



Nombre de alumnos: Deisy Domínguez Bautista

Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo

Nombre del trabajo: cuadro sinoptico

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6to.cuatrimestre

Grupo: "A"

Pichucalco, Chiapas a 09 de julio de 2020

RESPECTO ASI MISMO

¿SABES RESPETARTE A TY MISMO?

Respetarse a uno mismo es atender y satisfacer las propias necesidades manejar de forma conveniente sentimientos y emociones sin hacer daño ni culparse.

¿COMO SE DA EL AUTO RESPETO?

Se trata de una habilidad que podemos cultivar a lo largo de nuestras vidas.

¿QUE TENEMOS QUE HACER?

- El primer paso es observarte y preguntarte si estás viviendo tu vida como realmente deseas
- Intenta clarificar los valores que guían actualmente tu vida
- Intenta quitar tiempo y energía a lo que no te resulta importante
- Respetarse a uno mismo es en definitiva darse la oportunidad de ser feliz

PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

QUE ES UNA AUTOESTIMA SANA

Las personas con autoestimas sana son aquellas que confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir.

CARACTERISTICAS DE UNA 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