



Nombre del alumno (a):

GUET BAUTISTA IXCHEL ALEXANDRA

Nombre del profesor:

Lic. GODINEZ HERNÁNDEZ JAVIER IVAN

Nombre del trabajo:

CUADRO SINOPTICO

Materia: DERECHO BANCARIO

Grado:

6to. CUATRIMESTRE.

Grupo:

LIC. EN DERECHO

AUTOESTIMA

Definición

Es la confianza en la eficacia de la propia mente, la capacidad de pensar, tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad.

Es nuestra capacidad de pensar, de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, nuestro derecho de triunfar de ser felices, el sentimiento de ser respetables, de ser dignos y de tener derecho a firmar nuestras necesidades y carencias.

Esta es parte de la identidad personal y esta profundamente marcada por la condición de género.

Pilares de la autoestima

La autoestima se asienta en seis pilares según Branden

I. Vivir conscientemente: es enfrentar la vida con actitud proactiva.

II. Aceptarse a si mismo: si logramos esto hacemos que todo lo realicemos de manera segura.

III. Autorresponsabilidad: esta actitud nos permite dejar de culpar a los demás, así como entender nuestros deseos, valores y creencias.

Promoción de una sana autoestima

Se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de si mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas.

Coaching revela diez claves imprescindibles para poseer una autoestima sana:

I. Vivir el presente: es no estancarse en el pasado por el contrario es tener la idea de que cada día es un nuevo día para vivir.

II. Tener una visión positiva: es afrontar los problemas pensando en la situación de manera positiva.

Repensar la autoestima desde el feminismo ha generado un campo teórico comprometido con los intereses de las mujeres.

El camino hacia una autoestima sana es sinuoso, entraña dificultades que hay que sortear y entenderlo como un proceso personal.

EL RESPETO A SI MISMO: el auto respeto se ve como la forma de defendernos ante supuestos ataques de los demás...

Que nosotros lo reducimos a una reacción ante el medio e impide verlo como una cualidad cuasi innata que se posee y debe ser nutrida a lo largo de la vida.

Es un derecho y obligación que se tiene por el simple hecho de existir.

IV. Autoafirmación: es para tratarnos con respeto y mostrarnos tal cual somos, respetando nuestras necesidades, valores y sueños.

V. Vivir con propósito: entender que nuestra necesidad no esta al azar si no depende de nosotros mismos.

VI. Integridad personal: es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar.

III. Aceptar que se esta en continuo desarrollo: dejar las decisiones del pasado que estas no afecten en el futuro aceptar el cambio.

IV. Aceptarse a si mismo: no compararse con los demás y aceptar nuestro cuerpo y persona.

V. Ser responsable no culpable: es la capacidad, la madurez y la coherencia además de la aceptación.

VI. Reconocer los logros y capacidades: ser conscientes de nuestros logros y sentirnos satisfechos.

VII. Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos: marcar bien los objetos mas los de a corto plazo.

VIII. Salir de nuestra zona de confort: esto es mas para cumplir nuestros sueños y alcanzar metas sin miedo a las nuevas experiencias.

Así que el respeto a uno mismo no es engrandecerse frente a los demás por el contrario es sentirse seguros de lo que hacemos y aprendemos a lo largo de la vida.

IX. Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal: tener pensamientos positivos sobre nuestra autoestima.

X. Hacer deporte: esto proporciona una percepción más agradable de uno mismo.

BIBLIOGRAFIA:

ANTOLOGIA DESARROLLO HUMANO