



- 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