



**Nombre del alumno: Paola Jacqueline Albarrán Santos**

**Nombre del profesor: Javier Ivan Godines Hernández**

**Cuadro sinóptico**

**Materia: Desarrollo humano**

**Grado: 6 cuatrimestre**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de julio del 2020

AUTOESTIMA

RESPECTO A SI MISMO

AUTOESTIMA

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

Confianza en la eficacia de la propia mente

Se desarrolla a partir de la interacción humana

Ser fiel a nosotros mismos

Permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello

Falta de respeto

Violarse a sí mismo

Consciente

Inconsciente

Malestar  
Apatía  
Aburrimiento  
Desgana  
Rabia  
Etc

**PILARES DEL  
AUTOESTIMA**

Autoconocimiento

Práctica de vivir conscientemente

Autoaceptación

Práctica de aceptarse a sí mismo

Autorresponsables

Práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo

Autoafirmación

Práctica de la autoafirmación

Autopropósito

Práctica de vivir con propósito

Autointegridad

Práctica de la integridad personal

**PROMOCIÓN  
DE UNA SANA  
AUTOESTIMA**

Autocrítica

Reconocimiento, aceptación, perdón y superación de los errores

Responsabilidad

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

Respeto propio

Valor propio como persona , respeto hacia sí mismo

Límite de actos propios y de los demás

Cuestión que debe regir los actos y es el de no dañar al otro y el de no permitir que el otro nos dañe

Autonomía

Búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia