



**Nombre del alumno: Cleopatra Edith Maza
Gómez**

**Nombre del profesor: Lic. Mónica Lisseth
Quevedo**

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico

Materia: Desarrollo humano

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 6

Grupo: "A"

Efecto y autoestima

Autoestima

Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser

Carl Rogers

Expuso que la raíz de los problemas de muchas personas es que se desprecian y se consideran seres sin valor e indignos de ser amados; de ahí la importancia que le concedía a la aceptación incondicional del cliente, Todo ser humano, sin excepción, por el mero hecho de serlo, es digno del respeto incondicional de los demás y de sí mismo; merece estimarse y que se le estime

Afecto

La autoestima es la valoración, aceptación y aprecio que se tiene de uno mismo. Afecta tanto a los afectos, percepciones y sentimientos como a las herramientas que tenemos para enfrentarnos al mundo: la seguridad, la valoración de la imagen física, entre otros. Es decir, con la autoestima se pone mucho en juego gran parte de nuestro bienestar.

COMO PROMOVER UNA SANA AUTOESTIMA.

Deja de tener pensamientos negativos sobre ti mismo. ...

Ponte como objetivo el logro en vez de la perfección. ...

Considera los errores como oportunidades de aprendizaje. ...

Prueba cosas nuevas. ...

Identifica lo que puedes cambiar y lo que no. ...

Fíjate metas.