

Cuadro sinóptico



- Materia: Desarrollo humano
- Docente: Javier Ivan Godines Hernández
- Licenciatura: MVZ
- Cuatrimestre: 6to
- Nombre del alumno: David Morales

09/07/2020

Unidad 3

Autoestima

conjunto de pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigida hacia nosotros

Nathaniel Branden, psicoterapeuta canadiense dice la autoestima, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida...

Se desarrolla a partir de la interacción humana

Respeto a sí mismo

filósofo Pitágoras: Es responsabilidad de uno ser fiel a lo mejor de sí mismo.

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

Provoca malestar, apatía, ira, tristeza, asco, frustración.

Pilares de la autoestima

Nathaniel Branden menciona en 6 pilares de la autoestima

Autoafirmación, autoconocimiento, autoaceptación, autopropósito, autointegridad, responsabilidad.

Para fomentar nuestra autoestima

Promoción de una sana autoestima

La autocrítica reconocer aquello que se hace bien, que genera satisfacción

El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona amor propio y del derecho a ser felices

La autonomía búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia