



PASIÓN POR EDUCAR

NOMBRE DE ALUMNO: Josué Miranda Rodríguez

NOMBRE DEL PROFESOR: Adriana Nájera.

NOMBRE DEL TRABAJO: Ensayo.

MATERIA: Desarrollo humano.

GRADO: Sexto cuatrimestre.

GRUPO: "A".

Ocosingo Chiapas 25 de Julio del 2020.

LA AUTOESTIMA.

Nathaniel decía de la autoestima, y los seis pilares fundamentales en la autoestima para obtener el pleno desarrollo interior pleno.

Vivir conscientemente. No negar, estar presente en lo que hacemos mientras hacemos, donde está mi cuerpo esta mi mente. Vivir conscientemente significa vivir en el aquí y en el ahora, tomar conciencia tanto físicamente como mentalmente de este instante. Vivir conscientemente es despertar del estado de letargo en la que estamos normalmente sumergidos; el estado de tener nuestra mente en cualquier lugar menos en el momento presente, encadenada a pensamientos acerca de lo que vas a hacer más tarde, lo que hiciste o alguien hizo o dijo en un momento pasado, los problemas que tienes que solución. Vivir conscientemente es no perderse la vida mientras caminamos a través de ella; significa estar atentos a lo que está pasando dentro de nosotros mismos y a nuestro alrededor. Vivir conscientemente es más fácil de entender que de poner en práctica. Porque nos olvidamos. Nos olvidamos una y otra vez. Pero no pasa nada: olvidamos y volvemos a recordar. Cada vez más, hasta que lleguemos a un estado de consciencia más o menos aceptable.

A PRÁCTICA DE LA ACEPTACIÓN DE SÍ MISMO” La autoestima es parte fundamental del desarrollo del ser humano, incluyendo la salud física y mental. Es la estructura básica para el desarrollo y crecimiento personal de cada individuo a lo largo de toda su vida. Es considerada la columna vertebral de la conducta de cada persona. Nathaniel Branden establece la construcción de una buena autoestima se debe de realizar “la práctica de la aceptación de sí mismo”. Reconocer como somos, tanto en lo físico como en lo emocional, nos permite identificar como somos y con que contamos, cuáles son nuestras fortalezas y nuestras debilidades o áreas de oportunidad, para poder mejorar en nuestra autoestima. La autoestima es imposible sin la aceptación de sí mismo; la aceptación de sí mismo

LA PRACTICA DE ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DE UNO MISMO.

Para sentirme competente para vivir y digno de la felicidad, necesito experimentar una sensación de control sobre mi vida. Esto exige estar dispuesto a asumir la responsabilidad de mis actos y del logro de mis metas. Lo cual significa que asumo la responsabilidad de mi vida y bienestar. La responsabilidad de uno mismo es esencial para la autoestima, y es también un reflejo o manifestación de la misma. La práctica de la responsabilidad de sí mismo supone la admisión de lo siguiente: Yo soy responsable de la consecución de mis deseos. Yo soy responsable de mis elecciones y acciones Yo soy responsable del nivel de conciencia que dedico a mi trabajo yo soy responsable de mi conducta con otras personas, compañeros de trabajo, socios, clientes, cónyuge, hijos, amigos. Yo soy responsable de la manera de jerarquizar mi tiempo Yo soy responsable de la calidad de mi trabajo Yo soy responsable de mi felicidad personal yo soy responsable de aceptar o elegir los valores según los cuales vivo. Lo que implica cada uno de estos aspectos desde el punto de vista del comportamiento es el desarrollo y la aplicación de un plan de acción, soy yo quien tiene que descubrir cómo le voy hacer.

La autoafirmación, es una característica de la conducta humana, es la capacidad de expresar con claridad y eficacia sus emociones y opiniones sin ofender o atacar al interlocutor. Smith han popularizado el concepto en los años setenta , que se define como “un comportamiento que permite a una persona actuar en su mejor interés, para defender su punto de vista sin ansiedad exagerada, expresar sus sentimientos con sinceridad y confianza y defender sus derechos sin ignorar los de los demás.

Autoafirmación.

El concepto de autoafirmación se usa dentro del enfoque psicológico vinculado con el conductismo y la esfera de la autoestima. También se puede delinear como un equilibrio entre dos polaridades: por un lado el comportamiento pasivo, por el otro, el comportamiento agresivo. La autoafirmación implica respetar los deseos, necesidades y valores y encontrar la forma adecuada de expresión en la realidad.

La practica de vivir con propósitos: Vivir sin propósito es vivir a merced del azar del acontecimiento fortuito, de la llamada telefónica o el encuentro casual- porque no tenemos una norma que nos permita juzgar qué vale la pena hacer y qué no. Las fuerzas exteriores nos impulsan, como un corcho que flota en el agua, sin que nuestra iniciativa fije un curso específico. Vamos a la deriva. En cambio, vivir con propósito es utilizar nuestras facultades para lograr las metas que hemos elegido: estudiar, crear una familia, empezar un negocio, mantener una relación romántica feliz. Son nuestras metas las que nos impulsan, las que vigorizan nuestra vida.

De todos los modos, los propósitos que nos animan tienen que ser específicos. Yo no puedo organizar mi conducta de manera óptima si mi objetivo es únicamente "hacer lo que pueda". Mis metas tienen que ser concretas: salir a correr treinta minutos cuatro veces por semana; completar una tarea (bien definida) en diez días; comunicar a mi equipo en nuestra próxima reunión exactamente lo que exige el proyecto... Con este grado de concreción puedo controlar las intenciones con los resultados, modificar mi estrategia y ser responsable de lo que consigo.

La integridad consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias, por una parte, y la conducta por otra. Cuando nuestra conducta es congruente con nuestros valores declarados, cuando concuerdan los ideales y la práctica, tenemos integridad.

La integridad significa congruencia, concordancia entre las palabras y el comportamiento. Hay varios estudios que revelan que en las organizaciones hay muchas personas que no confían en sus superiores. ¿Por qué? por falta de congruencia. Por hermosas declaraciones de intenciones que no se cumplen en la práctica. Por la doctrina del respeto al individuo que no se aplica en realidad. Por los eslóganes por el servicio al cliente en las paredes que no se corresponden con la realidad del trabajo cotidiano. Por los sermones sobre la honestidad traicionados mediante las trampas. Por las promesas de equidad traicionadas por el favoritismo. Sin embargo en la mayoría de las organizaciones hay hombres y mujeres en quienes los demás confían. ¿Por qué? porque mantienen su palabra, porque cumplen sus compromisos, porque no se limitan a prometer que defienden a su gente, sino que lo hacen. Porque no predicán la equidad sino que la practican. porque no se limitan a aconsejar honestidad e integridad sino que la viven.

La autoestima es una necesidad que requerimos para funcionar eficazmente, si nos falta no necesariamente moriremos, pero si nos falta en grandes dosis perjudicará nuestra capacidad de funcionar. La autoestima proporciona una contribución esencial para el proceso vital y es indispensable para un desarrollo normal y saludable.