

**Nombre de alumno: Paulina
Cárdenas Guillén**

**Nombre del profesor: Luz María
Castillo**

Nombre del trabajo: C.SINOPTICO

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia:
Desarrollo humano**

Grupo: Turismo

Desarrollo humano

Autoestima

Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos.

Para entender mejor que significa tener autoestima se toman en cuenta los siguientes puntos:

- 1- La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida. •
- 2- . 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.

Molina Olivares

Dijo que el autoestima tiene 4 componentes en su definición:

1. Es una actitud, ya que contempla las formas habituales de pensar, actuar, amar y sentir de las personas para consigo mismas.
2. Tiene un componente cognitivo, pues se refiere a las ideas, opiniones, creencias percepciones y procesamiento de la información que posee la persona respecto de sí misma.
3. Tiene un componente afectivo, que incluye la valoración de los positivo y negativo, involucra sentimientos favorables y desfavorables, agradables o desagradables que las personas perciben de sí mismas.
4. Tiene un componente conductual, porque implica la intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente.

El respeto así mismo
3.4.2

Pitágoras sostuvo que:
Ante todo debemos respetarnos a nosotros mismos, y que es responsabilidad de uno ser fiel a lo mejor de sí mismo

1. 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 constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás.
2. El respeto a uno mismo, visto de forma holística e integral, incluye el plano físico. Se trata 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.
3. Lo que pensamos de nosotros mismos, el cuidado de nuestra imagen y el cuidado de nuestras reacciones son elementos esenciales que, al mismo tiempo que expresan el respeto y la aceptación que nos tenemos como personas, son muestra del respeto que queremos tener a los demás.

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

Con una autoestima saludable y bien desarrollada, podremos alcanzar una estabilidad emocional que nos acompañe en nuestra vida personal y profesional.

Ventajas de las ofertas de devolución de dinero

VIVIR CONSCIENTEMENTE: Es respetar la realidad sin evadirse no negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos – Ser consciente del mundo interno como el externo.

AUTOACEPTARSE: No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, no podemos superar los sentimientos indeseables si no aceptamos que los tenemos.

SER AUTORRESPONSABLE. Hay que reconocer que somos los autores de: • Nuestras decisiones y nuestras acciones. • La realización de nuestros deseos. • La elección de nuestras compañías. De cómo tratamos a los demás en la familia, el trabajo, amistades. • Cómo tratamos nuestro cuerpo. • Nuestra felicidad.

TENER AUTOAFIRMACION: Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos. Tratarnos a nosotros mismo con dignidad en nuestras relaciones con los demás.

VIVIR CON DETERMINACION O PROPOSITO EN LA VIDA. Significa asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas y llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzarlas y mantenernos firmes hasta llegar a ellas.

VIVIR CON INTEGRIDAD ES: • Tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones • Ser congruentes con lo que pensamos, decimos y actuamos. • Respetar nuestros compromisos y mantener nuestras promesas.

1. La autocrítica: como un proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y, por fin, superarlos.

2. La responsabilidad: aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas, del papel secundario.

3 El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona. Para ejercer la igualdad primero hay que tener bien en claro que la propia valía, de que no se es menos que nadie.

• El límite de los propios actos y el de los actos de los demás: relacionado con el respeto está la cuestión del principio que debe regir los actos y el de no dañar al otro y el de no permitir que el otro nos dañe.

La autonomía, como la búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia, es tan importante como los otros aspectos aquí reseñados y quizás se consigue luego de haber transcurrido un buen camino de ese trayecto al que se denomina autoestima.