

## Cuadro sinóptico



Materia: Desarrollo humano

Docente: Javier Ivan Godines Hernández

Licenciatura: MVZ

Cuatrimestre: Sexto

Nombre del alumno: Meza Rodas José Fidel

09-07-2020

Unidad 3

Autoestima

Es la percepción evaluativa de nosotros mismos.

Autoestima se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente

Basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales

Respeto a sí mismo

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

Puede ser consciente o inconsciente

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

Pilares de la autoestima

Nathaniel Branden menciona en su libro 6 pilares

1. Vivir conscientemente
2. aceptarse a sí mismo
3. la responsabilidad de uno mismo
4. autoafirmación
5. vivir con propósito
6. integridad personal

Nuestras decisiones y nuestras acciones

Promoción de una sana autoestima

La autoestima verdadera, a diferencia de la ilusión de autoestima

Logra como parte de un aprendizaje que integra los siguientes factores:

Autocrítica, responsabilidad, respeto hacia uno mismo