



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA
ASIGNATURA: DESARROLLO HUMANO

ESTUDIANTE:

Guillermo de Jesús Vázquez Oliva

MATRICULA: ES231107260

GRUPO:

NA-NDHU-2301-B1-012

ASESOR(A): Lorena Arcos Martínez

ACTIVIDAD:

Autorreflexiones U2

FECHA DE ENTREGA:

02 de marzo de 2023



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

¿Qué es autoestima?

La autoestima se refiere al valor que una persona se otorga a sí misma, es decir, la percepción que tiene de su propio valor como ser humano. Se trata de una valoración subjetiva que cada individuo hace de sí mismo, basada en sus experiencias, habilidades, logros y fracasos.

¿Cómo se forma?

La autoestima se forma a lo largo de la vida, a partir de las experiencias que se viven y de las relaciones que se establecen con los demás. Por ejemplo, las experiencias positivas y las relaciones satisfactorias pueden contribuir a desarrollar una autoestima positiva, mientras que las experiencias negativas y las relaciones tóxicas pueden generar una autoestima negativa.

¿Cuál es su papel?

El papel de la autoestima es fundamental en la vida de una persona, ya que influye en su bienestar emocional, en su capacidad para enfrentar desafíos y en su capacidad para establecer relaciones saludables con los demás. Una autoestima positiva puede ayudar a las personas a sentirse seguras, a tomar decisiones acertadas y a perseguir sus metas con confianza y determinación.

¿De qué depende?

La autoestima depende de muchos factores, como la educación recibida en la infancia, las relaciones que se establecen con los padres, amigos y parejas, las experiencias vividas, las habilidades y talentos, entre otros.

¿Cómo afecta o beneficia la vida de un apersona?

La autoestima puede afectar o beneficiar significativamente la vida de una persona. Una autoestima baja puede generar sentimientos de ansiedad, depresión, miedo, inseguridad y timidez, así como dificultades para relacionarse con los demás y para tomar decisiones importantes. Por otro lado, una autoestima alta puede contribuir a generar confianza, seguridad, motivación y capacidad para enfrentar los desafíos de la vida con éxito.



a) Describe los elogios que recuerdes que te hayan dicho

- 1.-Eres guapo.
- 2.-Eres inteligente.
- 3.-Eres muy dedicado.
- 4.-Tienes mucho potencial.
- 5.-Eres un gran líder.

b) Enumera las capacidades y fortalezas que tú consideras que posees.

- 1.-Liderazgo.
- 2.-Perseverancia.
- 3.-Toma de decisiones rápidas.
- 4.-Autodidacta.
- 5.-Disciplinado.

c) Describe cosas que te hagan sentir orgullo de ti mismo (actitudes, logros, ante alguna situación).

1.-Mi disciplina me hace sentir muy orgulloso debido a que es algo que me ha costado mucho trabajar, pero gracias a ello, he podido llevar dos carreras al mismo tiempo, así como he podido llevar una vida sana por varios años.

2.-Me siento muy orgulloso por como he podido mejorar muchas de mis habilidades en los últimos años, desde mis habilidades sociales, hasta mis habilidades profesionales.

3.- También me siento muy orgulloso por mis emprendimientos que ha pesar de que han fallado, he tenido la valentía para poder intentar algo que conlleva mucho esfuerzo, dedicación, tiempo y pasión.



Elogios recibidos:

¿Cuánto te crees cada elogio? (dale un valor a cada elogio que recibiste del 1 al 10: 1 no me lo creo y 10 creerlo completamente)

- 1.-Eres guapo. (10)
- 2.-Eres inteligente. (9)
- 3.-Eres muy dedicado. (8)
- 4.-Tienes mucho potencial. (10)
- 5.-Eres un gran líder. (9)

¿Qué pasaría si los creyeras todos 100%?

Mi autoestima mejoraría y haría incluso más cosas de las que creo que no soy capaz, así que también despertaría al gigante que llevo dentro.

¿Qué cambiaría en tu actitud o en tu concepto de ti mismo?

Cambiaría mi actitud indiferente ante algunas situaciones que pueden llegar a ser muy complicadas o ante personas que seguramente creen en mí cuando yo no lo hago.

Con tus fortalezas:

¿Qué dicen de ti mismo?

Que tengo muchas más de las que creo tener en momentos de dificultad, que siempre que me propongo algo lo cumplo o por lo menos lo sigo intentando hasta que me quedo sin opciones y es mejor desistir; así como que mis esfuerzos de trabajar en ciertos puntos están dando sus frutos.

¿Qué habilidades y recursos crees que hay detrás de cada fortaleza?

Pienso que habilidades como la asertividad, el saber escuchar activamente y una gran cantidad de tiempo que he dedicado en poder seguir fortaleciendo mis puntos fuertes.

¿Hay otras fortalezas, habilidades, o valores que te gustaría fomentar?

El valor de la empatía y la humildad como persona, ya que en lo particular es algo que me falta mucho trabajar y si el mundo puede entender lo importantes que son para trabajar en ellas, así como lo hago yo, las cosas serían muy distintas.



En cuanto a las cosas de las que estás orgulloso:

¿Qué dicen de ti mismo?

Que no menosprecio las cosas que hago y que a pesar de que algo no salgo como lo esperaba, me siento bien conmigo mismo, así como tengo presente que puedo lograr todo lo que me proponga.

¿Qué valores y qué habilidades hay detrás de cada una?

Habilidades como la escucha activa o el saber comunicarse de manera clara, así como la perseverancia, el estudio y el liderarme a mí mismo.



CONCLUSIONES

Después de analizar las referencias sobre el concepto de autoestima, podemos concluir que se trata de la valoración que una persona tiene de sí misma, la cual se forma a partir de diversas experiencias y aprendizajes a lo largo de su vida. La autoestima juega un papel importante en el bienestar emocional, la toma de decisiones y el rendimiento académico y laboral.

En cuanto a los elogios recibidos, es importante creer en ellos para mejorar nuestra autoestima y despertar nuestro potencial. Si se creyera en todos los elogios, se podría mejorar la actitud y el concepto de uno mismo, lo que podría llevar a tomar más riesgos y a enfrentar situaciones difíciles con mayor confianza.

Con respecto a las fortalezas, se puede decir que indican que la persona tiene habilidades y recursos que le permiten destacarse en ciertas áreas, y que ha trabajado para desarrollarlas y fortalecerlas. Detrás de cada fortaleza, hay habilidades y valores como el asertividad, la escucha activa, la perseverancia, el liderazgo y la disciplina.

En cuanto a las cosas que hacen sentir orgullo de sí mismo, indican que la persona valora su esfuerzo, perseverancia y dedicación, lo que a su vez puede aumentar su autoestima y motivación. Detrás de cada cosa de la que se siente orgullo, hay habilidades y valores como la disciplina, la perseverancia, el estudio y la habilidad de liderarse a uno mismo.

En resumen, es importante valorar y creer en los elogios que recibimos, identificar y desarrollar nuestras fortalezas y reconocer las cosas que nos hacen sentir orgullosos de nosotros mismos para mejorar nuestra autoestima y tener una actitud positiva frente a la vida.



FUENTES DE CONSULTA

Vázquez, C. (2013). La autoestima. En R. Fernández-Ballesteros (Ed.), Evaluación de la personalidad y de la inteligencia (pp. 225-238). Editorial Médica Panamericana.

Mruk, C. (1999). Autoestima: Investigación, teoría y práctica. Ediciones Paidós.

Vallejo, M. A. (2008). Autoestima: Claves para mejorar la autoestima. Pirámide.