

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

DESARROLLO HUMANO



ELVIA PATRICIA CASTRO

PASIÓN POR EDUCAR

INVESTIGACIÓN

AUBDEMAR ALEGRIA THOMAS

PALENQUE, CHIAPAS A 01 DE AGOSTO DEL 2020

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

AUTOESTIMA: Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

RESPECTO A TI MISMO: Es atender y satisfacer las propias necesidades y valores y expresar y manejar de forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse.

PILARES DE LA AUTOESTIMA: Existen seis pilares de la autoestima, son;

- Autoconocimiento
- Autoaceptación
- Autorresponsabilidad
- Autoafirmación
- Autopropósito
- Autointegridad

PROMOCIÓN DE UNA AUTOESTIMA: La autoestima verdadera, a diferencia de la ilusión de autoestima, se logra como parte de un aprendizaje que integra los siguientes factores:

1 . La autocrítica: como un proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y, por fin, superarlos.

2 . La responsabilidad: aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas, del papel secundario.

3 . El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona. Para ejercer la igualdad primero hay que tener bien en claro que la propia valía, de que no se es menos que nadie y ese nadie.

4 . El límite de los propios actos y el de los actos de los demás: relacionado con el respeto está la cuestión del principio que debe regir los actos y es el de no dañar al otro y el de no permitir que el otro nos dañe.

5 . La autonomía, como la búsqueda de espacios para la autorrealización y la Independencia.

CONCLUSIÓN

Las personas con un nivel de autoestima saludable son fácilmente distinguibles de los demás, Se nota como individuos seguros de sí, con un buen sentido de autoconfianza, que se sienten realmente bien por cómo son, todo lo cual los lleva a sentirse capaces de tomar los retos de la vida y de correr riesgos. Por lo regular una persona con alto autoestima tiene su sentido de autoidentidad fuerte, así que para el es fácil confiar en sus propias capacidades, también conoce sus limitaciones y sabe cómo nivelarlas, si es necesario apoyarse en compañeros lo hará sin problema alguno. Por el contrario una persona con baja autoestima no aceptará sus errores y mucho menos será consciente de sus limitaciones creando conflictos innecesarios.

Aquí puede verse la importancia de un buen autoestima y como puede afectar a la inteligencia emocional, la seguridad que te genera una buena autoestima permitirá que seas una persona abierta a critica lo que a su vez te permitirá aceptar la ayuda de las demás personas y sus puntos de vistas, logrando una mejor resolución a cualquier problema.