

A decorative background on the left side of the image features a light blue circuit board pattern with various lines and nodes. The main background is a solid orange color.

**UUDS**

**Mi Universidad**

**NOMBRE DE LA ALUMNA:** Ana María Morales Hernández

**TEMA:** Autoestima

**MATERIA:** Desarrollo humano

**NOMBRE DE LA PROFESORA:** verónica Martínez Nicolás

**LICENCIATURA:** psicología

**CUATRIMESTRE:** Sexto cuatrimestre

# AUTOESTIMA

¿Qué es?

Es la confianza de la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, tomar decisiones de la vida y búsqueda de la felicidad.

Elementos básicos

- Físicos
- Psicológicos
- Sociales
- culturales

Ámbitos

Entorno socio-cultural

Tener relaciones sociales, es indicativo de una buena autoestima.

Evitar envidia o comportarse con los demás

Tener un proyecto de vida propio y satisfactorio es que se realiza la confianza en uno mismo.

Trabajo

Debe ser fuente de satisfacción personal.

Hacer algo positivo para los demás

La entrega hacia los demás, mezcla de generosidad y satisfacción personal.

# RESPECTO A SI MISMO

¿Qué es?

es vivir conscientes de nuestra propia integridad, 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.

Permite

ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, 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 demás.

# PILARES DE LA AUTOESTIMA

## Vivir conscientemente

Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos. Vivir conscientemente implica ser reflexivos y conocernos profundamente, sabiendo por qué tomamos unas decisiones en vez de otras.

## Autorresponsabilidad

Significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones. Esta actitud nos permite dejar de culpar a los demás, tomar las riendas de la vida y concentrarnos, finalmente, en lograr nuestras metas.

## Vivir con propósito

implica ser capaz de identificar y poner en práctica todas las acciones imprescindibles para tomar las riendas de nuestro destino.

## Aceptarse a sí mismo

si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos. La aceptación es clave para reforzar la autoestima. La aceptación no implica que no estemos dispuestos a mejorar sino que comprendemos nuestros límites y, aun así, somos felices porque nos centramos en nuestros logros y fortalezas.

## Autoafirmación

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

## Integridad personal

Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo

# PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

vivir el presente

No sirve de nada quedarse anclado en el pasado o focalizar nuestra existencia en un 'futuro feliz' si no se hace nada para disfrutar del presente.

aceptar que se esta en continuo desarrollo

El ser humano se encuentra inmerso en un aprendizaje continuo, por lo que es totalmente injusto dejar que las decisiones que se tomaron en el pasado pesen tanto en el presente que no dejen avanzar

Reconocer los logros, y capacidades

El mal hábito de resaltar más los fallos que los aciertos, importante reflexionar, recordar y reconocer los logros que forman parte de tu vida

tener una visión positiva

A la hora de afrontar los capítulos de las vidas de cada uno, es importante pensar que "la realidad no es la que nos hace daño, sino la percepción que tenemos de ésta".

aceptarse a si mismo

Cada persona es única e irrepitable, por lo que no sirve de nada compararse con el resto del mundo.

Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos.

Marcarse objetivos a corto plazco, reales y alcanzables aporta un buen subidón de autoestima que reforzará la creencia del 'yo soy capaz'.

# DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA HUMANA

¿Qué es la trascendencia?

es la armonía entre la vida interna y la vida exterior, es la aptitud para decidir sus acciones, de elegir la calidad de vida que desea y de esforzarse en llegar a sus metas.

¿Objetivo principal?

Es la personalidad de cada individuo, se basa en constituir un ser en el cual ocurren las sensaciones, las ideas, las emociones; y de ser una individualidad distinta del mundo externo y de los demás individuos.

Nos ayuda

experimentar y vivir, tener la capacidad de poder percibir nuestras limitaciones que impiden nuestro crecimiento.

Importancia

es la capacidad humana por excelencia, es la aptitud que tiene el ser humano de decidir sobre sus acciones, de elegir la calidad que tenga su vida y de esforzarse en llegar a sus metas.