UDS UNIVERSIDAD DEL SURESTE

"Pasión por educar"

Desarrollo Humano.

- NUTRICIÓN.
- Enero 2020- Abril 2020
- Castillo Moreno Luz Maria.
- Kevin Jasiel Cruz Rios.
- Unidad 3

Inteligencia emocional

Autoestima.

- La autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente
  - La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices
    - La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser.
      - Es parte de la identidad personal y está profundamente marcada por la condición de género
        - Según Lagarde, repensar la autoestima desde el feminismo ha generado un campo teórico comprometido con los intereses de las mujeres.
          - Lagarde explica que sin soledad no hay desarrollo de la autoestima
            - La soledad es un estado necesario para experimentar la autonomía.
              - La autoestima de pertenencia por relación con los otros es siempre temporal y frágil, y coloca a las mujeres en condiciones de vulnerabilidad.
                - La identidad de las mujeres como seres para otros es la base de la autoestima mediada por la estima de los otros.

Respeto a si mismo.

- Se tiene la creencia de que respetar al otro implica un acto de sumisión, es decir, que deberíamos renunciar a una parte de nuestra esencia y ceder ante el deseo del otro, olvidando lo que somos, lo que queremos y lo que valemos.
  - Respetarnos a nosotros mismos no es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores.
    - El respeto no es un agregado de nuestra persona, sino una característica esencial del ser humano, es un derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir
      - Respetarnos a nosotros mismos es vivir conscientes de nuestra propia integridad y, por lo tanto, también de la integridad de los otros.
        - El respeto a uno mismo, visto de forma holística e integral, incluye el plano físico.
          - 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.

- Vivir conscientemente: Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos. Vivir conscientemente implica ser reflexivos y conocernos profundamente, sabiendo por qué tomamos unas decisiones en vez de otras.
  - Aceptarse a sí mismo. Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos.
    - 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. Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos.
        - 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.
          - 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 a una sana autoestima.

- Eva Hidalgo resalta la importancia de poseer una 'auto-percepción' positiva para reducir los miedos y los pensamientos limitantes que nos bloquean.
  - 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.
        - Ser responsable y no culpable la culpabilidad, siempre va acompañado de los fallos y fracasos y sustituirlo por responsabilidad.
          - Reconocer los logros y capacidades: El mal hábito de resaltar más los fallos que los aciertos, la modestia mal entendida y otras creencias y normas culturales han favorecido que se infravaloren las capacidades y logros de las personas a la vez que se magnifican sus debilidades y errores
            - Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos: Marcarse objetivos a corto plazco, reales y alcanzables aporta un buen subidón de autoestima que reforzará la creencia del 'yo soy capaz'.

Promoción a una sana autoestima.

- 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.
  - 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.