

**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.