



**Nombre de alumnos:**

**ALEXIS DE JESUS SANCHEZ LOPEZ**

**Nombre del profesor:**

**LUIS MIGUEL SANCHEZ HERNANDEZ**

**Nombre del trabajo:**

**DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA**

**Materia:**

**DESARROLLO HUMANO**

**Grado:**

**6<sup>ER</sup> CUATRIMESTRE**

**Grupo: A**

Ocosingo, Chiapas a 03 de julio del 2020.

# Desarrollo de la autoestima

es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida

## DEFINICIONES

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 respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos

la autoestima es parte de la identidad personal y está profundamente marcada por la condición de género

La autoestima de pertenencia por relación con los otros es siempre temporal y frágil, y coloca a las mujeres en condiciones de vulnerabilidad.

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

El camino es sinuoso, no es fácil partir de la desvalorización propia o ajena hacia la meta que es la valorización propia

orienta una actitud y comportamientos de forma contraria al propio bienestar y sabotea los momentos de felicidad y los 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 porque tener una autoestima baja se convierte en el principal problema a superar

## Claves de una buena autoestima

- 1) El juicio personal, 2) La aceptación de uno mismo 3) El aspecto físico 4) El patrimonio psicológico 5) El entorno socio cultural 6) El trabajo 7) Evitar la envidia o compararse con los demás 8) Desarrollar la empatía, el ponerse en el lugar del otro. 9) Hacer algo positivo por los demás.

es un estado imprescindible de conexión interior, de autoconocimiento mediante la evocación, el recuerdo, la reflexión, el análisis y la comprensión

y para descansar de la tensión que produce la presencia de los otros

sin soledad no hay desarrollo de la autoestima

no necesitamos la valoración de los demás sino más bien la de nuestro interior

Una forma de subsanar es la de repensarse una misma sin que medie la mirada del otro, buscar la propia valoración y respeto.

conduce al desarrollo de experiencias relacionales y subjetivas primordiales para las mujeres

La autoestima verdadera se logra como parte de un aprendizaje que integra los siguientes factores:

1. La autocrítica
2. responsabilidad
3. El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona
4. El límite de los propios actos y el de los actos de los demás
5. la autonomía

## La relación de la autoestima y la calidad de vida

La autoestima -alta o baja- tiende a generar las profecías que se cumplen por sí mismas

la baja

os pensamientos y la actitud no están direccionados a buscar el beneficio propio ni el aprendizaje personal sino que está centrado en las carencias, en el pasado que no es del propio agrado y en el futuro

El presente deja de tener importancia y con él la oportunidad de ser felices.

## 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

una autoestima saludable se sustenta en un doble pilar conformado por la eficacia personal y el respeto a una misma,

La eficacia personal significa confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad para pensar y entender,

para aprender, elegir y tomar decisiones  
El respeto a uno mismo significa el reafirmarme en mi valía personal;

seis prácticas que tienen una importancia crucial para elevar la autoestima

1. La práctica de vivir conscientemente
2. La práctica de la aceptación de sí mismo
3. La práctica de la responsabilidad de sí mismo
4. La práctica de la autoafirmación
5. La práctica de vivir con propósito
6. La práctica de la integridad personal

## Claves para reconocer una baja autoestima

se consideran no aptos para enfrentar los desafíos de la vida. Sienten la carencia, el "no puedo", el "no soy capaz"

carece del respeto a sí misma, no repara en sus necesidades y deseos, y/o no confía en sí misma para ganarse la vida o hacer frente a los desafíos de la vida

reside en sus acciones

placer que la misma persona proyecta del hecho de estar vivo

Se ve en su mirada, se siente en la tranquilidad con la que se expresa y habla de sus virtudes y defectos de forma honesta y directa.

Es natural y espontánea. Demuestra interés por la vida y está abierta a nuevas oportunidades.

realizan una serie de interpretaciones de la realidad que son sumamente perjudiciales

- Tendencia a la generalización
2. Pensamiento dicotómico o absolutista
  3. Filtrado negativo
  4. Autoacusaciones
  5. Personalización
  6. Reacción emocional y poco racional:

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

### La resiliencia

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

integrante de las realidades educativas, terapéuticas y sociales

es la capacidad de una persona o un grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves

es la estrategia de adaptación por excelencia

puesto que compromete a casi

toda la persona, su intelecto,

sus emociones, su fisiología

genera una toma de distancia del problema y una mirada divertida sobre la propia condición.

El sentido del humor

es concebida como una estrategia que lleva a asumir una actitud predispuesta a ver posibilidades más alegres o beneficiosas en cada momento de la vida y no detenerse ante el primer pensamiento decepcionante cuando sucede algo no deseado.

enseña a desarrollar el sentido del humor y a utilizar la creatividad para buscar alternativas satisfactorias ante las circunstancias de la vida.

### La Risoterapia