



Nombre de alumno: Carlos Daniel Rodríguez Galindo

Nombre del profesor: Javier Godínez

Nombre del trabajo: CUADRO SINÓPTICO

Materia: DESARROLLO HUMANO

Grado: 6

Grupo: U

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 09 de Julio de 2020.

AFECTOS

Autoestima

- ¿Qué es?
 - Es la percepción evaluativa de nosotros mismos
 - Es una actitud
 - Tiene un componente cognitivo
 - Tiene un componente afectivo
 - Tiene un componente conductual
- Se Desarrolla A partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras.

Respeto a ti mismo

- Según Pitágoras Ante todo, respetaos a vosotros mismos
- Permite Ser lo que somos y actuar en consonancia con ello
- Visto de forma holística e integral
 - Trata reconocer que nuestro cuerpo es valioso
 - Parte fundamental de nuestra identidad, que nos diferencia exteriormente y de manera inmediata de los otros
 - Es la puerta de entrada al respeto que queremos recibir y proyectar

Pilares de la autoestima

- VIVIR CONSCIENTEMENTE Es respetar la realidad sin evadirse no negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos
- AUTOACEPTARSE Cuando hay autoaceptación, no hay enfrentamientos con nosotros mismos, no me convierto en mi propio enemigo
- SER AUTORRESPONSABLE De
 - Nuestras decisiones y nuestras acciones
 - La realización de nuestros deseos
 - La elección de nuestras compañías
 - De cómo tratamos a los demás en la familia, el trabajo, amistades
 - Cómo tratamos nuestro cuerpo
 - Nuestra felicidad
- TENER AUTOAFIRMACION Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos
- VIVIR CON DETERMINACIÓN O PROPOSITO EN LA VIDA Significa asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas y llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzarlas y mantenernos firmes hasta llegar a ellas
- VIVIE CON INTEGRIDADES Tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones

Promoción de una autoestima

- El camino La autoestima puede aumentar y decrecer y aumentar otra vez a lo largo de la vida