



**Nombre del alumno: Pablo Einer
Sántiz Ruíz**

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

**Nombre del trabajo: Cuadro
sinóptico: Autoestima**

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6to. Cuatrimestre

Grupo: A

Ocosingo, Chiapas a 03 de julio de 2020.

AUTOESTIMA

DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

- El significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad.
- Autoestima según Nathaniel Branden
 - La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Más concretamente, podemos decir que la autoestima es lo siguiente:
 1. La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
 2. 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 alcanzar una buena autoestima
 1. El juicio personal. Comprende el haber y el debe, los aspectos positivos y negativos, lo ya conseguido y lo que queda por alcanzar.
 2. La aceptación de uno mismo. Se alcanza un estado de paz relativa: uno se acepta a pesar de las limitaciones, los errores, las frustraciones.
 3. El aspecto físico. Comprende la morfología corporal y las características fisiológicas (enfermedades físicas o psicológicas, congénitas o adquiridas).
 4. 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.
 5. El entorno socio-cultural, Es el ámbito donde se desarrollan los recursos para la comunicación interpersonal y lo que de ella se deriva.
 6. El trabajo. Es importante la identificación con el trabajo que se realiza y que se realice con compromiso, amor y dedicación.
 7. Evitar la envidia o compararse con los demás. Compararse con los demás es cotejar superficies, no profundidades y si la interpretación de la vida del otro nos agrada entonces se debe transformar en referente a emular.
 8. Desarrollar la empatía, el ponerse en el lugar del otro. Es importante la mirada comprensiva, indulgente y tolerante hacia la persona y hacia los demás.
 9. 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.
- Factores de una autoestima verdadera
 1. La autocrítica.
 - Proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y, por fin, superarlos, así como reconocer aquello que se hace bien, que genera satisfacción y sentido de utilidad.
 2. La responsabilidad
 - Aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas.
 3. El respeto hacia a 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. El respeto hacia uno debe partir del reconocimiento propio, del amor propio y del derecho a ser felices.
 4. El límite de los propios actos y el de los actos de los demás
 - Relacionado con el respeto 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
 - La búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia es también importante
- El camino hacia la autoestima es sinuoso, no es fácil partir de la desvalorización propia o ajena hacia la meta que es la valorización propia, sobre todo cuando este camino se inicia en la madurez porque no viene como equipaje de la infancia o de la adolescencia.
- Rojas entiende que la autoestima es parte de:
 - Percibir correctamente la realidad, aceptarse a uno mismo, vivir con naturalidad, concentrarse en los problemas y las dificultades, tener un espacio privado que nos de autonomía y mantener unas relaciones interpersonales profundas previamente seleccionadas van dando forma, a la larga, a la plenitud personal.

LA 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.
- La calidad de vida disminuye o no se consigue el bienestar deseado porque tener una autoestima baja se convierte en el principal problema a superar.
- Una autoestima sana no es la solución a todos los problemas, pero, no obstante, puede ser de gran ayuda para resolverlos de la mejor forma posible.

AUTOESTIMA

LAS FUENTES INTERIORES DE LA AUTOESTIMA

- Son el sentido propio de valía y la confianza en que se es plenamente capaz de enfrentar los desafíos de la vida.
- Las seis prácticas de la autoestima según Branden
 1. Práctica de vivir conscientemente
 - Significa estar conectados con nuestros actos, nuestras motivaciones, valores y propósitos y comportarnos de manera razonable. La acción debe ser adecuada a la consciencia.
 2. Práctica de la aceptación de sí mismo
 - Conlleva la idea de compasión, de ser amigo de sí mismo. La aceptación de sí mismo no niega la realidad, no afirma que sea en realidad correcto lo que está mal; sino que indaga el contexto en el que se llevó a cabo una acción.
 3. Práctica de la responsabilidad de sí mismo
 - Es asumir que uno es el artífice de su propia vida, uno es responsable de la consecución de los propios deseos, de las elecciones que hace, de las consecuencias de sus actos.
 4. Práctica de la autoafirmación
 - Significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad. Está relacionada con la autenticidad.
 5. Práctica de vivir con propósito
 - Es fijarse metas productivas en consonancia con nuestras capacidades. Fijarse metas concretas y actuar para conseguirlas. Para ello es necesario cultivar la autodisciplina.
 6. Práctica de la integridad personal
 - Tiene que haber coherencia entre nuestros valores, nuestros ideales y la práctica de nuestro comportamiento. Nuestra conducta debe reconducir a nuestros valores. Es el aspecto moral de la autoestima del que no se puede prescindir

CLAVES PARA RECONOCER UNA BAJA AUTOESTIMA

- Las personas con baja autoestima se consideran no aptos para enfrentar los desafíos de la vida. Sienten la carencia, el “no puedo”, el “no soy capaz”.
- Se consideran indicadores de una autoestima insuficiente cuando una persona carece del respeto de sí misma para ganarse la vida o hacer frente a los desafíos de la vida.
- Personas con baja autoestima realizan interpretaciones de la realidad que son perjudiciales, Enrique Rojas las describe así:
 1. Tendencia a la generalización. Se toma la excepción por regla, empleándose términos categóricos a la hora de valorar lo que les sucede.
 2. Pensamiento dicotómico o absolutista.
 3. Filtrado negativo. Se da cuando los pensamientos de la persona giran en torno a un acontecimiento negativo sin prestarle atención a las situaciones positivas y favorables de su vida.
 4. Autoacusaciones. Consiste en la tendencia de la persona a culpabilizarse por cuestiones en las que no es clara su responsabilidad o directamente no tiene responsabilidad alguna.
 5. Personalización. Se trata de interpretar cualquier queja o comentario como una alusión personal.
 6. Reacción emocional y poco racional. El argumento que desencadena una emoción de signo negativo es errático, ilógico y la persona tiende a extraer conclusiones que la perjudican.

EL SENTIDO DEL SER HUMANO: ESTRATEGIA DE LA RESILIENCIA Y DE LA RISOTERAPIA

- La resiliencia es la capacidad de un sujeto para superar circunstancias de especial dificultad, gracias a sus cualidades mentales, de conducta y adaptación.
- La resiliencia es la capacidad de una persona o un grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves.
- El sentido del humor es la estrategia de adaptación por excelencia puesto que compromete a casi toda la persona, su intelecto, sus emociones, su fisiología. El humor genera una toma de distancia del problema y una mirada divertida sobre la propia condición.
- La risoterapia es concebida como una 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.
- Es una técnica que está conectada con la parte inteligente del ser humano: enseña a desarrollar el sentido del humor y a utilizar la creatividad para buscar alternativas satisfactorias ante las circunstancias de la vida.
- El propósito de quienes realizan la terapia de 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.