Nombre de alumno: Fernando Gpe. Rojas Ortiz

Nombre del profesor: Javier ivan Godinez

Nombre del trabajo: cuadro sinoptico

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6to cuatrimestre

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 09 de Julio de 2020.

unidad 3

- autoestima
  - la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad.
  - La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias.
- respeto a ti mismo
  - la palabra misma es entendida de diversas maneras, tanto, que muchas veces se tiene la creencia de que respetar al otro implica un acto de sumisión, es decir, que deberíamos renunciar a una parte de nuestra esencia y ceder ante el deseo del otro, olvidando lo que somos, lo que queremos y lo que valemos
  - en lo que se refiere al respeto a uno mismo, culturalmente a veces se piensa que como el respeto es algo que se debe ganar, tenemos que vivir peleando por él.
- promocion de un aautoestima
  - La autoestima se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas.
    - "Las personas con autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, sienten que no tienen las suficientes capacidades, habilidades o recursos para 'merecer ser felices' y está muy relacionado con el sentimiento de inferioridad
  - Ésta influye en el respeto que se siente hacia uno mismo y en la confianza en sus propias capacidades
- pilares de la autoestima
  - Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares
    - Vivir conscientemente. Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro
    - Aceptarse a sí mismo. Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos
    - Autorresponsabilidad. Significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias; lo cual también implica que somos responsables de nuestra felicidad
    - Autoafirmación. Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos
    - Vivir con propósito. Comprendemos que nuestra felicidad y decisiones no están a merced del azar o de otras personas sino que dependen de nosotros mismos
    - Integridad personal. Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar.