**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?**

Cambiaria mi actitud indiferente ante algunas situaciones que pueden llegar a ser muy complicadas o ante personas que seguramente creen en mi 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.