

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

---

MATERIA:

DESARROLLO HUMANO

TAREA:

MAPA CONCEPTUAL

CARRERA:

NUTRICIÓN

CATEDRATICO:

AGUZTIN GUZMAN JUAN JESUS

ALUMANA:

MONZÓN LOPEZ LITZY BELEN

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS A 09 DE JULIO DEL 2021

# DESARROLLO HUMANO

## Respeto a ti mismo

Respeto a uno mismo, culturalmente a veces se piensa que como el respeto es algo que se debe ganar, tenemos que vivir peleando por él. De ahí se deriva que en ocasiones el autorrespeto sea visto como la manera de defendernos ante supuestos ataques de los demás.

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

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

## Pilares de la autoestima.

Vivir conscientemente

Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro. Se trata de aceptar los errores

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 y creencias

Autoafirmación

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

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.

## Promoción de una 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

Ésta influye en el respeto que se siente hacia uno mismo y en la confianza en sus propias capacidades.

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.

## BIBLIOGRAFIA

- ❖ HERRERA GARNICA, GLORIA REBECA DE FATIMA; DESARROLLO HUMANO; PEARSON, 2013
- ❖ HUERTA PEREZ, ISIDRO; CIMIENTOS PARA EL DESARROLLO PERSONAL; OCTAVIO ANTONIO COLMENARES VARGAS, 2011.
- ❖ SUAREZ PEREZ, CLAUDIA ANGELINA; DESARROLLO HUMANO 3: LA ADOLESCENCIA; TRILLAS, 2011.
- ❖ SACASA, MARIA DEL CARMEN; PROGRAMA DE LAS NACIONES UNIDAS PARA EL DESARROLLO MEXICO; PNUD, 2012.