

Cuadro sinóptico

- 
- Materia: Desarrollo Humano
 - Docente: Javier Iván Domínguez Hernández
 - Licenciatura: Medicina Veterinaria y Zootecnia
 - 6to cuatrimestre
 - Nombre del alumno: Karla Lizbeth Cerino Orantes

Fecha de entrega: 09/07/2020



*Cuadro
sinóptico*

AFECTOS

Autoestima

Conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento

- La confianza es la capacidad de pensar y de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
- La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices

Es el valor que tenemos de reconocer lo que podemos llegar hacer

RESPECTO A SÍ MISMO

- * Violarse significa hacer algo que no quieres hacer
- * En casos una falta de respeto provoca malestar, puede traer apatía, aburrimiento, desgana, rabia o ira, tristeza, asco, frustración, nerviosismo
- * El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello
- * El respeto y la aceptación que nos tenemos como personas, es el respeto que queremos tener a los demás.

PILARES DE LA AUTOESTIMA.

- ❖ AUTOCONOCIMIENTO → Ver las causas y consecuencias, tomando decisiones libremente y aceptando las consecuencias de sus actos
- ❖ AUTOACEPTARSE → Aceptar no solamente los errores, sino también aceptar todas nuestras potencialidades
- ❖ AUTORRESPONSABLE → Aceptar nuestras decisiones, deseos, felicidad y el como tratar a los demás
- ❖ AUTOAFIRMACION → Respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos
- ❖ AUTOPROPOSITO → Asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas
- ❖ AUTOINTEGRIDAD → Tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones

PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

- ♥ La autocrítica → Es el reconocimiento de los propios errores
- ♥ La responsabilidad → Aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales
- ♥ El respeto hacia sí misma → El amor propio y del derecho a ser felices
- ♥ El límite de los propios actos → Debe regir los actos y es el de no dañar al otro
- ♥ La autonomía → Búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia