



**Nombre del alumno: Jiezer de Jesús
López Jiménez**

**Nombre del profesor: Lic. Luis Miguel
Sánchez Hernández**

**Nombre del trabajo: Cuadro
sinóptico**

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6

Grupo: A

Ocosingo Chiapas a 03 de julio del 2020.

Desarrollo de la autoestima

Significado

Es el valor que una persona se da a sí misma

Consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser

La confianza en nuestra capacidad de pensar
La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices

El juicio personal

Comprende el haber y el debe, los aspectos positivos y negativos, lo ya conseguido y lo que queda por alcanzar.

El análisis debe culminar en una AFIRMACION POSITIVA que le de valor a las ganancias sobre las pérdidas.

La aceptación de uno

Se alcanza un estado de paz relativa: uno se acepta a pesar de las limitaciones, los errores, las frustraciones

Uno está de acuerdo con su persona cuando asume las aptitudes y las limitaciones.

El aspecto físico

Comprende la morfología corporal y las características fisiológicas

Hay que integrar el aspecto físico a la aceptación de nuestra personalidad.

El patrimonio psicológico

Involucra la conformación de un estilo personal integrado por: los pensamientos, la inteligencia, la conciencia, la fuerza de voluntad, el lenguaje verbal y no verbal, la interpretación de la vida, etc.

La personalidad debe ser percibida como positiva en su totalidad.

El entorno socio-cultural

Es el lugar donde se desarrollan los recursos para la comunicación interpersonal

Las relaciones sociales saludables son indicativos de buena autoestima

El trabajo

Es importante identificarse con el trabajo que se desempeñe

El trabajo debe ser fuente de satisfacción personal

Evitar la envidia o compararse con los demás

Compararse con los demás es cotejar superficies, no profundidades

Un proyecto de vida satisfactorio, proporciona confianza en uno mismo

Desarrollar la empatía, el ponerse en el lugar del otro.

Es importante la mirada comprensiva, indulgente y tolerante hacia la propia persona y hacia los demás

Un signo de madurez es la capacidad de saber perdonarse

Hacer algo positivo por los demás.

El acto de entrega hacia los demás, de dar algo por propia voluntad que el otro necesita, es motivo de cierta armonía interior.

La entrega hacia los demás es un indicador de buena autoestima

Autoestima verdadera

Se integra por:

La autocrítica

Es la capacidad de reconocer los propios errores, al aceptarlos y saber perdonarnos.

La responsabilidad

Es aceptar que la propia vida es consecuencia de decisiones personales

El respeto hacia si mismo y hacia el propio valor como persona

El límite de los propios actos y el de los actos de los demás

Se basa en el principio de no dañar a los otros y no permitir que los otros nos dañen

La autonomía

capacidad del individuo para hacer elecciones, tomar decisiones y asumir las consecuencias de las mismas

La relación de la autoestima y la calidad de vida

La calidad de vida se ve directamente influida por la autoestima

La baja autoestima puede sabotear momentos de felicidad, puede disminuir la capacidad de tomar buenas decisiones, el presente deja de tener importancia.

A diferencia autoestima sana, la búsqueda de la felicidad es la que motiva la propia acción o la búsqueda de sentido

Las fuentes interiores de la autoestima

La confianza es una fuente interior de autoestima la cual nos ayuda a enfrentar los desafíos de la vida

Autoestima saludable

Eficacia personal: es la capacidad de pensar, analizar y entender, lo que me da confianza de mis decisiones
El respeto a uno mismo: es el confort entorno a mi valía personal, creando una actitud positiva.

Claves para reconocer una baja autoestima

Incapacidad para enfrentar los desafíos de la vida, carencia de respeto por sí mismo, falta de confianza en sí mismo, se autodenomina incapaz para una acción.

Interpretaciones de la realidad que son perjudiciales

Tendencia a la generalización, pensamiento dicotómico o absolutista, filtrado negativo, autoacusaciones, personalización, reacción emocional y poco racional.

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

Resiliencia

Capacidad de un sujeto para superar circunstancias de especial dificultad, gracias a sus cualidades mentales, de conducta y adaptación.

Risoterapia

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

El propósito de quienes realizan la terapia de la risa es aprender a tener una apreciación distinta y mejor de sí misma, de las propias posibilidades y de las posibilidades que brinda el entorno