



MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA  
DESARROLLO HUMANO

Sexto cuatrimestre grupo A

Mayo - Agosto

LIC. Javier Iván Godines Hernández

Alumno: José Eduardo Roblero Tovar

Actividad: Cuadro sinoptico

Comitán, Chiapas.

# Autoestima

Conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

- Percepción evaluativa de nosotros mismos
- Confianza
- Capacidad de pensar
- Toma de decisiones

Nathaniel Branden

Es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias

Se basa en

- Confianza en la capacidad de pensar
- Confianza en derecho a triunfar
- Valoración y estima propia
- Amor propio
- Cariño y afecto

Se basa a partir de la interacción humana

Molina en Olivares considera

- Es una actitud, ya que contempla las formas habituales de pensar, actuar, amar y sentir de las personas para consigo mismas.
- Tiene componente cognitivo
- Tiene un componente afectivo
- Tiene componente conductual
- Intención y decisión

Respeto a si mismo

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

Pilares de la autoestima

- Autoconocimiento
- Autoresponsables
- Autoaceptación
- Autoafirmación
- Autopropósito
- Autointegridad

Seis practicas fundamentales para fomentar nuestra autoestima y obtener así un desarrollo interior más pleno.

Se basa en

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 personal

Promoción de sana autoestima

Integra los siguientes factores

- La autocrítica
- La responsabilidad
- Respeto hacia sí misma
- Límite de los propios actos
- Autonomía

El nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre en la infancia. Puede crecer durante el proceso de maduración o se puede deteriorar