



**NOMBRE DEL PROFESOR: JAVIER IVAN
GODINES HERNANDEZ**

NOMBRE DEL ALUMNO: GABRIEL CHALCHI RODRIGUEZ

NOMBRE DE LA MATERIA: DESARROLLO HUMANO

LUGAR Y FECHA: COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 09/07/2020

NOMBRE DEL TRABAJO: CUADRO SINÓPTICO

AUTOESTIMA

- Es una actitud, ya que contempla las formas habituales de pensar, actuar, amar y sentir de las personas para consigo mismas.
- Tiene un componente cognitivo, pues se refiere a las ideas, opiniones, creencias percepciones y procesamiento de la información que posee la persona respecto de sí misma.
- Tiene un componente conductual, porque implica la intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente

¿Qué es la auto estima? Es el aprecio o valor que uno mismo se da desde un punto de vista propio ya que uno mismos crea su auto estima

La autoestima influye mucho en:

1. La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
2. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias

RESPECTO A SÍ MISMO

El respeto a uno mismo es atender a uno mismo y satisfacer las propias necesidades, valores y expresar y saber manejar de forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse.

El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás.

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.

La diferencia entre uno y otro tiene repercusión en su resultado, ya que el inconsciente provoca mucho más daño que su contrario que desequilibra menos.

PILARES DE LA AUTOESTIMA

Un cambio en uno de estos aspectos conduce a una mejora en los otros y, como resultado, aumentará la confianza en nuestra capacidad para enfrentarnos a los desafíos y nos sentiremos mejor con nosotros mismos.

Vivir conscientemente: Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro .

Autoaceptarse: No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, no podemos superar los sentimientos indeseables si no aceptamos que los tenemos

Autorresponsabilidad: Significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias

Tener autoafirmacion: Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos. Tratarnos a nosotros mismo con dignidad en nuestras relaciones con los demás

Vivir con propósito: Comprendemos que nuestra felicidad y decisiones no están a merced del azar o de otras personas sino que dependen de nosotros mismos

Integridad personal: Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar. Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo.

PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

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

El valor al tiempo dedicado a los demás es un derecho propio, como el valor a la recuperación de espacios personales para la propia salud psíquica. 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.

Es una decisión personal trabajar para cambiarlo, reflexionar sobre cuáles son las probables causas de tal insatisfacción y actuar en consecuencia, para, así, poder crear la situación de vida que sea más acorde con las propias expectativas.