

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA:

DESARROLLO HUMANO

CUATRIMESTRE -GRUPO:

6° CUATRIMESTRES-LIC. EN NUTRICIÓN

PRODUCTO ACADÉMICO:

CUADRO SINÓPTICO

TEMA:

AUTOESTIMA

ALUMNO:

ASHLEY RAQUEL FLORES CORDERO

DOCENTE:

ING. JUAN JESÚS AGUSTÍN GUZMÁN

AUTOESTIMA

RESPECTO A SÍ MISMO

filósofo Pitágoras: "Ante todo, respetaos a vosotros mismos". Es responsabilidad de uno ser fiel a lo mejor de sí mismo

Violarse significa hacer algo que no quieres hacer. 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. una falta de respeto provoca malestar, puede traer apatía, aburrimiento, desgana, rabia o ira, tristeza, asco, frustración, nerviosismo La cuestión es que si escuchas tu cuerpo cuando estás haciendo algo que no quieres podrás observar como te habla a gritos, como se muestra contrario a tu decisión

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, los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás. Lo que pensamos de nosotros mismos, el cuidado de nuestra imagen y el cuidado de nuestras reacciones son elementos esenciales que, al mismo tiempo que expresan el respeto y la aceptación que nos tenemos como personas, son muestra del respeto que queremos tener a los demás

PILARES DE LA AUTOESTIMA.

El Psicoterapeuta Nathaniel Branden sugiere las seis practicas fundamentales para fomentar nuestra autoestima y obtener así un desarrollo interior más pleno.

- vivir conscientemente:
- La práctica de aceptarse a sí mismo:
- La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo
- La práctica de la autoafirmación
- La práctica de vivir con propósito
- La práctica de la integridad personal

espetar 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.
No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, no podemos superar los sentimientos indeseables si no aceptamos que los tenemos, hay autoaceptación, no hay enfrentamientos con nosotros mismos, Hay que aceptar no solamente los errores, sino también aceptar todas nuestras potencialidades, y el hacerlo implicará mayores responsabilidades
Hay que reconocer que somos los autores de: Nuestras decisiones y nuestras acciones., La realización de nuestros deseos., La elección de nuestras compañías, De cómo tratamos a los demás en la familia, el trabajo, amistadas., Cómo tratamos nuestro cuerpo, Nuestra felicidad
Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos. Tratarnos a nosotros mismo con dignidad en nuestras relaciones con los demás. Ser auténticos y defender nuestras convicciones, valores y sentimientos
Significa asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas y llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzarlas y mantenernos firmes hasta llegar a ellas, Nuestras metas y propósitos son los que organizan y centran nuestras energías, y le dan significado y estructura a nuestra existencia Lo llamados también proyecto de vida.
Tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones, Ser congruentes con lo que pensamos, decimos y actuamos, Respetar nuestros compromisos y mantener nuestras promesas. Es la aprobación de mí mismo y siento que soy una persona en quien se puede confiar y me agrada la clase de persona que he hecho de mí mismo

PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

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

- La autocrítica:
- La responsabilidad:
- El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona.
- El límite de los propios actos y el de los actos de los demás
- La autonomía:

como un proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y, por fin, superarlos, así como reconocer aquello que se hace bien, que genera satisfacción y sentido de utilidad
aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas, del papel secundario, Es una decisión personal trabajar para cambiarlo, reflexionar sobre cuáles son las probables causas de tal insatisfacción y actuar en consecuencia
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" El respeto hacia sí mismo también debe partir del reconocimiento propio, del amor propio y del derecho a ser felices, como cualquier otro ser humano.
que debe regir los actos y es el de no dañar al otro y el de no permitir que el otro nos dañe. El principio de no dañar a otro lleva implícita la cuestión de que también se tiene el derecho de evitar que otro nos cause algún daño, de reivindicar el respeto como condición básica de toda relación
como la búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia, es tan importante como los otros aspectos aquí reseñados y quizás se consigue luego de haber transcurrido un buen camino de ese trayecto al que se denomina autoestima.
Branden, al respecto se a la "El nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre en la infancia. Puede crecer durante el proceso de maduración o se puede deteriorar. Hay gente cuya autoestima era más alta a los diez años que a los sesenta, y viceversa. La autoestima puede aumentar y decrecer y aumentar otra vez a lo largo de la vida"