



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre de alumno: Francisco Jiménez
López**

Nombre del profesor: Javier Iván Godínez

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6to Cuatrimestre

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: "B"

CUADRO SINÓPTICO

AUTOESTIMA

Un conjunto de Percepciones, Pensamientos, Evaluaciones, Sentimientos y Tendencias de Comportamiento Dirigidas hacia Nosotros mismos, Hacia nuestra manera De ser, y hacia los Rasgos de nuestro Cuerpo y nuestro Carácter.

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

complejo de la autoestima

- 1. Es una actitud
- 2. Tiene un componente cognitivo
- 3. Tiene un componente efectivo
- 4. Tiene un componente conductual

los principios de aprendizaje del cerebro por Caine y Caine

- 1. El cerebro es un complejo sistema adaptativo.
- 2. El cerebro es un cerebro social
- 3. Búsqueda de significado es innata.
- 4. El aprendizaje implica tanto Una atención focalizada como Una percepción periférica
- 5. El aprendizaje es un proceso De desarrollo.

RESPECTO A SÍ MISMO

Es responsabilidad De uno ser fiel a lo mejor de sí mismo.

La falta de respeto

Llamado violarse y si te pones a valorarlo resulta Que nos violamos, nos faltamos al respeto.
Violarse significa hacer algo que no quieres hacer.
Una falta de respeto provoca malestar, puede traer apatía, aburrimiento, desgana, rabia o ira, etc.

El respeto a Uno mismo

permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello.
Se trata reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad.
Es la primera fase del camino que nos lleva a la aceptación Propia y Lo que pensamos de nosotros mismos, el cuidado De nuestra imagen y el cuidado de nuestras reacciones.

PILARES DE LA AUTOESTIMA

Seis prácticas Fundamentales Para fomentar Nuestra Autoestima y obtener así un desarrollo interior más Pleno.

1. **vivir**

conscientemente.

1. Respetar la realidad sin evadirse no negarla.
2. Ser consciente del mundo interno como el externo.
3. Ser persona consciente, reflexiona, analiza, pondera y juzga sabe tomar decisiones libremente y acepta las consecuencias

2. **Auto - Ceptarse.**

- No negar ni rechazar nuestros pensamientos.
- Hay que comprender nuestro potencial.

3. **Ser autorresponsable.**

- Hay que reconocer que somos los autores. Nuestras decisiones y nuestras acciones.

4. **Tener**

Autoafirmación.

- Es respetar nuestros deseos y Necesidades y buscar la manera De expresarlos

5. **vivir con Propósito.**

- Asumir la responsabilidad de identificar Nuestras metas y llevar a cabo las acciones la aprobación de mí mismo y siento que soy

Vivir con

Integridad

- una persona en quien se puede confiar y me agrada la clase de persona que he hecho

PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

1 **La autocrítica**

- el reconocimiento de los propios errores

2 **La responsabilidad**

- cumplimientos de las obligaciones

3 **El respeto hacia**

sí misma y hacia

el propio valor

- tener una actividad positiva Asia tu derecho de vivir feliz

4 **El límite de los propios**

Actos y el de los actos

De los demás

- es el de no dañar al otro y el de no permitir que el otro nos dañe

5 **La**

Autonomía

- el problema de cómo se comporta la persona ante sí misma y la sociedad

CUADRO SINÓPTICO