

Materia.  
Desarrollo humano.  
Trabajo.  
Cuadro sinóptico

Alumna.

Perla de Belén Cáceres Rodríguez.

Lic.

Luz María Castillo Moreno.

6°cuatrimestre de la licenciatura en nutrición.

Comitán de Domínguez a 7 de Julio de 2020.

UNIDAD III

AUTOESTIMA

La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias.

ES

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

La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

ES

la seguridad ante uno mismo y ante los demás.

LAGARDE, DICE;

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, y es, desde luego, un estado imprescindible para descansar de la tensión que produce la presencia de los otros.

BRANDEN, VE;

como modo de elevar la autoestima el conseguir la valoración de las personas significativas de nuestro entorno.

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.

RESPECTO A SI MISMO

Es la característica esencial del ser humano, es un derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir.

Está relacionado con la aceptación al otro y a nosotros mismos de forma incondicional.

Respetarnos a nosotros mismos es vivir conscientes de nuestra propia integridad y, por lo tanto, también de la integridad de los otros. 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 nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello,

Se trata de 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.

PILARES DE LA AUTOESTIMA

Branden propone que la autoestima se asienta en 6 pilares:

**1. Vivir conscientemente.** Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos.

**2. Aceptarse a sí mismo.** cuando nos aceptamos logramos reconciliarnos con nosotros mismos y también reconciliarnos con los errores del pasado. La aceptación es clave para reforzar la autoestima.

**3. 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.

**4. Autoafirmación.** Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos.

**5. 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.

**6. Integridad personal.** Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo.

PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

La autoestima se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas.

**claves imprescindibles para poseer una autoestima sana:**

**Vivir el presente:** La vida nos da una nueva oportunidad cada día, y si eres capaz de vivir el aquí y ahora, podrás aprender nuevos recursos y disfrutar plenamente los buenos momentos.

**visión positiva:** "la realidad no es la que nos hace daño, sino la percepción que tenemos de ésta"

**Aceptar que se está en continuo desarrollo:** ¿No crees que es hora de soltar esa mochila para poder andar más ligero?"

**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.** Renunciar a la "culpabilidad", y sustituirlo por "responsabilidad". concepto relacionado con la capacidad, la madurez, la coherencia y la aceptación.

**Reconocer los logros y capacidades.** 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.

**Salir de nuestra zona de confort.** Para lograr cumplir sueños y alcanzar metas, es imprescindible salir de la comodidad.

**Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal.** pensamientos negativos sobre uno mismo destruyen la autoestima, es muy importante sustituirlos por otros más sanos.

**Hacer deporte.** Practicar ejercicio físico de forma continuada proporciona, fomenta un estado de ánimo positivo y aporta una mayor sensación de felicidad.

(María, 2020)

## Bibliografía

María, C. M. (2020). Desarrollo Humano. Comitán de Domínguez.