



**Nombre de alumno: Samantha Guillen Pohlenz**

**Nombre del profesor: Javier Iván Godines**

**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico**

**Materia: Desarrollo Humano**

**Grado: 6to**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grupo: B**

# AUTOESTIMA

- Significado
  - Conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos dirigidas a uno mismo
  - Tener confianza en uno mismo en variedad de aspectos
    - En nuestra capacidad de pensar
    - En nuestro derecho a triunfar y ser felices
    - En el derecho a ser respetados, dignos
- Desarrollo y estructura
  - Se desarrolla a partir de la interacción humana
  - Tanto los aspectos internos como externos influyen
  - Los pequeños logros, reconocimientos hacen que se vaya formando el YO
  - Componentes
    - Es una actitud
    - Componente cognitivo
    - Componente afectivo
    - Componente conductual
- Respeto a sí mismo
  - La falta de respeto a uno mismo es algo que abunda
  - Se relaciona con el término **violación**
  - Hacer algo que no quieres significa que te estas violando
  - Tener respeto a uno mismo permite ser lo que somos y actuar conforme a eso
- Pilares del autoestima
  - Autoconocimiento
  - Autoaceptación
  - Autoresponsable
  - Autopropósito
- Promoción de una sana autoestima
  - Autocrítica. Reconocimiento de nuestros errores y aprender de ellos para mejorar
  - Responsabilidad. No vivir quejándonos y culpando a otros de la vida que tenemos. Donde estas es por lo que has decidido
  - Respeto a sí mismo. Darnos valor propio, no somos menos.
  - Nuestros límites en acciones y el de los demás. Donde empieza mi derecho termina el tuyo.
  - Autonomía. Auto realizarse y buscar la independencia

## Bibliografía

Javier Godines (2020). *Antología Desarrollo Humano* . Comitán de Domínguez: Universidad del Sureste.