



Nombre de la Alumna: Dora Susana Buere

Nombre del Profesor: Javier Ivan Godines

Nombre del Trabajo: Autoestima

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6° Cuatrimestre

Grupo: Único

Comitán de Domínguez Chiapas a 09 de julio del 2020.

AUTOESTIMA

Es toda aquella confianza que cada individuo tiene respecto a su personalidad, así como también del considerarse competente en emplear diversas decisiones en la vida diaria, con el objetivo de alcanzar la felicidad.

Autores la definen como:

Nathaniel Branden

Es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa.

Enrique Rojas

Se vive como un juicio positivo sobre haber conseguido la seguridad ante uno mismo y ante los demás.

Según Güell y Muñoz

La persona tiene la capacidad de establecer su propia identidad y atribuirse un valor.

Respeto a sí mismo

Es la necesidad que el individuo tiene, para valorar, las capacidades con las que cuenta, y al mismo tiempo a saber expresar aceptación y respeto hacia uno mismo.

Pilares de la autoestima

Propuesto por:

Nathaniel Branden, clasifica seis practicas para fomentar la autoestima.

- ▶ Autoconocimiento
- ▶ Autoaceptación
- ▶ Autorresponsable
- ▶ Autoafirmación
- ▶ Autopropósito
- ▶ Autointegridad

Promoción de una sana autoestima

Integra:

La autocrítica

En esta fase las personas suelen identificar y aceptar los errores cometidos

La responsabilidad

Es saber tomar decisiones y afrontar diversas situaciones

El respeto

Mantiene una seguridad así la uno mismo, al igual que una autovaloración

Limite de los propios actos y actos de los demás

Significa que debemos actuar como queremos ser tratados, sin dañar a nadie