

Nombre de la universidad

Universidad del sureste
UDS

Nombre de la materia

Desarrollo humano.

Nombre del catedrático

Luz María castillo.

Nombre del alumno

MALDONADO SALAZAR HEIDI YOSELIN

Fecha de entrega

10 de julio 2020

Autoestima

La autoestima

Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos

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 y carencias

La autoestima

Se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras

El cerebro es un complejo sistema adaptativo

Pensamientos, emociones, imaginación, predisposiciones y fisiología operan concurrente e interactivamente

El cerebro es un cerebro social

As personas empiezan a ser configuradas a medida que sus cerebros receptivos interactúan con el entorno y se establecen relaciones interpersonales

La búsqueda de significado es innata

En lo esencial, la búsqueda de significado está dirigida por metas y valores personales.

RESPECTO A SÍ MISMO

La falta de respeto personal

Es algo que ocurre más a menudo de lo que sería recomendable para una salud emocional equilibrada.

Violarse

Significa hacer algo que no quieres hacer

El respeto a uno 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

PILARES DE LA AUTOESTIMA

VIVIR CONSCIENTEMENTE

Es respetar la realidad sin evadirse no negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos

AUTOACEPTARSE

Cuando hay autoaceptación, no hay enfrentamientos con nosotros mismos, no me convierto en mi propio enemigo.

SER AUTORRESPONSABLE

La elección de nuestras compañías, La realización de nuestros deseos, Nuestra felicidad.

TENER AUTOAFIRMACION

Tratarnos a nosotros mismo con dignidad en nuestras relaciones con los demás.

VIVIR CON DETERMINACION O PROPOSITO EN LA VIDA

Al poseer buena autoestima nosotros tenemos el control de nuestra vida y no el exterior que nos rodea

VIVIR CON INTEGRIDAD

Tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones.
Ser congruentes con lo que pensamos, decimos y actuamos.

PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

La autocrítica

Como un proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y, por fin, superarlos

La responsabilidad

Aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas, del papel secundario

El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona

El respeto hacia sí mismo también debe partir del reconocimiento propio, del amor propio y del derecho a ser felices, como cualquier otro ser humano.

El límite de los propios actos y el de los actos de los demás

El principio de no iniciar una acción con la intención de dañar al otro, no significa que sin quererlo o buscarlo se pueda efectivamente dañarlo