

Cuadro sinóptico

NOMBRE: Galilea Espinosa Sánchez

GRADO: 6to

GRUPO: A

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

TRABAJO: CUADRO SINOPTICO

TEMA: --

AFFECTOS

- **AUTOESTIMA** — Es la percepción que tenemos de nosotros mismos
 - Componentes
 - Es una actitud.
 - Tiene un componente cognitivo.
 - Tiene un componente afectivo
 - Tiene un componente conductual
- **RESPECTO A SÍ MISMO** — El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar conforme a ello. Nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás.
- **PILARES DE LA AUTOESTIMA**
 1. **VIVIR CONSCIENTEMENTE:** Estar consciente de la realidad que nos rodea y de nuestro papel en este.
 2. **AUTOACEPTARSE:** aceptar lo que somos y estar conforme con lo que tenemos (virtudes y defectos).
 3. **SER AUTORRESPONSABLE:** ser consciente que nosotros somos los que manejamos desde nuestras emociones hasta nuestra forma de actuar.
 4. **TENER AUTOAFIRMACION:** es ser fiel a nosotros mismos, nuestras ideales y deseos, tener autenticidad.
 5. **VIVIR CON DETERMINACION O PROPOSITO EN LA VIDA:** fijarse metas u objetivos a cumplir que nos encamine a los deseos que tengamos
 6. **VIVIR CON INTEGRIDAD**
 - Mantenerse fiel a nuestras acciones
 - Ser congruente con nuestras acciones y pensamientos.
 - Cumplir nuestras promesas
- **PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA** — La autoestima verdadera se logra como resultado de diversos factores
 1. **La autocrítica:** reconocer nuestros errores y aceptarlos.
 2. **La responsabilidad:** aceptar la consecuencia de nuestros actos.
 3. **El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona.**
 4. **El límite de los propios actos y el de los actos de los demás:** no dañar ni dejar que nos dañen.
 5. **La autonomía:** es el desarrollo de nuestra persona.