

- **Desarrollo Humano.**

Nombre del alumno: Andrea
Candelaria Guillen Rodriguez
Catedrático: Luz María Castillo
Moreno

6 "A"

Licenciatura en Nutrición
Comitán de Domínguez Chiapas
04 de Julio del 2020

Inteligencia Emocional.

Autoestima.

Es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad.

Nathaniel Branden, psicoterapeuta canadiense, definía la autoestima como experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias.

La autoestima es parte de la identidad personal y está profundamente marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual y colectiva de las mujeres, tanto de manera positiva como de forma nociva.

Lagarde explica que sin soledad no hay desarrollo de la autoestima, debido a que la soledad es un estado imprescindible de conexión interior, de autoconocimiento mediante la evocación, el recuerdo, la reflexión, el análisis y la comprensión.
La soledad es un estado necesario para experimentar la autonomía.

Branden es contrario a la tradición que ve como modo de elevar la autoestima el conseguir la valoración de las personas significativas de nuestro entorno y entienden que realmente no necesitamos la valoración de los demás sino más bien la de nuestro interior.

La autoestima de pertenencia por relación con los otros es siempre temporal y frágil, y coloca a las mujeres en condiciones de vulnerabilidad y dejar de pertenecer y perder los vínculos es siempre una doble pérdida: la derivada del hecho en sí, y la del daño de la autoestima fincada tanto en el vínculo con los otros

Lagarde aclara que Subjetivamente la autoestima se sostiene y se nutre de un conjunto de capacidades que provienen de la individualización: la autovaloración, la autocrítica, la autoevaluación, la disposición a la responsabilidad propia, la asunción de decisiones propias.

Respeto a ti mismo.

Respetarnos a nosotros mismos no es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores.

Pensando que los demás constantemente atacan nuestra integridad cuando no están de acuerdo con nosotros, sin caer en la cuenta de que el desacuerdo no implica una falta de respeto.

Respetarnos a nosotros mismos es vivir conscientes de nuestra propia integridad y, por lo tanto, también de la integridad de los otros, que se deriva de la dignidad humana y nos hace capaces de vernos como personas completas, integrales y con valor intrínseco.

El respeto a uno mismo, visto de forma holística e integral, incluye el plano físico. Se trata reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad, que nos diferencia exteriormente y de manera inmediata de los otros y que es la puerta de entrada al respeto que queremos recibir y proyectar.

Lo que pensamos de nosotros mismos, el cuidado de nuestra imagen y el cuidado de nuestras reacciones son elementos esenciales que, al mismo tiempo que expresan el respeto y la aceptación que nos tenemos como personas por lo que esto es una muestra de que nos queremos.

El respeto a uno mismo conlleva el autocontrol, el equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones, la habilidad para valorar, priorizar y tomar las mejores decisiones.

Pilares de la autoestima.

La autoestima se sienta en 6 pilares como son:

Vivir conscientemente se basa en:
Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos

Aceptarse a si mismo se basa en:
Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos. La aceptación es clave para reforzar la autoestima.

Autorresponsabilidad:
Significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias; lo cual también implica que somos responsables de nuestra felicidad.

Autoafirmación:
Significa que nos tratamos con respeto y que nos mostramos tal cual somos porque no sentimos la necesidad de cambiar tan solo para agradar a los demás por miedo a su rechazo.

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, por lo que vivir con propósitos se basa en poder utilizar nuestras aptitudes para lograr algo que realmente nos apasiona y satisface.

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.

"Las personas con autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, sienten que no tienen las suficientes capacidades, habilidades o recursos para 'merecer ser felices' y está muy relacionado con el sentimiento de inferioridad", explica Eva Hidalgo, psicóloga experta en 'coaching'.

Eva Hidalgo resalta la importancia de poseer una 'autopercepción' positiva para reducir los miedos y los pensamientos limitantes que nos bloquean.

La psicóloga experta en 'coaching' revela las diez claves imprescindibles para poseer una autoestima sana como lo son:

Vivir el presente
No sirve de nada quedarse anclado en el pasado o focalizar nuestra existencia en un 'futuro feliz' si no se hace nada para disfrutar del presente.

Tener una visión positiva:
A la hora de afrontar los capítulos de las vidas de cada uno, es importante pensar que "la realidad no es la que nos hace daño sino la percepción que tenemos de ésta".

Aceptar que se está en continuo desarrollo:
El ser humano se encuentra inmerso en un aprendizaje continuo, por lo que 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:
La psicóloga experta en 'coaching' propone renunciar al concepto de 'culpabilidad', que siempre va acompañado de los fallos y fracasos y que, además, está cargado de "una connotación negativa que perjudica nuestra auto-percepción", y sustituirlo por el de 'responsabilidad',

Reconocer los logros y capacidades:
Es importante que empieces a reflexionar, recordar y reconocer los logros que forman parte de tu vida y que se han producido gracias a ti".
Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos:
Marcarse objetivos a corto plazo, reales y alcanzables aporta un buen subidón de autoestima que reforzará la creencia del 'yo soy capaz'.

Salir de nuestra zona de confort:
Para lograr cumplir sueños y alcanzar metas, es imprescindible salir de la comodidad de lo que nos hace sentir bien, arriesgar y enfrentarse a lo desconocido.

Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal:

Los pensamientos negativos proyectados sobre uno mismo destruyen la autoestima, por eso es muy importante sustituirlos por otros más sanos.

Hacer deporte:
Practicar ejercicio físico de forma continuada proporciona una percepción más agradable de uno mismo, fomenta un estado de ánimo positivo y aporta una mayor sensación de felicidad.

(Moreno, 2020)

Bibliografía

Moreno, L. M. (2020). *Antología de Desarrollo Humano* . Comitán de Domínguez .