

**Nombre del alumno:**

**Jesus Adrian Alvarez Alfonso**

**Nombre del profesor:**

**Luis Miguel Sanchez**

**Nombre del trabajo:**

**Autoestima**

**Materia:**

**Desarrollo humano**

**Grado:**

**6**

**Grupo:**

**A**

# AUTOESTIMA

## Que es?

Es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, tomar decisiones y buscar la felicidad

La autoestima plenamente consumada, es la experiencia fundamental de qué podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias.

La confianza es nuestra capacidad de pensar y enfrentar desafíos básicos de nuestra vida

Es nuestro derecho de tener la calidad de vida que merecemos y de la que podemos llegar a tener dependiendo de cuanto nos esforcemos

## Claves para alcanzar una buena autoestima

### Juicio personal

Tener en cuenta los aspectos positivos y negativos que tengamos y mejorar

### Aceptación de uno mismo

Debemos de estar conscientes de las virtudes y defectos que tengamos y aún así estar bien con nosotros mismos

### Aspectos físicos

Aceptar a nuestro cuerpo con todo lo que viene en el sin tener frustración

### Patrimonio psicológico

Nuestra forma de pensar y de involucramos con nuestra mente positivamente

### Entorno socio-cultural

La forma en que nos relacionamos y comunicamos con las personas en nuestro alrededor de forma saludable

### Trabajo

Buscar de el empleo en el que nos sintamos a gusto para realizarlo con buen entusiasmo

### Evitar la envidia y comparación

No buscar el parecerse a otros, el como somos nos diferencia del resto y nos hace únicos

### Empatía

Tener comprensión con los demás siempre perdonar tanto a uno mismo y a las personas que nos rodean

### Positivo con los demás

Ayudar a las personas que nos necesitan ayuda a la satisfacción personal

## Factores para lograr una autoestima verdadera

### Ser autocríticos

Reconocimiento, aceptación, perdón y superación de los errores que cometemos

### Responsables

Estar consciente de las decisiones que tomamos y aceptar las consecuencias (si estas llegan a traer)

### Respeto al valor como persona

Saber lo que merecemos, no aceptar menos pero también ofrecer a otras personas lo que ellas piensan que merecen (me respeto y respeto a los demás)

### Limitación de nuestros actos y el de los demás

Saber hasta donde podemos llegar para no afectar ni dañar a otros o a uno mismo

### Autonomía

Buscar la manera de independencia no depender de nadie ayuda a que nos sintamos capaces

## Relación Autoestima - Calidad de vida

Tener una buena autoestima conociendo y llevando acabo lo mencionado anteriormente lograremos una buena calidad de vida ya que sabremos lo que somos, nos evitaremos frustraciones por personas que no tienen una buena autoestima y nos daremos cuenta de nuestros logros en los diferentes ámbitos

## Fuentes interiores de la autoestima

La autoestima es una experiencia íntima es aquella confianza de sentirnos capaces de enfrentar los desafíos que se nos presentan en la vida cotidiana y el saber tomar decisiones sobre ello.

## Prácticas de la autoestima según Branden

### Vivir conscientemente

Estar conectados con nuestro ser y ser responsables e interesarnos en nuestros proyectos y si los estamos logrando o estamos fracasando

### Aceptación de sí mismo

Saber como somos y no juzgarnos por ello, somos diferentes y ser diferente te hace único

### Responsabilidad de sí mismo

Asumir las consecuencias de nuestros actos y aceptar o elegir los valores de los cuales vivimos

### Autoafirmación

Respetar nuestra forma de pensar y darnos a respetar

### Vivir con propósitos

Desafiarnos constantemente, con metas que están en nuestras manos llegar a cumplir

### Integridad personal

Saber cumplir nuestros compromisos y así generar confianza con los demás

## Claves para reconocer baja autoestima

Generalmente las personas con baja autoestima tienen con frecuencia negatividad a sí mismas de que no están aptos de realizar o enfrentar situaciones de su vida y no se saben respetar

Tendencia a la generalización

Pensamiento dicotómico o absolutista

Filtrado negativo

Autoacusaciones

Personalización

Relación emocional y poco racional

## Sentido del humor

Las estrategias de adaptación que adquiere una persona ante circunstancias adversas son útiles para proteger de sufrimientos

El sentido de humor es la estrategia de adaptación por excelencia puesto que comprende a casi toda la persona

El humor genera una toma de distancia del problema y una mirada divertida ante la propia condición