

## TEMA: Cuadro sinóptico



- NOMBRE DE ALUMNA: FIRIDIANA DOMINGUEZ GODÍNEZ
- MATERIA: DESARROLLO HUMANO
- CARRERA: NUTRICIÓN
- 6 CUATRIMESTRE
- CATEDRÁTICO: CASTILLO MORENO LUZ MARIA

COMITÁN DE DOMINGUEZ CHIAPAS, A JULIO DEL 2020

3.4.1 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

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  
La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser

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. Y todo ello conduce al desarrollo de experiencias relacionales y subjetivas primordiales

3.4.2 respeto a si mismo

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 y, más que tener que ver con la sumisión

el respeto a uno mismo y a los demás, tiene que ver con el reconocimiento de la dignidad humana, la propia y la de los otros  
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 nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es

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.

"El respeto por uno mismo es la piedra angular de toda virtud." John Herschel  
"Respétate a ti mismo y los demás te respetarán", De ahí se deriva que en ocasiones el autorrespeto

3.4.3 pilares de la autoestima

Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares:

- Vivir conscientemente: Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro
- 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, creencias
- Autoafirmación: Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos
- 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

3.4.4 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

Las personas con autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, sienten que no tienen las suficientes capacidades, habilidades o recursos para 'merecer ser felices' y está muy relacionado con el sentimiento de inferioridad  
Las personas con una autoestima sana confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir, y esto les permite creerse aptos para enfrentarse e interactuar con el mundo, aportar soluciones e ideas y provocar cambios positivos en ellos y en lo que les rodea.  
La psicóloga Eva Hidalgo experta en 'coaching' revela las claves imprescindibles para poseer una autoestima sana:

Vivir el presente  
Tener una visión positiva, Aceptar que se está en continuo desarrollo, Aceptarse a sí mismo. Ser responsable, no culpable, Reconocer los logros y capacidades. Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos Salir de nuestra zona de confort. Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal

CASTILLO MORENO LUZ MARIA. (mayo-agosto 2020). DESARROLLO HUMANO Comitán de Dominguez Chiapas: universidad del sureste