



Nombre del alumno:

Carlos Alberto Trujillo Díaz

Nombre del profesor:

Luis Miguel Sánchez Hernández

Licenciatura:

Medicina Veterinaria y Zootecnia

Materia:

Desarrollo Humano

Nombre del trabajo:

Cuadro sinóptico

Ocosingo, Chiapas a 03 de julio de 2020



Desarrollo de la autoestima

Autoestima es la confianza en 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

Claves para una buena autoestima

- El juicio personal { Comprende el haber y el deber, los aspectos positivos y negativos.
- La aceptación de uno mismo { Uno se acepta a pesar de las limitaciones, los errores, las frustraciones.
- El aspecto físico { Comprende la morfología corporal y las características fisiológicas.
- El patrimonio psicológico { La personalidad debe ser percibida como positiva en su totalidad.
- El entorno socio-cultural { Se desarrollan los recursos para la comunicación interpersonal y lo que de ella se deriva.
- El trabajo { El trabajo debe ser fuente de satisfacción personal
- Evitar la envidia o Compararse con los demás { Tener un proyecto de vida propio y satisfactorio es que realiza la confianza en uno mismo.
- Desarrollar la empatía { Un signo de madurez es la capacidad para saber perdonarse y perdonar a quienes nos rodean.
- Hacer algo positivo por los demás { El acto de dar algo por propia voluntad que el otro necesita, es motivo de cierta armonía interior.

Desarrollo de la autoestima

Factores de una buena autoestima

1. La autocrítica

Proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y, por fin, superarlos.

2. La responsabilidad

Aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas.

3. El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como Persona

Hay que tener bien en claro que la propia valía, de que no se es menos que nadie y ese "nadie" también incluye a los hombres.

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

Está la cuestión del principio que debe regir los actos y es el de no dañar al otro y el de no permitir que el otro nos dañe.

5. La autonomía

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.

Desarrollo de la autoestima

Las fuentes interiores de la autoestima

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

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.

Las seis prácticas de la autoestima según Branden

1. La práctica de vivir conscientemente.
2. La práctica de la aceptación de sí mismo.
3. La práctica de la responsabilidad de sí mismo
4. La práctica de la autoafirmación.
5. La práctica de vivir con propósito.
6. La práctica de la integridad personal.

