Nombre del alumno:

Polidoro Montesinos Moguel

Nombre del profesor:

Luis Miguel Sánchez

Nombre del trabajo:

Cuadro Sinóptico: Autoestima

Materia:

Desarrollo humano

Grado: 6°

Grupo:

Medicina veterinaria y zootecnia

ocosingo chiapas a 03 de Julio de 2020.

Trial Mode
XMind:ZEN

Autoestima

- El autoestima se describe como la capacidad mental y seguridad que el ser humano tiene al momento de pensar, tomar desiciones de vida y para la busqueda de la felicidad.
- Podemos definir al autoestima en las siguientes afirmaciones:
  - 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
  - consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser.
- Esta debe basarse por los cuatro aspectos basicos del ser humano
  - Fisicos
  - Psicologicos
  - Sociales
  - Culturales
  - *La combinación de todos estos factores aumenta la satisfacción personal así como la seguridad y por ende el auto estima.*
- El psiquiatra Grandino propone un concentrado de claves para alcanzar una buena auto estima
  - El juicio personal — Debe enfocar las decisiones así como el desempeño que se debe tomar, en situaciones favorables o desfavorables
  - La aceptación de uno mismo — Uno es capaz de manejar todos los aspectos personalescuando se esta conforme con lo que se es.
  - El aspecto físico — Este es un punto clave de la aceptación personal
  - El patrimonio psicológico — La personalidad así como el temperamento es resultado de nuestra genetica por lo que debemos aceptarlos y hacerlos la mejor parte de nosotros.
  - El entorno socio-cultural — Tener relaciones estables ayuda a reafirmar nuestra personalidad y autoestima
  - El trabajo — Este debe ser fuente de satisfacción y orgullo lo que nos ayude a reafirmar nuestras desiciones
  - Evitar la envidia o compararse con los demás — El ligrar tener un proyecto de vida propio y satisfactorio mejorara nuestra autoestima
  - Desarrollar la empatía, el ponerse en el lugar del otro. — Esto es un signo de madurez, el cual nos ayudara a concretar nuestra autoestima por medio de la convivencia
  - Hacer algo positivo por los demás. — El compromiso con los demas es un factor importante para el desarrollo del autoestima pues reafima nuestra personalidad.
- Existe una discusión de la influencia de la soledad en la formación del autiestima así como el la repercusión de no experimentarla.
  - La soledad aunque no lo parezca,es un recurso importante para el desarrollo del autoestima, ya que nos permite darnos cuenta de nuestro verdadero ser, de la influencia que tienen los factores externos y del valor propio que debe de tenerse
  - Al hacer falta esta, el autiestima se vuelve dependiente de las relaciones interpersonales, se vuelve fragil y al hacer falta estas, la misma autoestima se pierde.
- La autoestima verdadera, a diferencia de la ilusión de autoestima, se logra como parte de un aprendizaje que integra los siguientes factores:
  - La autocrítica: — Como un proceso de reconocimiento de los propios errores o fortalezas, aceptandolos, sabiendo corregirlos y si no superarlos para así poder progresar.
  - La responsabilidad: — Subtopic 1
  - El respeto hacia sí mismo y hacia el propio valor como persona — Aceptar su propio lugar, en valor que se tiene y alcanzarlo desde ese punto poder crear una imagen al nivel de el potecial que se tiene
  - El límite de los propios actos y el de los actos de los demás: — ESto se trata de dar un lugar apropiado, no dar mayor importacia a lo que no lo tiene y reconocer el lugar y la importancia que cada aspecto de la vida tiene un lugar, un contexto y un valor determinado, así como se debe de ordenar de forma coherente.
  - La autonomía
    - Este es un rasgo importante para la formación del autoestima, la autorealización y la independencia.
    - El camino a la formación de la autonomía no es facil y mucho menos corto pero el resultado es grande y con esto se lograra al final la formación del autoestima.