



## 8a formación UpCare (30/05/2024): Cómo podemos evaluar el concepto "yo mismo".

### ***Según Tudor...***

La habilidad de la persona que evalúe, las fuerzas, las habilidades de una mirada clara, forma eje céntrico de concepto de auto emprendimiento.

### ***Intensidad***

El modelo de evaluación, examina un auto emprendimiento normal, el autocop rendimiento creativo y los esfuerzos de la persona que mejore sus incapacidades. (Vassiliadou,2005)

Cada persona es importante y busca las características de su personalidad para definir su autocomprensión, cualidades únicas como las habilidades, deseos, idiosincrasia, costumbres y "los quiero" de sí mismo.

Para que tengan resultados estos esfuerzos la persona necesite afrontar las características positivas las cuales puede desarrollar más como una base dinámica de datos.

### ***La comparación como un medio para el desarrollo personal***

Para hacer una evaluación de si mismo debo usar un punto de referencia como medida como en todas las ciencias. El grado de desarrollo de una característica positiva resulta de comparación de un equivalente que está en un grado ideal de desarrollo.

**Es una manera de búsqueda de auto emprendimiento.**

### ***Condiciones básicas del proceso de comparación***

1. La medida de comparación sea extremadamente y sin prisa aceptable por la persona.
2. Que sea comprensible porque es ideal (según los valores y los principios).
3. Que sea provechoso para ser esta elección de medida de la comparación.



Co-funded by  
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



### ***Autoestima evaluada***

Los seres humanos usan modelos-prototipos-arquetipos como medidas de comparación.

Hoy en día, a causa de la crisis de los valores y de los prototipos, el ser humano se conduce en confusión. La eliminación de arquetipos ha aumentado la dificultad para que llegue alguien en autoconocimiento. La confusión de modelos de evaluación empeora diariamente. (Brandt, 1998)

(Brandt R.A. Theory of the good and the right. Prometheus Books, New York, 1998)

### ***Términos de autoestima evaluada***

- A. Comparación de características positivas de una persona con las de su entorno social.
- B. Comparación de características positivas de “ideales desarrolladas” características/cualidades que se usan como arquetipos en el comportamiento de la persona por una mirada psico-social.

### ***Modelos a seguir***

Los modelos de personalidad de hoy que son notables promueven la imagen perfecta por medio de:

- Apariencia exterior.
- Conocimientos.
- Perfecta vida personal.
- Adquiridos.
- Reconocimiento social y profesional.

### ***Insuficiencia de adaptación de esquemas comparables y modelos***

Es normal que los seres humanos afronten dificultades cuando tratan de evaluar de una manera objetiva sus características personales. Cada uno debe elegir su medida de comparación para que sea capaz de construir su identidad y estimar sus características personales como por ejemplo la honradez, bondad, fe, generosidad etc. (Snodgrass & Thompson, 1997).



Co-funded by  
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



### ***Criterios negativos de definición de “ego”***

La característica de la sociedad moderna es el tratamiento de las persona que perfeccionen la imagen de su personalidad para que ganen el valor social y mejorar su nivel personal y profesional.

**Los seres humanos a menudo hacen el error de tratar de esconder la des-perfección o sus debilidades que creen que tener con el resultado que no digan sus pensamientos verdaderos y sentimientos (Conville, 1991).**

La exagerada y sin limites expresión de pensamientos problemáticos y sentimientos no deja la evaluación correcta de sí mismo, como expresiones de este tipo pueden provocar devaluación social.

### ***Obstáculos en el proceso de mejora de sí mismo***

Las dificultades básicas de un procedimiento de una equilibrada y real autoestima se basan en la existencia de esquemas desadaptativos sobre de ellos la persona basa la comprensión de características personales como de la comparación de las características de los otros.

Una trampa es a menudo que exageren sus habilidades mostrando las presuntas ventajas y carismas de una manera negativa: apuntan en su superioridad medio de devaluación de las habilidades de los otros(Blackburn & Eunson 1989)

De esta manera se construye una personalidad superficial ,como el sí mismo en su autenticidad evita de exponerse de miedo que manchar.

“Sigue su corazón”

“Que seas tu”

Muchas veces los seres humanos prefieren dar base solo el sector biológico de su desarrollo cono no haya otra mediación del medio ambiente o de la educación( evitar la crítica por razones de selección y de voluntad libre)

“ soy yo y no me importa lo que digan los otros”



**Co-funded by  
the European Union**

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



### ***Evaluacion de características positivas de personalidad***

“Para que sea el proceso de evaluación de si mismo rentable o poco traumática para el hombre , el registro de las características positivas es necesaria”(M. Vasiliadou, 2004)

La calidad de la personalidad depende de las características positivas cuales construyen su construcción. Es la conjunción de una equilibrada y armónica coexistencia todos las virtudes ,porque el desarrollo muy alto de una virtud contra a las otras pudiera ser inutil para la persona.(Vassiliadou, 2005)

### ***Estrategias de una definición fructífera fe “ego” y control evaluado de modelos***

Modelos o arquetipos que produce el ambiente social no son aceptables para un desarrollo normal porque podrían ser reales y adecuados( alejamiento de “ego” real y decepción). Por esta razón debe primero que se investigue si ofrecen al fondo un resultado positivo de comportamiento.

- A. Busco y rebusco mis necesidades. Me pregunto a mi mismo si son reales y accesibles.
- B. Defino mis características positivas como una habilidad con la cual si la usare satisface mis necesidades.
- C. Elijo y esfuerzo estas habilidades las cuales van a ayudarme a afrontar las dificultades y promover la calidad de mi vida.
- Una manera apropiada que conduce a las personas en una forma correcta orientación de desarrollo personal es el conjunto de la civilización como la lectura, la filosofía, historia, religión.
- No solo limpia el que es dañino pero puede encontrar soluciones reales y rentables.

### ***Autoestima***

El significado de autoestima está conectada con el concepto de la salud animica.No se nace pero puede alguien obtenerla por medio de esfuerzo de desarrollo personal.



Co-funded by  
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



De pocas palabras es la comprensión de los elementos de la personalidad que definen nuestra identidad.

Si alguien se desprecia a sí mismo o estima más de lo normal en sí mismo esta situación podría ser dañosa porque en la primera fase vamos a tener una personalidad de elementos negativos y de otro lado tengamos una personalidad narcisista.

### ***¿Cómo podemos mejorar el proceso de autoestima?***

1. Definición de los más o menos positivos elementos de la personalidad
2. Comparación de totalidad de los elementos positivos de la totalidad de los elementos negativos o de poco positivos de personalidad
3. Evaluación de intención de la persona que mejore las características menos positivas de su personalidad.

La persona debe obtener la autoestima dentro de progreso (progreso continuo de las características positivas) cual no es dada y sin obtenerla sin esfuerzo y sin aprovecharla (Vasiliadou, 1998)

### ***Obstáculos de proceso de autoestima***

- Dificultades de la relación de “ser”
- Dificultades de la relación de “tener”

Es una situación de esquemas no aceptables ,pensamientos,ideas, creencias como el sentido de autoestima está basado en adquiridos en el reconocimiento social y profesional. Evaluó uno mismo como ideal si tengo mucho dinero en mi cuenta bancaria.

### ***Dificultades de la relación de “ser”***

Creencias que se relacionan de desadaptación de sí mismo, ejemplos:

- “Hombre/mujer se nace,no se hace”
- “O seré perfecto/a o nada”



Co-funded by  
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



En los dos casos las personas engloban las características de su personalidad de una manera estable, porque creen que su desarrollo es quizás imposible o no es importante si no los conduce a la perfección. (Sperry 1999, pág.117)

### ***La búsqueda de la perfección***

El modelo cognitivo psicoterapéutico sostiene que cada error o fracaso crea en el sujeto sentimientos de frustración en el caso que se afronta como una prueba de su efectividad o de eliminación de destrezas básicas(Beck et al 1990).

Tanto a búsqueda de la perfección tanto la autoevaluación problemática son defectos importantes cuales obstaculizan la autoevaluación de lo básico es decir lo exigente por adelantado para la consecución de autoestima (Vassiliadou,2005)

### ***Devaluación***

- De discusión de uno mismo de decisión verdadera de la persona para avanzar sus características positivas.
- De inactividad de la persona que se hace introvertido porque cree que no es perfecto teniendo una excusa para quedar se inactivo.

En los dos casos la persona debe escoger entre una productiva acción o una actividad pasiva. **Soluciones:**

- “Que aproveche productivamente los sentimientos de desagregación que provoca el pensamiento de que tiene incapacidad y se trate mejorarla desarrollando habilidades equivalentes”.
- “Que deja de sí mismo dentro de los pensamientos negativos cuales se provocan de la sensación que no es muy bueno y le conducen de un paro sin hacer nada para mejorar”(M.Vassiliadou,2004).

### ***La cobertura de las pseudo-necesidades y la búsqueda del concepto de felicidad***

El avance de Salud Psíquica aspira en el desarrollo de las habilidades personales las cuales conciernen en la satisfacción de las necesidades biopsicosociales de los seres humanos (Maccoby,1988). Por eso el hombre primeramente debe calcular con exactitud sus



Co-funded by  
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



necesidades reales y también evalúa la dinámica de sus habilidades con el propósito de que se corresponde con estas.

Es frecuente que los seres humanos quieran encontrar soluciones en necesidades irreales como ganar el tiempo y sean jóvenes esto se hace porque quieren cubrir otras necesidades importantes como el desarrollo de sociabilidad y de habilidades creativas.

### ***La autoestima de “tener”***

Desadaptados conceptos

“Si tengo todo lo que quiero no quiero nada”

“Hay personas que tienen todo lo que quieren”

En las situaciones donde las “necesidades de autarquía”, el “tener” se han pensado que conducen al bien estar, las personas están en una confusión porque no pueden sentirse satisfechas aunque muchas de esas necesidades han sido satisfechas.

La vida ofrece a las personas que se han perdido en el pedido de satisfacción la oportunidad que re-evalúen cuidadosamente sus motivaciones y desarrollen habilidades alternativas. La satisfacción profunda está relacionada con lo cerca que estoy de mi mismo.

### ***Evaluación de mérito de los comportamientos de la identidad.***

La autoevaluación tiene éxito cuando la comparación se hace de una manera productiva. Esto depende de la voluntad de persona:

- Que oiga los otros con paciencia.
- Que desarrolle conciencia con el resultado que pueda profundizar el concepto
- Que juzgue y pese con clemencia lo que considera negativo.
- Que acepte todas sus características que cree que son positivas, sin sentimientos de celo, de competición pero de una mirada de valor y de amor.
- Que conozca que tiene la fuerza de desarrollar habilidades para que pueda ganar sus objetivos.



Co-funded by  
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



### ***Pasos para una evaluación de mérito***

- Valoración de los esfuerzos de desarrollo o mejoramiento de capacidades reales y no haga una mera evaluación de estas.
- Evaluación de habilidades cuales son necesarias para el cumplimiento de las necesidades cuales han determinado y han limitado.
- Combinación eficaz de habilidades.
- Aceptación de inicio de “discriminación” (progreso y no acción de mostrar por las habilidades).

### ***Autoevaluación crítica***

Para el progreso de una autoestima real la autoevaluación crítica es necesaria.

#### **Conceptos de autoevaluación crítica:**

- Al mismo tiempo de la decisión de contactarse a sí mismo y luchar contra las debilidades.
- Requiere el avance de las habilidades y virtudes ,como la paciencia ,el amor ,el coraje, la amabilidad, etc.
- Requiere un esfuerzo continuo para el desarrollo de sí mismo y no flagelación de uno mismo.

#### **Iniciativas básicas:**

- El entendimiento de que no hay ninguna persona sin debilidades y desventajas.
  - El entendimiento que no haya ninguna persona que no haya sentido nunca dolor,desprecio o fracaso
  - El entendimiento que todos tienen el derecho de soñar y que sean optimistas para el futuro.
1. Todos se enfrentan de sentimientos de desprecio que provienen de sus habilidades con el resultado que quieren estar solos fuera de la sociedad,en el anonimato.
  2. Todos tienen la habilidad de afrontar las dificultades de una manera productiva y puedan administrar hasta que el más grave daño cual se transforma en ventaja.



**Co-funded by  
the European Union**

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477





3. Todos son capaces de desarrollarse en sí mismo y se eduquen y que sean capaces de sobrepasar las dificultades de su vida.

### **Bibliografía**

- Conville R. Relational Transitions: The Evolution of Personal Relationship Praeger, New York, 1991
- Beck A. Freeman A. Associates Cognitive Therapy of Personality Disorders Guilford Press, New York, 1976
- Blackburn I. Eunson K. A. content analysis of thoughts and emotions elicited from depressed patients during cognitive therapy. British Journal of Medical Psychology 1989, 62:23-33
- Maccoby N. The community as focus for health promotion. In: Spacapan S, Oskamp S (eds) The social psychology of health. Sage, Newbury Park, 1988
- Vassiliadou M. Psychosomatic Anthropology : psychology and Pathology. An axiological contribution to the Bio-Psycho-Social Medical Model, thesis. Athens University, 1998
- Sperry L. Cognitive Behavior Therapy of DSM-IV Personality Disorders Brunner-Routledge, New York, 1999
- Promoción y educación para la salud mental, M. Vassiliadou, 2004



Co-funded by  
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477