

UJDS

Súpernota

Docente: Paola Jacqueline
Albarrán Santos

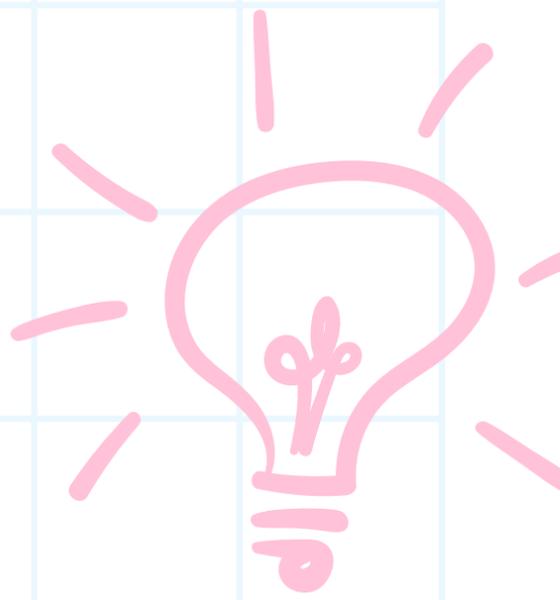
Alumna: Marení Palacios
Santiago 6-B



DESARROLLO HUMANO

ASPECTOS

La señal de angustia previene al individuo de verse sumergido en un estado de indefensión que Freud notó que estaba asociado a estructuras específicas internalizadas, jerárquicamente organizadas y originadas en experiencias tempranas. Como se destaca en revisiones anteriores, otros teóricos del psicoanálisis a partir de Freud describieron la señal de depresión de manera análoga a la señal de angustia, donde también hay una secuencia del desarrollo que conduce a una regulación de la autoestima y a la evitación de una depresión extrema (véase Anthony, 1975; Bibring, 1953; Brenner,



RESPECTO A SI MISMO

Respétate a ti mismo y los demás te respetarán". Hemos escuchado esa frase en múltiples ocasiones y la hemos dicho en muchas otras, pero ¿realmente conocemos su significado o simplemente la utilizamos de forma inconsciente como parte de nuestro lenguaje cotidiano? En cuanto al respeto a los demás, la palabra misma es entendida de diversas maneras, tanto, que muchas veces se tiene la creencia

AUTOESTIMA

El significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad. Nathaniel Branden, psicoterapeuta canadiense, da la siguiente definición de autoestima: —La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias

PILARES DE LA AUTOESTIMA

Vivir conscientemente. Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro. Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ello

PROMOCION 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. Ésta influye en el respeto que se siente hacia uno mismo y en la confianza en sus propias capacidades.

Salir de nuestra zona de confort Para lograr cumplir sueños y alcanzar metas, es imprescindible salir de la comodidad de lo que nos hace sentir bien, arriesgar y enfrentarse a lo desconocido. En palabras de la experta, "lo peor que puede pasar es que falles en el intento, pero siempre habrás aprovechado más el tiempo que en ese cómodo pero aburrido sofá.

Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos Marcarse objetivos a corto plazo, reales y alcanzables aporta un buen subidón de autoestima que reforzará la creencia del 'yo soy capaz'.

TRABAJAR LOS PENSAMIENTOS LIMITANTES Y EL LENGUAJE VERBAL

Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal Los pensamientos negativos proyectados sobre uno mismo destruyen la autoestima, por eso es muy importante sustituirlos por otros más sanos. "Piensa en una persona muy querida por ti", propone Eva,

