

Desarrollo Humano

Lic .Bella Raquel Lopez Garcia .

Presenta la alumna:

Elma Yuridia Vasquez Roblero

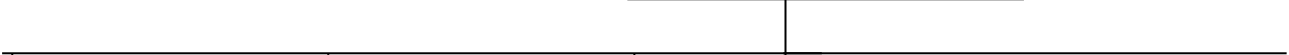
Trabajo: Mapa conceptual sobre las siguientes tematicas:

(3.4.1. 3.4.2, 3.4.3)

Grupo, Cuatrimestre:

6to. Cuatrimestre, Grupo."A"

Autoestima



Nathaniel Branden

Autoestima

Es

La disposición a considerarse a uno mismo competente

Sobre

Los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad

Enrique Rojas

Autoestima

Es

Juicio positivo sobre uno mismo

Basado en

Cuatro elementos básicos del ser humano

Es

Un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos dirigidos

Hacia

Nosotros mismos

Se

Desarrolla a partir de la interacción humana

Branden

Autoestima

Está configurada por factores

Internos

Son creados por el individuo

Como

Ideas, creencias, prácticas o conductas

Externos

Factores del entorno

Como

Mensajes transmitidos verbal o no verbal, experiencias por los padres, educadores

santrok

Autoestima

Es

La evaluación global de la dimensión de yo

Auto ..

Autoimagen

White

Autoestima

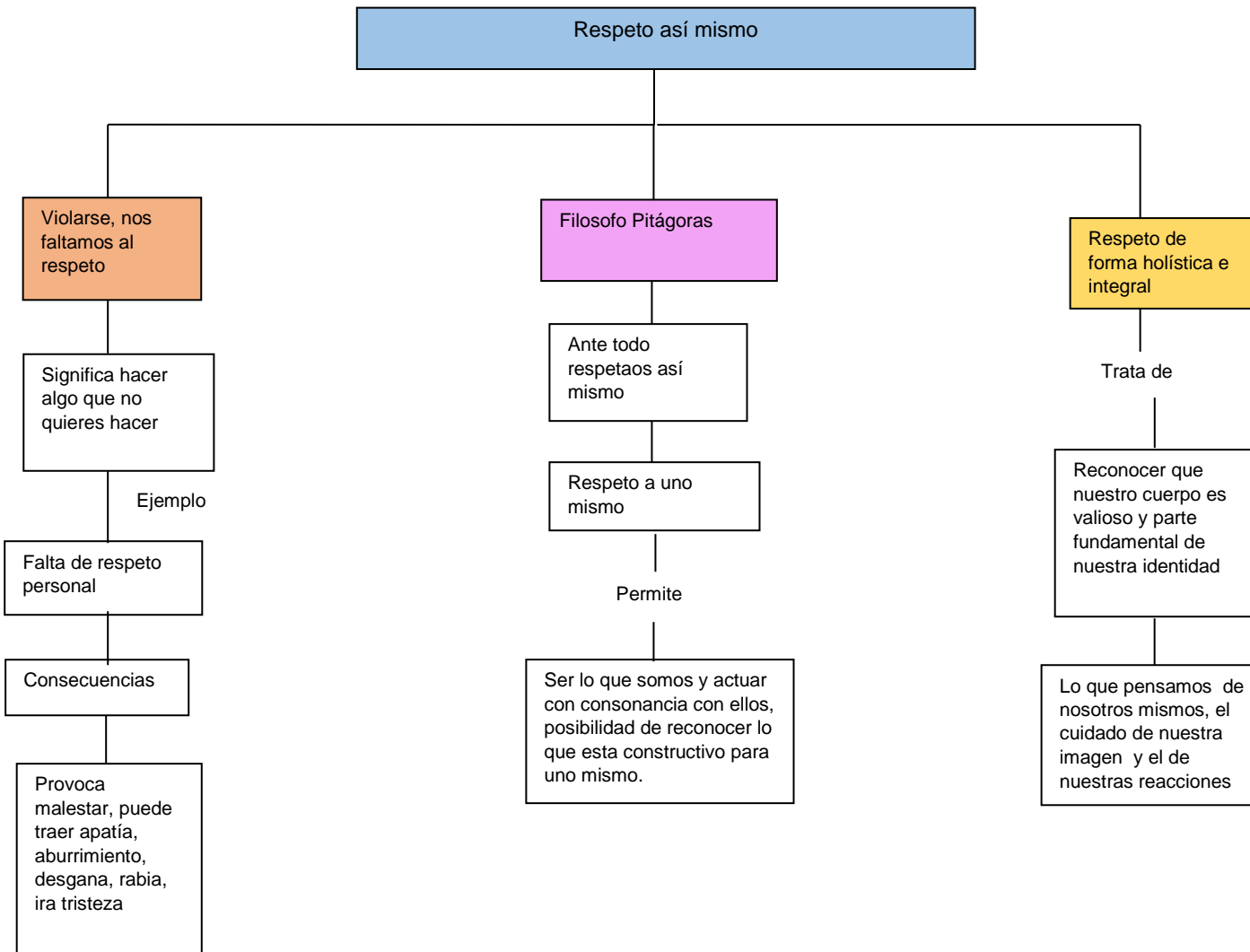
Es

El valor del yo, el valor de la persona ante los ojos de las otras

Proceso dinámico y multidimensional

Se

Va construyendo a lo largo de la vida



Pilares de la autoestima

Autoconocimiento

Vivir conscientemente

Respetar la realidad sin evadirse o negarla

En

Lo que hacemos mientras lo hacemos

Ser consciente del mundo interno como el externo

Una persona consciente reflexiona, analiza y juzga los acontecimientos

Auto aceptación

No negar ni rechazar nuestros pensamientos sentimientos acciones

Ventajas

No hay enfrentamientos con nosotros mismos no me convierto en mi propio enemigo

Aceptar, no solo errores, sino potencialidades

Auto responsable

Reconocer que somos autores

De

-nuestras decisiones y nuestras acciones.
-La realización de nuestros deseos.
-Elección de nuestras compañías

Autoafirmación

Respetar nuestros deseos y necesidades

Y

Buscar la manera de expresarlos

Tratarnos a nosotros mismos en dignidad

Auto propósito

Asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas

Y

Llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzarlas

Auto integridad

-tener principios de conducta
-que nos mantengamos fieles a nuestras acciones
-se congruentes con lo que pensamos, decimos y actuamos.