



**Mi Universidad**

## **Cuadro Sinóptico**

*Nombre del Alumno: Juárez Marroquín Aneydi Ricarda*

*Nombre del tema: Autoestima*

*Parcial: Segundo.*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del profesor: Mtra. Verónica Martínez Nicolás.*

*Nombre de la Licenciatura: Psicología.*

*Cuatrimestre: Sexto.*

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  
 Es la parte de la identidad personal de manera positiva como de forma nociva, según Lagarde explica que sin soledad no hay  
 Desarrollo de autoestima ya que es una conexión interior de autoconocimiento mediante la vocación, el recuerdo, la reflexión el  
 El análisis y la comprensión

soledad

Es un estado necesario para experimentar la autonomía, entender que no necesitamos la valoración de los demás sino más bien la de nuestro interior, pasamos de lo exterior lo interior.

RESPECTO ASI MISMO

Si te respetas así mismo los demás te respetaran. Respetarnos a nosotros mismos no es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de otros para sentirnos superiores, tampoco es vivir a la defensiva pensando que los demás atacan nuestra integridad cuando no están de acuerdo con nosotros o en nuestra manera de pensar, sin caer en la cuenta que el desacuerdo no implica una falta de respeto.

Conlleva al autocontrol, el equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones, la habilidad para valorar, priorizar y tomar las mejores decisiones

PILARES DE LA AUTOESTIMA

Existen 6 pilares:

- 1.- Vivir conscientemente: Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos.
- 2.- Aceptarse a si mismo: Cuando nos aceptamos logramos reconciliarnos con nosotros mismos y también reconciliarnos con los errores del pasado, la aceptación es la clave para reforzar la autoestima.
- 3.- La autorresponsabilidad: significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias, por lo tanto somos responsables de nuestra felicidad. De esa manera nos permite dejar de culpar a los demás, tomar las riendas de la vida y lograr nuestras metas.
- 4.- Autoafirmación: Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, mientras sea cuerente nuestros pensamientos, sentimientos y deseos.

PROMOCION DE  
UNA SANA  
AUTOESTIMA

5.- Vivir con propósitos: La felicidad y decisiones no dependen de los demás o del azar, si no de nosotros mismos, es utilizar nuestras aptitudes para lograr algo que realmente nos apasiona y satisface.

6.- INTEGRIDAD PERSONAL: Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo y cuando no seguimos nuestras convicciones y nos contradecemos, nos venimos abajo y la autoestima termina quebrándose.

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.

- 1.- vivir el presente
- 2.- tener una visión positiva
- 3.- Aceptar que se está en continuo desarrollo
- 4.- Aceptarse a uno mismo
- 5.- ser responsable, no culpable
- 6.- Reconocer los logros y capacidades.
- 7.- Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos
- 8.- Salir de nuestra zona de confort.
- 9.- Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal
- 10.- Hacer deporte.