

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.