

Universidad del Sureste



Lic. Bryan Jaret Bentanzos Piñon

Joseph Alexis Lopez Bautista

Bases de Administración

6to Cuatrimestre

Licenciatura en Nutrición

Pilares del Autoestima

VIVIR CONSCIENTEMENTE

Implica tener una actitud reflexiva y proactiva ante la vida, aceptando errores, aprendiendo de ellos y reconociendo tanto debilidades como fortalezas.

ACEPTARSE A SÍ MISMO

Es asumir nuestras virtudes y defectos con amor y sin sabotearnos, buscando mejorar pero siendo felices con quienes somos.

AUTORRESPONSABILIDAD

Es asumir que somos responsables de nuestras decisiones, comportamientos y bienestar, sin culpar a otros por lo que ocurre en nuestra vida.

PILARES DEL AUTOESTIMA

AUTOAFIRMACIÓN

Significa vivir con autenticidad y respeto por uno mismo, actuando en congruencia con nuestros valores y sin miedo al rechazo.

VIVIR CON PROPÓSITO

Dirigir nuestra vida hacia metas significativas, aprovechando nuestras habilidades para construir un camino que nos apasione.

INTEGRIDAD PERSONAL

Consiste en actuar conforme a nuestros principios y valores, manteniendo coherencia entre lo que pensamos, sentimos y hacemos.