

Cuadro sinóptico



- Materia: Desarrollo humano
- Docente: Javier Ivan Godines Hernández
- Licenciatura: Mvz
- Cuatrimestre: 6
- Nombre del alumno: Andrea Castro Hidalgo

09 de julio del 2020

Unidad 3

Autoestima

Es la percepción evaluativa de nosotros mismos.

Consiste en valorar y reconocer lo que uno es y lo que puede llegar a ser. Se desarrolla a partir de la interacción humana

Branden, en de Mézerville manifiesta que la autoestima esta configurada por factores internos como externos.

Respeto a sí mismo

Se trata reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad

Falta de respeto: ocurre más a menudo de lo que sería recomendable para una salud emocional equilibrada.

Puede ser consciente o inconsciente

Pilares de la autoestima

Psicoterapeuta Nathaniel Branden

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 una sana autoestima

La autocrítica, responsabilidad; saber perdonar, superar los problemas, aceptar la vida propia

Respeto, limite de los actos: El principio de no dañar a otro lleva implícita la cuestión que también se tiene el derecho de evitar que otro nos cause daño.

El nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre en la infancia