS

1. confianza en nuestra capacidad de pensar y capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos.
2. confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices, afirmar nuestras necesidades, carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a goza

LARGADE

Sin soledad no hay desarrollo de autoestima

¿por qué requiere soledad?

La soledad es un estado imprescindible de conexión interior del autoconocimiento.

mediante

Evolución
Recuerdos
Reflexión
Análisis
compresión

BRANDEN

Si nos desarrollamos de forma normal, transferimos la fuente de aprobación del mundo a nosotros mismos, pasamos de lo exterior a lo interior.

FACTORES SEGÚN LARGADE

1. AUTOCRITICA
2. RESPONSABILIDAD
3. EL RESPETO HACIA SÍ MISMO Y HACIA EL VALOR PROPIO COMO PERSONA
4. LÍMITE DE LOS PROPIOS ACTOS Y DE LOS ACTOS DE LOS DEMÁS
5. AUTONOMIA

1. Proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores
2. Consecuencia de mis acto y errores
3. El respeto, valor propio, auto- amor y derecho a la felicidad.
4. Relacionado al respeto y actos, deben ser regidos sin dañar a otros.
5. Auto realización y dependencia.

DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

LA RELACION DE LA AUTOESTIMA Y LA CALIDAD DE VIDA

Las expectativas tienden a generar acciones que se convierten en realidad

BRANDEN

El autoestima alta o baja tienen a generar profecías que suelen cumplirse por sí mismas.

AUTOESTIMA NEGATIVA

Orienta una actitud y comportamientos contrarios y evita momentos de felicidad o logros

CAUSA

- Generadora de disfuncionalidades
- Malas decisiones
- Elecciones perjudiciales
- Calidad de vida baja

AUTOESTIMA POSITIVA

SEGÚN BRANDEN

Parecido al sistema inmunitario de la conciencia, que proporciona resistencia, fuerza y capacidad para la generación de mejores pensamientos

CAUSA

- Búsqueda de la felicidad
- Pensar con mayor claridad
- Motiva a la propia acción
- Búsqueda del ser

IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DEL AUTOESTIMA

No todo lo soluciona una buena autoestima, pero es de gran ayuda para poder resolverlos mejor.

SEGÚN BRANDEN

la autoestima aumenta la:

- Probabilidad de poder encontrar la manera de satisfacer necesidades
- Aumenta la probabilidad de adquirir nuevas habilidades.

SENTIDO DEL HUMOR. RISOTERAPIA

El sentido del humor es la estrategia de adaptación por excelencia

SEGÚN JOSÉ ELÍAS

Esta estrategia nos ayuda a ubicarnos, de forma inteligente, en cada momento, para obtener mejores resultados, actuar con nuestras capacidades afinadas al máximo y ser lo más felices que podamos.