UDS UNIVERSIDAD DEL SURESTE

"Pasión por educar"

- Materia: Desarrollo humano.
- Carrera: Nutrición.
- Semestre / cuatrimestre: 6to. Cuatrimestre.
- Alumno: Alicia Marqueni Morales Santizo.

UNIDAD 3

- 3.4.1 AUTOESTIMA
  - confianza en la eficacia de la propia mente
    - capacidad de pensar, de tomar decisiones de la felicidad.
      - Nathaniel Branden
        - Experiencia de llevar una vida significativa
          - confianza en nuestra capacidad de pensar
- confianza a triunfar y ser felices
  - identidad personal
    - marcada por la condición de género
      - soledad
        - estado necesario para experimentar la autonomía
          - autoestima de pertenencia
            - relación con otros es temporal y frágil
- 3.4.2 RESPETO A SI MISMO
  - no es comparar nuestras capacidades con los otros
    - no es un agregado de nuestra persona
      - sino una característica esencial del ser humano
        - es un derecho y una obligación
          - se tiene por el simple hecho de existir
- respeto a uno mismo y a los demás
  - reconocimiento de la dignidad humana
    - la propia y la de los otros.
      - vivir conscientes de nuestra propia integridad
        - Se deriva de la dignidad humana
          - capaces de vernos como personas completas
- permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello
  - posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo
    - reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte de nuestra identidad
      - conlleva autocontrol, equilibrio en los sentimientos y emociones
- 3.4.3 PILARES DE LA AUTOESTIMA
  - Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares
    - Vivir conscientemente.
      - Aceptarse a sí mismo
        - Autorresponsabilidad.
- Autoafirmación.
  - Vivir con propósito
    - Integridad personal.
- 3.4.4 PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA
  - valoraciones que las personas hacen de sí mismos
    - basándose en pensamientos, experiencias y sentimientos
      - influye en el respeto que se siente hacia uno mismo
        - y en la confianza en sus propias capacidades.
- confían en sus recursos, en lo que son capaces de hacer
  - Vivir el presente
    - si eres capaz de vivir el aquí y ahora
      - tendrás múltiples ocasiones para aprender nuevos recursos
- Tener una visión positiva
  - la realidad no es la que nos hace daño, sino la percepción que tenemos de ésta
    - cuando la realidad no es óptima existe una salida
      - otorgarle a cada cosa el valor que realmente se merece
- Aceptar que se está en continuo desarrollo
  - es totalmente injusto
    - dejar que las decisiones que se tomaron en el pasado
      - pesen tanto en el presente que no dejen avanzar
- Aceptarse a sí mismo
  - Cada persona es única e irrepetible
    - por lo que no sirve de nada compararse con el resto del mundo
      - Ser responsable, no culpable
        - 'culpabilidad', siempre va acompañado de los fallos y fracasos
- Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos
  - Marcarse objetivos a corto plazco, reales y alcanzables
    - aporta un buen subidón de autoestima
      - Salir de nuestra zona de confort
        - Para lograr cumplir sueños y alcanzar metas
- Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal
  - Los pensamientos negativos proyectados sobre uno mismo
    - Hacer deporte
      - proporciona una percepción más agradable de uno mismo

Fuentes:

LUZ MARIA CASTILLO MORENO. (2020). Desarrollo Humano. COMITAN DE DOMIGUEZ. : UDS.