

TITULO:  
Cuadro sinóptico

- 
- Materia: desarrollo humano
  - Docente: Lic Iván Godínez
  - Licenciatura: LMVZ
  - Cuatrimestre: 6to A
  - Alumna: María de Lourdes Lopez Leon

Fecha de entrega: 08 de julio del 2020

Temas  
3.41-3.4.4

Autoestima

percepción evaluativa de  
nosotros mismos.

Neurociencia y  
sus principios;

- Cerebro complejo adaptativo. – Cerebro social
- La búsqueda de significado es innata - el aprendizaje implica una atención focalizada. - El aprendizaje es un proceso de desarrollo

Respeto a ti mismo

Ser fiel a uno mismo.

Diferencias entre saber o no  
saber lo que estás haciendo

- saber; desequilibra menos
- no saber; desequilibra mas

Pilares de la autoestima.

Los seis 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 personal

Promoción de una autoestima.

1 . La autocrítica

Reconocer los errores

2 . La responsabilidad:

Aceptar las consecuencias de tus actos

3. El respeto hacia sí misma y hacia el  
propio valor como persona

Hay que saber nuestro valor para exigir o ejercerla la igualdad

4. El límite de los propios actos y el de los actos de los demás

No dañar y no permitir que te dañen

5. La autonomía, como la búsqueda de espacios

Para la autorrealización y la independencia