

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

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.

Nathaniel Branden

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

La autoestima la valoración de las personas significativas de nuestro entorno

Branden No necesitamos la valoración de los demás, sino la de nuestro interior

Identidad de las mujeres

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 demás

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

Otra un conjunto de expectativas acerca de lo que es posible y apropiado para cada una

Expectativas tienden a generar acciones que se convierten en realidades y tales realidades confirman y refuerzan las creencias originales

La 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

Reafirmarse en mi valía personal, en una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz

El respeto

Eficacia personal

Confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones

Confianza en mi capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de mis intereses y necesidades

En creer en mi mismo, en la confianza en mi mismo

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 conocer porque algo que está mal o es inadecuado se considero deseable o adecuado o incluso necesario en su momento

Responsabilidad de si mismo

Asumir que una es la artifice de su propia vida

Quiere comprender el porqué

Quiere comprender el porqué

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