



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**E.L.N GUADALUPE FLORES ZAVALA**

**ING. JUAN JESÚS AGUSTÍN GUZMÁN**

**CUADRO SINÓPTICO: UNIDAD III**

**DESARROLLO HUMANO**

**SEXTO CUATRIMESTRE**

**LIC. NUTRICIÓN**

**TAPACHULA CHIAPAS A 09 DE JULIO DEL 2020**

DESARROLLO HUMANO

**RESPECTO A SÍ MISMO**

Es responsabilidad de uno ser fiel a lo mejor de sí mismo.

Una falta de respeto personal puede ser consciente o inconsciente, es decir decides si te quieres violar o no te das cuenta y lo haces.

puede traer apatía, aburrimiento, desgana, rabia o ira, tristeza, asco, frustración, nerviosismo.

El inconsciente provoca mucho más daño que su contrario.

El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo

El respeto a uno mismo, visto de forma holística e integral, incluye el plano físico

Es la primera fase del camino que nos lleva a la aceptación propia y de quien nos rodea.

El cuidado de nuestra imagen y el cuidado de nuestras reacciones son elementos esenciales que expresan el respeto y la aceptación.

son muestra del respeto que queremos tener a los demás.

**PILARES DE LA AUTOESTIMA:**

Son pilares fundamentales para fomentar nuestra autoestima y obtener así un desarrollo interior más pleno .

**Vivir conscientemente:** Es respetar la realidad sin evadirse no negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos.

Una persona consciente, reflexiona, analiza, pondera y juzga los acontecimientos, ve sus causas y sus consecuencias.

sabe tomar decisiones libremente y acepta las consecuencias de sus actos.

**Autoaceptarse:** No negar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.

Ser Autorresponsable : es reconocer que somos los autores de nuestras decisiones y nuestras acciones.

Hay que aceptar no solamente los errores también aceptar todas nuestras potencialidades .

**vivir con integridad:** se produce en el interior un resultado más importante que la aprobación de los demás.

Tener autoafirmación: Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos.

**Vivir con determinación** : permite poseer buena autoestima y el control de nuestra vida y no el exterior que nos rodea

**PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA:** incluye el reconocimiento de los propios errores el aceptarlos, saber perdonarlos y superarlos.

Es una decisión personal trabajar para cambiarlo, reflexionar sobre cuáles son las probables causas de tal insatisfacción y actuar en consecuencia.

El respeto hacia sí mismo también debe partir del reconocimiento propio, del amor propio y del derecho a ser felices.

El límite de los propios actos y el de los actos de los demás.

La autonomía, como la búsqueda de espacios para la autorrealización y la independenciacion es importante

Es fácil partir de la desvalorización propia o ajena hacia la meta que es la valorización propia.

El nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre en la infancia.

el proceso de maduración o se puede deteriora o crecer -

La autoestima puede aumentar y decrecer otra vez a lo largo de la vida .