

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

DESARROLLO HUMANO

JAVIER IVAN

GODINES HERNANDEZ

CARLOS MANUEL AGUILAR HIDALGO

Unidad 3

3.4.1 Autoestima

un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser,

. La confianza en nuestra capacidad de pensar

nuestro derecho a triunfar y a ser felices;

- la búsqueda de significado es innata
- El aprendizaje implica tanto una atención focalizada
- El aprendizaje es un proceso de desarrollo

3.4.2 Respeto a ti mismo

La falta de RESPETO personal es algo que ocurre más a menudo de lo que sería recomendable para una salud emocional equilibrada

Una falta de respeto personal puede ser consciente o inconsciente, es decir decides si te quieres violar o no te das cuenta y lo haces

El respeto a uno mismo, visto de forma holística e integral, incluye el plano físico.

3.4.3 Pilares de la autoestima

1. La práctica de vivir conscientemente 2. La práctica de aceptarse a sí mismo 3. La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo 4. La práctica de la autoafirmación 5. La práctica de vivir con propósito 6. La práctica de la integridad persona

1. VIVIR CONSCIENTEMENTE
2. AUTOACEPTARSE
3. SER AUTORRESPONSABLE
4. TENER AUTOAFIRMACION
5. VIVIR CON DETERMINACION O PROPOSITO EN LA VIDA
6. VIVIR CON INTEGRIDAD

3.4.4 Promoción de una autoestima

se logra como parte de un aprendizaje que integra los siguientes factores

- La autocrítica
- La responsabilidad
- El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona
- El límite de los propios actos y el de los actos de los demás
- La autonomía, como la búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia