



Nombre del alumno: Ana Guadalupe Del Ángel Vázquez

Nombre del profesor: Lic. Luis Miguel Sánchez

Nombre del trabajo: DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6° Cuatrimestre

Grupo: Medicina Veterinaria y Zootecnia

Ocosingo, Chiapas a 03 de Julio de 2020

DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

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.



CLAVES PARA ALCANZAR UNA BUENA AUTOESTIMA

- Juicio personal** — Comprende el haber y el deber, los aspectos positivos y negativos, lo ya conseguido y lo que queda por alcanzar
- Aceptación de uno mismo** — Estado de paz relativa: uno se acepta a pesar de las limitaciones, los errores, las frustraciones — Uno se acepta cuando asume las aptitudes y las limitaciones
- Aspecto físico** — Morfología corporal y las características fisiológicas (enfermedades físicas o psicológicas, congénitas o adquiridas)
- Patrimonio psicológico** — 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. — La personalidad debe ser percibida como positiva en su totalidad
- Entorno socio-cultural** — Ámbito en donde se desarrollan los recursos para la comunicación interpersonal y lo que de ello se deriva — Relaciones sociales saludables es indicativo de una autoestima buena
- Trabajo** — Identificación con el trabajo que se realiza, se debe realizar con compromiso, amor y dedicación — Debe ser fuente de satisfacción personal, ya sea por el trabajo o por las ventajas que este nos proporciona
- Evitar la envidia o compararse con los demás** — Si la interpretación de la vida del otro nos agrada entonces se debe transformar en referente a emular
- Desarrollar empatía** — Es importante la comprensión, indulgente y tolerante hacia la propia persona y hacia los demás.
- 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

La autoestima verdadera, se logra como parte de un aprendizaje que integra

- La autocrítica** — Incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y, por fin, superarlos — Reconocer aquello que se hace bien, que genera satisfacción y sentido de utilidad, sea o no reconocido por los demás es suficiente con el propio reconocimiento.
- La responsabilidad** — Aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales — salir del rol de víctimas
- El respeto hacia sí mismo y hacia el propio valor como persona** — No se es menos que nadie y ese "nadie" también incluye a los hombres — El valor al tiempo dedicado a los demás es un derecho propio, como el valor a la recuperación de espacios personales para la propia salud psíquica — El respeto hacia sí mismo también debe partir del reconocimiento propio, del amor propio y del derecho a ser felices, como cualquier otro ser humano
- El límite de los propios actos y el de los actos de los demás** — No dañar al otro y el de no permitir que el otro nos dañe — Reivindicar el respeto como condición básica de toda relación — 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

La relación de la autoestima y la calidad de vida

- La autonomía** — Búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia — 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
- La autoestima crea un conjunto de expectativas** acerca de lo que es posible y apropiado para cada una — Tienen a generar acciones que se convierten en realidades y tales realidades confirman y refuerzan las creencias originales
- Una baja autoestima orienta una actitud y comportamiento de forma contraria al propio bienestar** — Sabotea momentos de felicidad y logros que se pueden obtener en la vida — Es causa generadora de disfuncionalidades, de la toma de decisiones o de realizar elecciones perjudiciales
- La calidad de vida disminuye o no se consigue el bienestar deseado por tener un autoestima bajo** — El presente deja de tener importancia y con él la oportunidad de ser felices
- 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**
- La confianza en sí misma y en la propia valía sobreviene fundamental para lograr cualquier proyecto personal**

Las fuentes interiores de la autoestima

- Eficacia personal** — Significa confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones
- Respeto a uno mismo** — Significa el reafirmarme en mi valía personal — confort al reafirmar de forma apropiada mis pensamientos, mis deseos y mis necesidades — El sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales

Las seis prácticas de la autoestima según Branden

- La práctica de vivir conscientemente** — Significa estar conectados con nuestros actos, nuestras motivaciones, valores y propósitos y comportarnos de manera razonable — El vivir conscientemente es vivir siendo responsable hacia la realidad, preocuparme, sobre todo, de distinguir los hechos en sí de las interpretaciones que hagamos sobre los hechos o de las emociones que nos generen — Relación con nuestros proyectos de vida, si los estamos logrando o estamos fracasando — Estar dispuesto a ver y corregir nuestros errores — Ser receptivo a los conocimientos nuevos y estar dispuesto a reexaminar nuestras creencias — Comprometemos con la vida como si se tratara de un camino de superación y aprendizaje
- La práctica de la aceptación de sí mismo** — Idea de compasión, de ser amigo de mí mismo — Quiere conocer por qué algo que está mal o es inadecuado se consideró deseable o adecuado o incluso necesario en su momento
- La práctica de la responsabilidad de sí mismo** — Asumir que uno es la artífice de su propia vida — Uno es responsable de la consecución de los propios deseos, de los elecciones que hace, de las consecuencias de sus actos y de los comportamientos que asume frente a las demás personas — Aceptar o elegir los valores según los cuales vivo
- La práctica de la autoafirmación** — La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad — Disposición a valeme por mí mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas — Está relacionada con la autenticidad
- La práctica de vivir con propósito** — Fijarse metas productivas en consonancia con nuestras capacidades — Fijarse metas concretas y actuar para conseguirlas — Hay que prestar atención al resultado de nuestros actos — Para averiguar si nos conducen a donde queremos llegar
- La práctica de la integridad personal** — 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 se creen incapaces de enfrentar los desafíos de la vida
- Carecen de respeto a sí misma
- No repara en sus necesidades y deseos
- No hay confianza en sí mismo
- Los personas con baja autoestima realizan una serie de interpretaciones de la realidad que son sumamente perjudiciales
 - Tendencia a la generalización — Se toma la excepción por regla — "A mí todo me sale mal o nunca tengo suerte con"
 - Pensamiento dicotómico o absolutista — Binomio extremo de ideas absolutamente irreconciliables (negas).
 - Filtrado negativo — Los pensamientos de la persona giran en torno a un acontecimiento negativo sin prestarle atención a las situaciones positivas y favorables de su vida
 - Autoacusaciones — La persona se culpabiliza por cuestiones donde su responsabilidad no es clara o no tiene responsabilidad alguna
 - Personalización — Interpretar cualquier queja o comentario como una alusión personal
 - Reacción emocional y polarización — El argumento que desencadena una emoción de signo negativo es errático, lógico y la persona tiende a extraer conclusiones que la perjudican.

El sentido del humor: estrategia de la resiliencia y de la risoterapia

- Sentido del humor** — La resiliencia es la capacidad de un sujeto para superar circunstancias de especial dificultad gracias a sus cualidades mentales, de conducta y adaptación Krester (1996). — Estrategia de adaptación por excelencia — 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
- Risoterapia** — Estrategia que lleva a asumir una actitud predispuesta a ver posibilidades más alegres o beneficiosas en cada momento de la vida — No defenderse ante el primer pensamiento decepcionante cuando sucede algo no deseado — Está conectada con la parte inteligente del ser humano — Enseña a desarrollar el sentido del humor — Utiliza la creatividad para buscar alternativas satisfactorias ante las circunstancias de la vida
- Efectos beneficiosos de la risa** — Elimina — Estrés — Tensiones — Ansiedad — Depresión — Colesterol — Dolores — Insomnio — Disminuye — Problemas cardiovasculares — Problemas respiratorios — Aporta aceptación, comprensión, alegría, relajación, abre nuestros sentidos, ayuda a transformar nuestras pautas mentales — Propósito de quién los realiza — Aprende a tener una apreciación distinta y mejor de sí mismo, de las propias posibilidades y de las posibilidades que brinda el entorno

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- PDF. AUTOESTIMA. TEMA: Desarrollo de la autoestima.