

DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

Es la confianza en la eficacia de la propia mente.

Es la capacidad de pensar de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad

Nathaniel Branden

- Es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus existencias
- 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 responsable, de ser dignos, de tener derecho que firmar nuestras necesidades y carencias a alcanzar nuestros propios Morales y a gozar del futuro de nuestros esfuerzos.
- La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser responsable, de ser dignos, de tener derecho que firmar nuestras necesidades y carencias a alcanzar nuestros propios Morales y a gozar del futuro de nuestros esfuerzos.

Se vive como un juicio positivo sobre uno mismo al haber conseguido entramado personal coherente basado en los cuatros elementos básicos del ser humano

La autoestima es parte de la identidad personal, esta profundamente marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual y colectiva de las mujeres

- La Autoestima desde el feminismo ha generado un campo teórico comprometido con los intereses de las mujeres
- Larde**: Sin Soledad no hay desarrollo de la autoestima
- Branden**: La autoestima la valoración de las personas significativas de nuestro entorno
- No necesitamos la valoración de los demás, sino la de nuestro interior
- Es un estado imprescindible de conexión interior de autoconocimiento mediante la evocación, el recuerdo, la reflexión, el análisis y la comprensión
- Sino desarrollamos de forma normal, transferimos la fuente de aprobación del mundo a nosotros mismos, pensamos de los exterior a lo interior
- La autoestima de pertenencia por relación con los otros es siempre temporal y frágil, coloca a las mujeres en condiciones de vulnerabilidad
- La autoestima finca tanto en el vínculo con los otros, como en el goce de su reputación, prestigio o poder como si fuera propios
- Como seres de la base de la autoestima mediante por la estima de los otros
- Una autoestima sana es sinuoso, entraña dificultades que hay que sortear, merece el esfuerzo. Hay que entender que es un proceso personal, una trayectoria que parte de una decisión íntima
- Autoestima se sostiene, se nutre de un conjunto de capacidades, proviene de la individualización
- Autovaloración, autocrítica, autoevaluación, la disposición a la responsabilidad propia, la Asunción de decisiones propias

La autoestima se logra como parte de un aprendizaje

- Autoceítica**: Proceso que incluye reconocimiento de los principios errores, el aceptarlos, saber perdonar, y superar.
Se reconoce aquello que hace bien, genera satisfacción y sentido de utilidad, sea o no reconocido por los demás, es suficiente con el propio reconocimiento
- Responsabilidad**: Aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales, salir del rol de víctimas, debe ser protagonistas de su propia existencia
Es una decisión personal trabajar para cambiar, reflexionar sobre cuáles son las probables causas de tal satisfacción y actuar en consecuencia
- Respeto hacia si misma y hacia el propio valor como persona**: No sé es menos que nadie y ese nadie incluye a los hombres
El valor al tiempo dedicado que los demás, es un derecho propio, como el valor a la recuperación de espacio personales para la propia salud psíquica.
Respeto hacia si misma también debe partir del reconocimiento propio, del amor propio y del derecho a ser felices.
- Limite de los propios actos y el acto de los demas**: Debe regir los actos y es no dañar al otro, y el de no permitir que el otro nos dañe.
El principio de no iniciar una acción con la intención de dañar al otro, no significa que sin quererlo o buscarlo se pueda efectivamente dañar.
Si no haber tenido la intención ni la voluntad de dañarlo conlleva la posibilidad de reparar ese daño más fácilmente que si se hubiera causado a propósito
El principio de no dañar a otro lleva implícita a la cuestión de que también se tiene derecho de evitar que otro nos cause algún daño, de reivindicar el respeto como condición básica de toda relación
- La autonomía**: La búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia
Es importante como aspectos aquí reseñados, se consigue luego de haber transcurrido un buen camino de ese trayecto al que se denomina autoestima

Camino hacia la autoestima

- Es sinuoso, no es fácil partir de la desvalorización propia o ajena hacia la meta que es la valoración propia.
- Sobre todo cuando este camino se inicia en la madurez porque no viene como equipaje de la infancia o de la adolescencia.

Branden

- El nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre la infancia
- Puede crecer durante el proceso de maduración o se puede deteriorar
- Hay gente cuya autoestima era más alta a los diez años que a los setenta y viceversa
- La Autoestima puede aumentar y decrecer, aumentar otra vez a lo largo de la vida

Largarde

- Cuando las mujeres logran resolver el conflicto interior por haber cambiado
- Entonces sus decisiones y opiniones, su capacidad de adaptarse a condiciones adversas o de avanzar y desarrollarse se integran como nutriente de la autoestima en sentido estricto
- En estas condiciones aumenta la autovaloración por lo logrado y por haber vencido la impotencia o la imposición de condiciones inadmisibles. EmERGE así una condición de autoestima, ma potencia personal.

Rojas

- Percebir 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

- Una autoestima alta o baja tiende a generar las profecías que se cumplen por si mismas
- Baja autoestima la que orienta una actitud y comportamiento de forma contraria al propio bienestar y sabotea los momentos de felicidad y los logros que se pueden obtener en la vida.
- La baja autoestima es causa generadora de disfuncionalidades, de la toma de decisiones o de realizar elecciones perjudiciales
- Una autoestima positiva es como el sistema inmunitario de la conciencia que proporciona resistencia, fuerza y capacidad para regeneración
- La autoestima sana, búsqueda de la felicidad es la que motiva la propia acción o la búsqueda de sentido, se busca la expresión del ser.
- Autoestima sana no es la solución a todos los problemas pero no obstante puede ser de grande ayuda para resolver de la mejor forma posible
- Autoestima no es el sustituto del techo sobre nuestra cabeza o de la comida en el estómago de uno, aumenta la probabilidad de poder encontrar la manera de satisfacer las necesidades
- Autoestima no es el sustituto del conocimiento y de las habilidades que uno necesita para actuar con efectividad en la vida, pero aumenta la probabilidad de que uno las pueda adquirir

Fuentes interiores de la autoestima

- Son el sentido propio de la valía y la confianza, en que se es plenamente capaz ee enfrentar los desafíos de la vida
- Autoestima saludable se sustenta en un doble Pilar conformado**
 - Eficacia personal**: Confiar en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones
 - El respeto**: Reafirmarse en mi valía personal, en una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz
 - Confor de reafirmar de forma apropiada mis pensamientos, mis deseos y mis necesidades, el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales.**
- Branden**
 - Vivir conscientemente**: Estar conectados con nuestros actos, nuestra motivación, valores y propósitos y comportarnos de manera razonable
La acción debe ser adecuada a la conciencia
Vivir siendo responsable hacia la realidad, preocuparme sobre todo, de distinguir los hechos en si de las interpretaciones que hagamos sobre los hechos o de las emociones que nos generen
 - Aceptación de si mismo**: Conlleva la idea de compasión de ser amigo de mi mismo,
La aceptación de si mismo no niega la realidad, no afirma que sea en realidad correcto lo que esta mal
Quiere comprender el porqué
Quiere comprender el porqué
 - Responsabilidad de si mismo**: Asumir que una es la artifice de su propia vida
Una es responsable de la consecución de los propios deseos, de las elecciones que hace, de las consecuencias de sus actos y de los comportamientos
Asume frente a las demás personas, de la propia conducta, de la forma de jerarquizar el tiempo del que dispone, de la felicidad personal, de aceptar o elegir los valores según los cuales vivo
 - Seis prácticas de la autoestima**
 - La autoafirmación**: Respetar mis deseos, necesidades y valores, buscar su forma de expresión adecuada en la realidad
Disposición a velarme por mi misma, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas
 - Vivir con propósitos**: Fijarse metas productivas en consonancia con nuestras capacidades
Fijarse metas concretas y actuar para conseguir
Necesario cultivar la auto disciplina, es decir la capacidad de organizar nuestras conductas en el tiempo al servicio de las tareas concretas.
Prestar atención al resultado de nuestros actos para averiguar si nos conducen a donde queremos llegar.
Tiene que haber una coherencia entre nuestros valores, nuestros ideales y la práctica de nuestro comportamiento
 - La integridad personal**: Nuestra conducta debe reconducir a nuestros valores
Cumplir nuestros compromisos, nuestra palabra y genera confianza en quienes nos concen