



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre de alumno: Oscar Edenilson Hernández Sánchez

Nombre del profesor: Iván Godínez

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Desarrollo Humano

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 6to cuatrimestre

Grupo: "B" MVZ

Comitán de Domínguez Chiapas a 09 de Junio de 2020.

Cuadro sinóptico

✚ Autoestima

✚ es la confianza en la eficacia de la propia mente

✚ la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad

✚ La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades.

✚ Respeto a ti mismo

nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo.

✚ Físico: Es la primera fase del camino que nos lleva a la aceptación propia y de quien nos rodea.

✚ Pilares de la autoestima

Los pilares de la autoestima se dividen en 6.

- ✚ Vivir conscientemente.
- ✚ Aceptarse a sí mismo.
- ✚ Autorresponsabilidad.
- ✚ Autoafirmación.
- ✚ Vivir con propósito.
- ✚ Integridad personal.

✚ Promoción de una autoestima

las personas hacen de sí en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas. Ésta influye en el respeto y en la confianza en sus propias capacidades.

las diez claves imprescindibles para poseer una autoestima sana:

- ✚ Vivir el presente
- ✚ Tener una visión positiva
- ✚ Aceptar que se está en continuo desarrollo.
- ✚ Aceptarse a sí mismo
- ✚ Ser responsable no culpable
- ✚ Reconocer los logros y capacidades.
- ✚ Propósito y objetivos.
- ✚ Hacer deporte
- ✚ Salir de la zona de confort

