

**Universidad Del Sureste.**

**DESARROLLO HUMANO**

**Unidad III**

**Javier Iván Godínez Hernández  
Luvy Darseth Morales Suárez.**

**Cuadro Sinóptico.**

**08/MAY/20**



# AUTOESTIMA SUS PILARES Y PROMOCIÓN

## Concepto

Es la capacidad de cada individuo de pensar en sus propias decisiones, seguir sus propias metas, y entender el mundo de manera propia, además del concepto que nos damos propiamente cada uno de nosotros.

Es la forma en como nos valoramos individualmente, y principalmente para el sano desarrollo interviene la sociedad, pues en los sucesos exteriores nos comprendemos personalmente

## El respeto a uno mismo.....

Está relacionado con la autoestima ya que si te respetas individualmente, los demás verán que sobre todas las cosas quien aprecias es a ti mismo y por ende te respetaran. Es notorio el saber cómo nos respetamos por nuestras conductas.

Es el reconocer el valor que posemos individualmente

Es importante dentro de cada uno, ya que es una característica esencial del ser humano

Hace elusión a la integridad propia que todos poseemos

Es el equilibrio personal y el autocontrol sobre mente cuerpo y alma

## Pilares del Autoestima

**Vivir conscientemente**, es reconocer los errores propios crecer en conocimiento y entender las nuevas formas de enfrentar los problemas sin esconderse, El que no corre riesgos no gana

**Aceptarse a sí mismo**, no es el ser conformista con lo que somos, si no saber de qué somos capaces y reconocer en lo que no podemos llegar, es el conocernos y ser felices por lo que somos.

**Autorresponsabilidad**, Responsabilizarnos de nuestros actos, nuestras decisiones y comportamientos, etc.

**Autoafirmación**, poner los pies en la tierra centrarnos en nuestros sueños y necesidades, lo que sentimos y deseamos.

**Vivir con propósito**, Debemos buscar nuestra felicidad por nuestras propias manos, no todo el tiempo el destino decidirá por nosotros, implica tomar las riendas de nuestra vida.

**Vivir con propósito**, Debemos buscar nuestra felicidad por nuestras propias manos, no todo el tiempo el destino decidirá por nosotros, implica tomar las riendas de nuestra vida.

## Promoción de la sana autoestima

Debemos crecer en cuerpo, mente y alma, no solo pensar en las cosas pasadas y encerrarse o conformarse con la vida, es el seguir las metas y sueños que nos prometemos, enfrentar los miedos y los riesgos de la vida, esto no es el no tener razonamiento de las cosas y hacerlas sin pensar, es el de enfrentar las situaciones a pesar del miedo y controlarse uno mismo, la valentía misma es eso, reconocer nuestros temores y mejorar individualmente.