

UNIDAD III
CUADRO SINOPTICO

DESARROLLO HUMANO

LUZ MARIA CASTILLO

PRESENTA EL ALUMNO:

Glendy Karina Escobar Vázquez

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

6to. Cuatrimestre Turismo Escolarizado

Comitán de Domínguez, Chiapas

10 de julio del 2020.

**A
F
E
C
T
O
S**

AUTOESTIMA

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

Entiendo por factores internos, los factores que radican o son creados por el individuo-ideas, creencias, prácticas o conductas

Entiendo por factores externos los factores del entorno: los mensajes transmitidos verbal o no verbalmente, o las experiencias suscitadas por los padres, los educadores, las organizaciones y la cultura

RESPECTO A SÍ MISMO

Se trata reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad, que nos diferencia exteriormente y de manera inmediata de los otros y que es la puerta de entrada al respeto que queremos recibir y proyectar determinados aspectos específicos

PILARES DE LA AUTOESTIMA

- AUTOCONOCIMIENTO
- AUTOACEPTACIÓN
- AUTORRESPONSABLES
- AUTOAFIRMACIÓN
- AUTOPROPÓSITO
- AUTOINTEGRIDAD

1. La práctica de vivir conscientemente
2. La práctica de aceptarse a sí mismo
3. La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo
4. La práctica de la autoafirmación
5. La práctica de vivir con propósito
6. La práctica de la integridad personal

PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

1. La autocrítica: como un proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y, por fin, superarlos
2. La responsabilidad: aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas, del papel secundario
3. El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona
4. El límite de los propios actos y el de los actos de los demás
5. La autonomía, como la búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia