

**Nombre de alumno: MANUEL DE
JESUS TEJEDA MENDEZ**

**Nombre del profesor: LUIS MIGUEL
SÁNCHEZ HERNÁNDEZ**

**Nombre del trabajo: CUADRO
SINOPTICO**

Materia: ZOOTECNIA EN BOVINOS

Grado: 6TO Cuatrimestre.

**Lic. En Medicina Veterinaria y
Zootecnia.**

Ocosingo, Chiapas a 03 de junio del 2020.

Desarrollo de la autoestima

El autoestima es la confianza en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos de la vida como por ejemplo malas experiencias ,peleas y de más obstáculos en la vida

Las claves para una buena autoestima son:

- El juicio personal
- La aceptación de uno mismo
- El aspecto físico
- El patrimoniopsicologico
- El entorno social el trabajo
- Evitar la envidia
- Evitar compararse con los demas
- Desarrollar la empatía
- Hacer cosas positivas

Factores de una buena autoestima

- La autocritica
- La responsabilidad
- El respeto hacia si misma y hacia el propio valor como persona
- El límite de los propios actos y el de los actos de los demás
- La autonomía

Desarrollo de la autoestima

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.

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

Las seis prácticas de autoestima

1. La practica del vivir conscientemente
2. La practica de la aceptación de si mismo
3. La practica de la responsabilidad de si mismo
4. La practica de la autoafirmación
5. La practica de vivir con un propósito
6. La practica de la integridad emocional

Claves para reconocer una baja autoestima

- Tendencia a la generalización
- Pensamiento dicotómico o absolutista
- Filtrado negativo
- Autoacusaciones
- Personalización
- Reacción emocional y poco racional

Desarrollo de la autoestima

Estrategia de la resiliencia y de la riso terapia

La resiliencia es la capacidad de un sujeto para superar circunstancias de especial dificultad, gracias a sus cualidades mentales, de conducta y adaptación

Las estrategias de adaptación que adquiere la persona ante circunstancias adversas son útiles para protegerla de sufrimientos demasiado pesados de sobrellevar y liberar energías a través de encontrar otra perspectiva sobre la realidad.