

Cuadro sinóptico



- Materia: Desarrollo humano
- Docente: Javier Ivan Godines Hernández
- Licenciatura: Medicina Veterinaria y Zootecnia
- Cuatrimestre: 6to
- Nombre del alumno: Avendaño Gómez Luciana

Comitán de Domínguez, Chiapas a 09 de julio del
2020

Unidad III

Autoestima

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

La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.

4 componentes en su definición:
Actitud, cognitivo, conductual y afectivo.
Pueden relacionarse con la neurociencia

Respeto a sí mismo

filósofo Pitágoras dice:
"Ante todo, respetaos a vosotros mismos"

una falta de respeto provoca:
aburrimiento, tristeza, asco, nerviosismo, frustración.

El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia

Pilares de la autoestima

Psicoterapeuta Nathaniel Branden menciona 6 pilares de la autoestima

Autoconocimiento, autoaceptación, autorresponsables, autoafirmación, autopropósito y autointegridad

Para fomentar nuestra autoestima y obtener así un desarrollo interior más pleno

Promoción de una sana autoestima

La autocrítica:
Es el reconocimiento de los propios errores.
Responsabilidad:
Aceptar la propia vida

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

Autonomía:
búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia