



Nombre de alumno: Daniela Morales Arias

Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo Pérez

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico

Materia: desarrollo humano

Grado: 6° cuatrimestre

RESPECTO A SI MISMO

- Respetarse a uno mismo es atender y satisfacer las propias necesidades y valores y expresar y manejar de forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse.

- El auto-respeto no es algo estático que se tiene o no se tiene, sino más bien se trata de una habilidad que podemos cultivar a lo largo de nuestras vidas.

El primer paso es observarte y preguntarte si estás viviendo tu vida como realmente deseas, si tienes en cuenta tus necesidades a la hora de decidir cómo manejar tus asuntos y si actúas según tus propios valores en tu día a día.

Respetarse a uno mismo es, en definitiva, darse la oportunidad de ser feliz. Es tomar las riendas de la propia existencia y trabajar día a día para mantenerse conectado con lo que uno realmente es pese al incesante ruido exterior.

AFECTO Y AUTOESTIMA

La autoestima es el conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos sobre nosotros mismos. Es lo que yo pienso y siento sobre mí. La satisfacción de cada uno respecto de sí mismo

CARACTERÍSTICAS

- ❖ No es innata
- ❖ Se desarrolla a lo largo de la vida
- ❖ Podemos modificarla
- ❖ Está influenciada por el contexto

AUTOESTIMA SANA

- Tener una visión positiva.
- Aceptar que se está en continuo desarrollo.
- Aceptarse a sí mismo.
- Ser responsable, no culpable.
- Reconocer los logros y capacidades.
- Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos.
- Salir de nuestra zona de confort.
- Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal.