

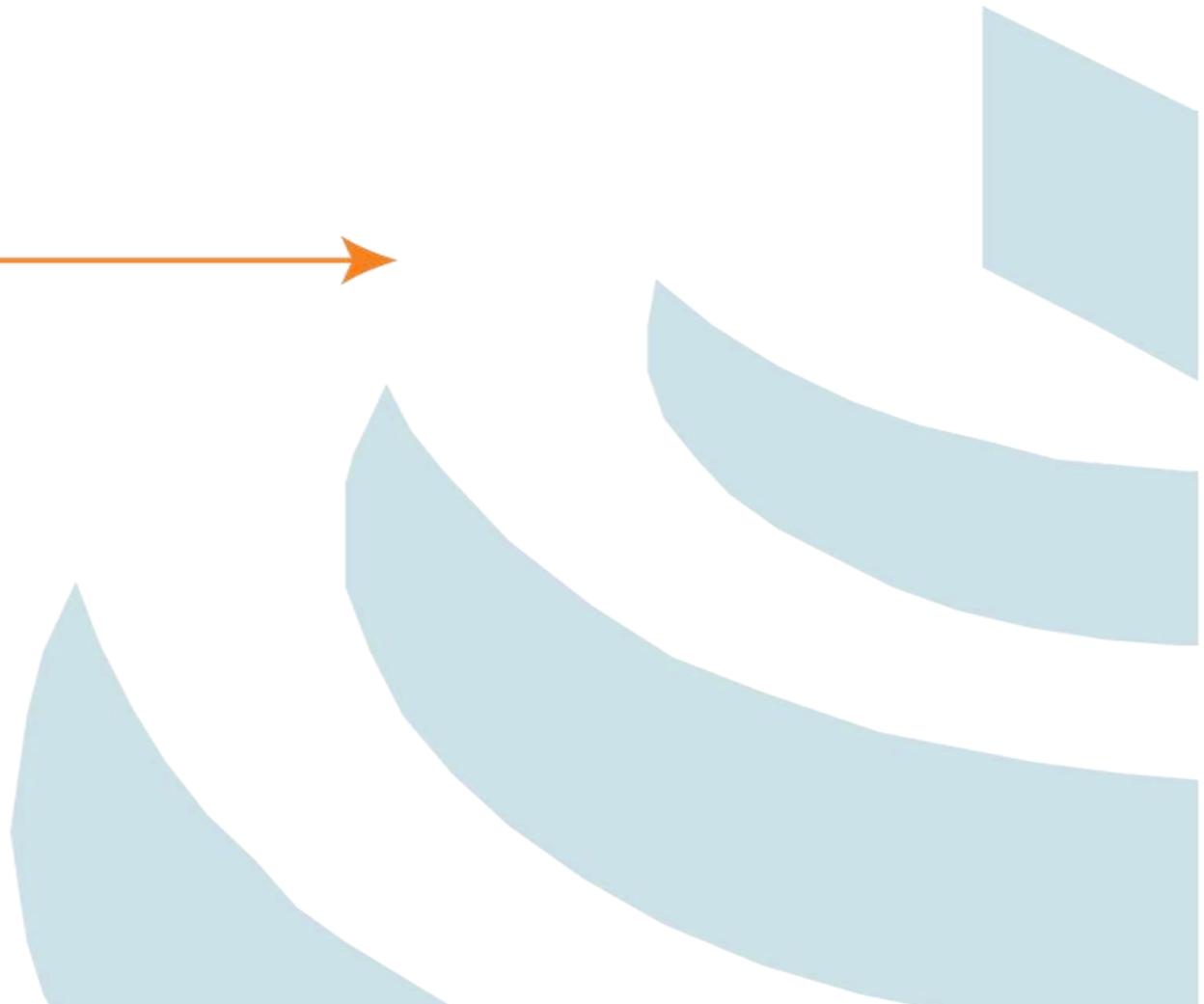
Materia: Desarrollo Humano

Carrera: Nutrición.

Cuatrimestre: 6° Cuatrimestre.

Alumna: Angela Dileri Ballinas Altuzar

Catedrático: Luz María Castillo



UNIDAD 3

AUTOESTIMA

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter

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

La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.

RESPECTO A TI MISMO

Hay personas que no se dan cuenta de esta consecuencia hasta que empiezan a tomar un poco de consciencia y ven que su opinión se ha tenido poco en cuenta y no suele ser una sensación muy agradable.

Es la primera fase del camino que nos lleva a la aceptación propia y de quien nos rodea

Para vivir mi vida con propósitos conscientes tengo que hacerme responsable de mis propias metas, es decir, necesito un plan de acción, y éste necesita de objetivos claros, disciplina, orden, constancia y coraje, para no desviarme del camino

PILARES DE LA AUTOESTIMA

1. La práctica de vivir conscientemente
2. La práctica de aceptarse a sí mismo
3. La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo
4. La práctica de la autoafirmación
5. La práctica de vivir con propósito
6. La práctica de la integridad personal

Es respetar la realidad sin evadirse no negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos

No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones

Hay que reconocer que somos los autores

Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos

Significa asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas

Es la aprobación de mí mismo y siento que soy una persona en

PROMOCION DE UNA AUTOESTIMA

La autoestima verdadera, a diferencia de la ilusión de autoestima, se logra como parte de un aprendizaje que integra los siguientes factores:

La autocrítica

La responsabilidad

El respeto hacia sí misma

El límite de los propios actos

La autonomía

Puede crecer durante el proceso de maduración o se puede deteriorar

La autoestima puede aumentar y decrecer y aumentar otra vez a