



Nombre de alumna: Beatriz Irianda
Hernández Calcáneo

Nombre del profesor: Lic. Mónica Lissethe
Quevedo Pérez

Nombre del trabajo: Promover una
autoestima sana

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6to Cuatrimestre

Grupo: A

Promover una sana autoestima.

La autoestima es la valoración positiva o negativa que la persona hace de sí misma.

Al comparar su autoconcepto con la imagen ideal que tiene de cómo le gustaría ser.

Si la considera próxima tendrá una buena autoestima.

Hay mucha distancia hará una valoración negativa de sí misma.

Las palabras duras dejan huella, y se convierten en una parte de lo que piensas y de cómo te sientes sobre ti mismo.

Las cosas que te dices a ti mismo desempeñan un rol importante en cómo te sientes sobre ti mismo.

Aprender a hacer cosas.

Nos sentimos bien cuando aprendemos a leer, a sumar, a dibujar y a construir cosas.

Cada cosa que aprendes y que haces es una oportunidad para sentirte bien contigo mismo.

Da un paso atrás y observa qué eres capaz de hacer. Deja sentirte feliz por ello.

