



Nombre de alumno: Osvaldo morales morales

Nombre del profesor: Javier Iván Godínez

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6to Cuatrimestre

Grupo: “B”

Comitán de Domínguez Chiapas a 9 de Julio de 2020.

Desarrollo humano

AUTOESTIMA

Es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad.

es

1. La confianza en nuestra capacidad de pensar
2. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices

Precisa de cuatro

- Es una actitud { Contempla las formas habituales de pensar, actuar, amar y sentir de las personas
- Tiene un componente cognitivo { Se refiere a las ideas, opiniones, creencias percepciones y procesamiento de la información que posee la persona
- Tiene un componente afectivo { Incluye la valoración de lo positivo y negativo, involucra sentimientos favorables y desfavorables, agradables o desagradables que las personas perciben
- Tiene un componente conductual { Implica la intención y decisión de actuar

Aprendizaje del cerebro

- El cerebro es un complejo sistema adaptativo
- El cerebro es un cerebro social
- La búsqueda de significado es innata
- El aprendizaje implica tanto una atención como una percepción periférica
- El aprendizaje es un proceso de desarrollo

RESPECTO A SÍ MISMO

"Ante todo, respetaos a vosotros mismos". Es responsabilidad de uno ser fiel a lo mejor de sí mismo.

-Falta de respeto personal

Es algo que ocurre más a menudo de lo que sería recomendable para una salud emocional equilibrada

Puede traer apatía, aburrimiento, desgana, rabia o ira, tristeza, asco, frustración, nerviosismo.

-Violarse

Hacer algo que no quieres hacer, es decir decides si te quieres violar o no te das cuenta y lo haces.

Lo que pensamos de nosotros mismos

El cuidado de nuestra imagen y el cuidado de nuestras reacciones son elementos esenciales

-Respeto a uno mismo

Nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia, la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder

PILARES DE LA AUTOESTIMA.

Seis prácticas fundamentales

1. VIVIR CONSCIENTEMENTE

Respetar la realidad sin evadirse no negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos (Donde está mi cuerpo, está mi mente)

2. AUTOACEPTARSE

No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, no podemos superar los sentimientos indeseables si no aceptamos que los tenemos.

3. SER AUTORRESPONSABLE

Somos los autores de

-Nuestras decisiones y nuestras acciones. -la realización de nuestros deseos. -La elección de nuestras compañías
-De cómo tratamos a los demás en la familia, el trabajo, amistades.-Cómo tratamos nuestro cuerpo.
-Nuestra felicidad.

4. TENER AUTOAFIRMACION

Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos.

5. VIVIR CON DETERMINACION O PROPOSITO EN LA VIDA

Son los que organizan y centran nuestras energías, y le dan significado y estructura a nuestra existencia

6. VIVIR CON INTEGRIDAD ES

-Tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones. -Ser congruentes con lo que pensamos, decimos y actuamos. -Respetar nuestros compromisos y mantener nuestras promesas.

PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

Integra los siguientes factores

1. La autocrítica

Proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y superarlos

2. La responsabilidad

Aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas, del papel secundario.

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

El respeto hacia sí mismo también debe partir del reconocimiento propio, del amor propio y del derecho a ser felices, como cualquier otro ser humano

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

Debe regir los actos y es el de no dañar al otro y el de no permitir que el otro nos dañe.

5. La autonomía

Búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia,