



DANIELA DIAZ LOBOS

**Nombre del profesor: JAVIER IVAN
GODINES**

**Nombre del trabajo: CUADRO
SINOTPCIO**

Materia: DESARROLLO HUMANO

Grado: SEXTO CUATRIMESTRE

AUTOESTIMA

La autoestima es la confianza en nuestra capacidad de pensar, de tomar decisiones y de actuar en la vida, lo cual involucra la valoración y la opinión positiva que tenemos de nosotros mismos.

Ejemplo de autoestima:

- Creer en nuestras capacidades profesionales e intelectuales.
- No culpar a los demás de nuestros fallos.
- Enfrentar los problemas con madurez.

RESPECTO ASI 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.

- Luchar por lo que queremos.
- Confía en ti y en lo que haces.
- Darse tiempo para respirar.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

PILARES DE LA AUTOESTIMA

“ Los seis pilares de la de la autoestima”

- Vivir conscientemente.
- Autoaceptarse.
- Ser autorresponsable.
- Tener autoafirmación
- Vivir con determinación o propósito de la vida.
- Vivir con integridad.

PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

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

- Vivir el presente.
- Tener una visión positiva.
- Aceptarse así mismo.
- Salir de nuestra zona de confort.