



- Nombre del alumno: Carlos Sarahin López López
- Docente: lic. Luz Maria Castillo Moreno
- Carrera: nutrición
- Cuatrimestre: 6to
- Materia: desarrollo humano

COMITÁN DE DOMINGUEZ CHIAPAS, A JULIO 2020

3ERA
UNIDAD

AUTOESTIMA

El significado primordial de la 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.

PILARES DEL AUTOESTIMA

1. **VIVIR CONSCIENTEMENTE:** Es respetar la realidad sin evadirse no negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos **DONDE ESTÁ MI CUERPO, ESTA MI MENTE** Ser consciente del mundo interno como el externo.

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

3. **SER AUTORRESPONSABLE.** Hay que reconocer que somos los autores de:

- Nuestras decisiones y nuestras acciones.
- La realización de nuestros deseos.
- La elección de nuestras compañías.
- De cómo tratamos a los demás en la familia, el trabajo, amistadas.
- Cómo tratamos nuestro cuerpo.
- Nuestra felicidad.

4. **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.

5. **VIVIR CON DETERMINACION O PROPOSITO EN LA VIDA.** Significa asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas y llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzarlas y mantenernos firmes hasta llegar a ellas.

6. **VIVIR CON INTEGRIDAD ES:**

- Tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones
 - Ser congruentes con lo que pensamos, decimos y actuamos.
 - Respetar nuestros compromisos y mantener nuestras promesas.
- Cuando respondo a lo anterior, se produce en mi interior un resultado más importante que la aprobación de los demás.

RESPECTO A SI MISMO

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.

PROMOCION DE
UNA SANA
AUTOESTIMA

AUTOCRITICA

RESPECTO HACIA SI MISMO

AUTONOMIA

REONSABILIDAD