

TITULO

CUADRO SINOPTICO →

- Materia: Desarrollo humano
- Docente: Javier Ivan Godínes
- Licenciatura: Medicina Veterinaria y Zootecnia
- Cuatrimestre: 6to A
- Nombre del alumno: Eunice Michell Domínguez Castañeda

UNIDAD 3

Autoestima

Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y comportamientos dirigidas a nosotros mismos

Confianza de nuestra propia mente

La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno es y lo que puede llegar a ser

Se desarrolla a partir de la integración humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras.

Respeto a ti mismo

La falta de respeto personal ocurre a menudo

En la mayoría de los casos una falta de respeto puede provocar malestar, puede traer apatía, aburrimiento, desganar, rabia o ira, tristeza, etc.

El respeto a uno mismo nos permite ser quien somos y actuar en consonancia

Reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental en nuestra identidad, que nos diferencia exteriormente.

Pilares de la autoestima

Los seis pilares para la autoestima

- **Vivir conscientemente:** respetar la realidad sin evadirse ni negarla
- **Autoaceptarse:** no negar ni rechazar nuestros pensamientos y acciones
- **Autorresponsable:** reconocer que somos actores de nuestras acciones
- **Autoafirmación:** respetar nuestros deseos y necesidades
- **Vivir con determinación en la vida:** asumir la responsabilidad en la vida
- **Vivir con integridad:** respetar nuestros compromisos y mantener nuestras promesas.

Promoción de una sana autoestima

Esta se logra por medio de los 5 factores

- **La autocrítica:** es el reconocimiento de nuestros propios errores
- **La responsabilidad:** aceptar que nuestra vida es consecuencia de nuestras decisiones personales.
- **El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor:** ejercer la igualdad
- **El límite de los propios actos y de los demás:** no dañar a los demás y que los demás no nos dañen con los actos
- **La autonomía:** búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia