



**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.