



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre de alumno: Jorge Humberto Hernández Sáenz

Nombre del profesor: Iván Godínez

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Desarrollo Humano

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 6to cuatrimestre

Grupo: "B" Medicina veterinaria y zootecnia

Comitán de Domínguez Chiapas a 09 de Junio de 2020.

Desarrollo Humano

✚ Autoestima

✚ la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad

✚ el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades.

✚ Respeto a ti mismo

el respeto a uno mismo y a los demás, tiene que ver con el reconocimiento de la dignidad humana, la propia y la de los otros.

✚ El respeto a uno mismo conlleva el autocontrol, el equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones, la habilidad para valorar, priorizar y tomar las mejores decisiones.

✚ Pilares de la autoestima

Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares:

- ✚ Vivir conscientemente.
- ✚ Aceptarse a sí mismo.
- ✚ Autorresponsabilidad.
- ✚ Autoafirmación.
- ✚ Vivir con propósito.
- ✚ Integridad personal.

✚ Promoción de una autoestima

la psicóloga experta en 'coaching' revela las diez claves imprescindibles para poseer una autoestima sana:

- ✚ Vivir el presente
- ✚ Tener una visión positiva
- ✚ Aceptar que se está en continuo desarrollo.
- ✚ Aceptarse a sí mismo
- ✚ Ser responsable no culpable
- ✚ Reconocer los logros y capacidades.
- ✚ Propósito y objetivos.
- ✚ Hacer deporte
- ✚ Salir de la zona de confort

