



**Nombre de alumnos:**

**Juventino Alejandro Vicente Macario.**

**Nombre del profesor:**

**ELIU MORALES**

**Nombre del trabajo:**

**La Autoestima.**

**Materia:**

**Proyección Profesional.**

**Grado:**

**8° cuatrimestre**

**Grupo: "C" DERECHO.**

# LA AUTOESTIMA.

## Autoestima.

¿Qué es?

Es el amor que una persona tiene por sí misma.

¿En qué consiste?

Consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser.

Como también:

Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.

¿Cómo se desarrolla?

Se desarrolla a partir de la interacción humana.

Evoluciona.

Por medio de pequeños logros, los reconocimientos y el éxito.

Factores internos:

Creados por el individuo-ideas, creencias, prácticas o conductas.

Factores internos:

Mensajes transmitidos verbal o no verbalmente, experiencias suscitadas por los padres, los educadores, personas significativas, organizaciones y la cultura.

## Respeto así mismo:

¿Qué es?

Decía el filósofo Pitágoras: "Ante todo, respetaos a vosotros mismos", es responsabilidad de uno ser fiel a lo mejor de sí mismo.

Incluye el plano físico:

Se trata reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad,

Elementos esenciales:

el cuidado de nuestra imagen y el cuidado de nuestras reacciones, que expresan el respeto y la aceptación que nos tenemos como personas

El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello.

## Pilares de la auto estima.

### Autoconocimiento.

Es respetar la realidad sin evadirse no negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos "Donde está mi cuerpo, está mi mente", ser consciente del mundo interno como el externo.

### Autoaceptación.

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

### Autoresponsables.

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, amistadas, cómo tratamos nuestro cuerpo y nuestra felicidad.

### Autoafirmación.

Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos.

### Autoproposito.

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.

### Autointegridad.

Ser congruentes con lo que pensamos, decimos y actuamos.  
Respetar nuestros compromisos y mantener nuestras promesas.