

Asignatura:

DESARROLLO HUMANO

DOCENTE:

Mtro. Luis Miguel Sánchez Hernández

Trabajo:

Cuadro sinóptico

Temas:

Desarrollo de la autoestima

Alumno:

Jaime Hernández Moreno

Carrera:

Lic. Arquitectura

Cuatrimestre.

6°

Fecha:

03/JULIO/2020

AUTOESTIMA

AUTO-ESTIMA

Capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad

consiste en

Valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser.

Según Enrique Rojas

Se vive como un juicio positivo sobre uno mismo

elementos básicos del ser humano

físicos, psicológicos, sociales y culturales

seguridad ante uno mismo y ante los demás

Branden

Conseguir la valoración de las personas significativas de nuestro entorno

En sus palabras

Si nos desarrollamos de forma normal, transferimos la fuente de aprobación del mundo a nosotros mismos; pasamos de lo exterior a lo interior

Claves para alcanzar una buena autoestima

El juicio personal, la aceptación de uno mismo, el aspecto físico, el patrimonio psicológico, el entorno socio-cultural, el trabajo, evitar la envidia o compararse con los demás, desarrollar la empatía, el ponerse en el lugar del otro, hacer algo positivo por los demás

Todo esto

es parte de la identidad personal y está profundamente marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual

Lagarde explica

sin soledad no hay desarrollo de la autoestima

Por que

la soledad es un estado imprescindible de conexión interior

entonces

Dejar de pertenecer y perder los vínculos es siempre una doble pérdida

las mujeres como seres

Es la base de la autoestima mediada por la estima de los otros

Se sostiene y se nutre de un conjunto de capacidades que provienen de la individualización

Factores de la autoestima

La autocrítica: incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos

La responsabilidad: aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas

La relación de la autoestima y la calidad de vida

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

la baja autoestima la que orienta una actitud y comportamientos de forma contraria al propio bienestar

la búsqueda de la felicidad es la que motiva la propia acción o la búsqueda de sentido

Entonces

La autoestima no es el sustituto del conocimiento y de las habilidades que uno necesita para actuar con efectividad en la vida

según Branden

Vivir de manera consciente significa estar conectados con nuestros actos, nuestras motivaciones, valores y propósitos

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

La baja autoestima

Sienten la carencia, el "no puedo", el "no soy capaz".

Las personas con baja autoestima- Enrique Rojas

-Tendencia a la generalización: a mí todo me sale mal o nunca tengo suerte

-Pensamiento dicotómico o absolutista: binomio extremo de ideas absolutamente irreconciliables

-Filtrado negativo: giran en torno a un acontecimiento negativo sin prestarle atención a las situaciones positivas

-Autoacusaciones: tendencia de la persona a culpabilizarse por cuestiones en las que no es clara su responsabilidad

-Personalización: se trata de interpretar cualquier queja o comentario como una alusión personal

-Reacción emocional y poco racional: argumento que desencadena una emoción de signo negativo