



**Mi Universidad**

## **ACTIVIDAD 2**

**NOMBRE DEL ALUMNO: LUIS ENRIQUE DIAZ RODRIGUEZ**

**TEMA: PERSONALIDAD SALUDABLE**

**PARCIAL: 2**

**MATERIA: DESARROLLO HUMANO**

**NOMBRE DEL PROFESOR: VERONICA MARTINEZ NICOLAS**

**LICENCIATURA: PSICOLOGIA**

**CUATRIMESTRE: 6°**

**PERSONALIDAD SALUDABLE**

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

La autoestima es parte de la identidad personal y está profundamente marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual y colectiva de las mujeres, tanto de manera positiva como de forma nociva.

Subjetivamente 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**

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

está relacionado con la aceptación al otro y a nosotros mismos de forma incondicional. Más aún, 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. 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 necesariamente nos ubica, como personas, en lo que tenemos de más profundo, en nuestro centro, de donde brota la capacidad de dar y de recibir, de confiar y de ser digno de confianza, de aceptar y de admirar lo que hay en los otros. Nos lleva a estar en conexión con lo que es verdaderamente valioso de nosotros mismos y de los demás.

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.

**PROMOCION 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. 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 interaccionar con el mundo, aportar soluciones e ideas y provocar cambios positivos en ellos y en lo que les rodea.

A continuación, la psicóloga experta en 'coaching' revela las diez 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
- Hacer deporte

