Cuadro Sinóptico

Nombre del alumno: Marcela Pulido Tovar

Nombre del tema: 3.6, 3.7 y 3.8

Módulo: 11

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Paola Jacqueline Albarrán Santis

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: 6

miMind

3.6, 3.7 y 3.8

3.6 RESPETO A SI MISMO

- Culturalmente es
  - A veces se piensa que como el respeto es algo que se debe ganar, tenemos que vivir peleando por él, lo cual lo reduce a una reacción ante el medio y nos impide verlo como una cualidad cuasi innata que se posee y se debería de nutrir a lo largo de la vida.
- No es
  - Comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores.
    Tampoco es vivir a la defensiva pensando que los demás constantemente atacan nuestra integridad cuando no están de acuerdo con nosotros, sin caer en la cuenta de que el desacuerdo no implica una falta de respeto.
- Se trata reconocer de
  - Que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad, que nos diferencia exteriormente y de manera inmediata de los otros y que es la puerta de entrada al respeto que queremos recibir y proyectar. Es la primera fase del camino que nos lleva a la aceptación propia y de quien nos rodea.
- Con lleva a
  - El autocontrol
    El equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones
    La habilidad para valorar, priorizar y tomar las mejores decisiones
- John Herschel
  - El respeto por uno mismo es la piedra angular de toda virtud

3.7 PILARES DE LA AUTOESTIMA

- Branden propone 6 pilares
  - Vivir conscientemente: Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro.
  - Aceptarse a sí mismo: Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos.
  - Autorresponsabilidad: Significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias; lo cual también implica que somos responsables de nuestra felicidad.
  - Autoafirmación: Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos.
  - Vivir con propósito: Comprendemos que nuestra felicidad y decisiones no están a merced del azar o de otras personas sino que dependen de nosotros mismos.
  - Integridad personal. Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar.

3.8 PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

- La autoestima se conforma
  - A través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas, influye en el respeto que se siente hacia uno mismo y en la confianza en sus propias capacidades.
- Eva Hidalgo explica
  - Las personas con autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, sienten que no tienen las suficientes capacidades, habilidades o recursos para ' merecer ser felices' y está muy relacionado con el sentimiento de inferioridad.
- Las personas con una autoestima sana
  - Confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir, y esto les permite creerse aptos para enfrentarse e interaccionar con el mundo, aportar soluciones e ideas y provocar cambios positivos en ellos y en lo que les rodea.