

Nombre de alumno: Ma. Fernanda Vidal Velázquez

Nombre del profesor: Javier Ivan Godínez

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6to

Grupo: b

Afecto

Autoestima

Conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidas hacia nosotros mismos.

4 componentes

- Es una actitud.
- Tiene un componente cognitivo.
- Componente afectivo
- Componente conductual

Respeto a ti mismo

Nos permite ser lo que somos y activar en consonancia con ella, nos da la posibilidad de conocer lo que es constructivo para uno mismo y lo que nos rodea.

Ventajas

Nos lleva a la aceptación propia y de quien nos rodea

Pilares de la autoestima

6 practicas fundamentales para fomentar nuestra autoestima y obtener así un desarrollo interior más pleno

6 pilares

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

Promoción de la sana autoestima

Se logra como parte de un aprendizaje que integra los siguientes factores

- La autocrítica.
- La responsabilidad
- El respeto hacia nosotros y hacia los que nos rodea
- La autonomía

