



⇒ **UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

⇒ **LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

⇒ **MATERIA: Desarrollo humano**

⇒ **ACTIVIDAD → Cuadro sinóptico**

⇒ **DOCENTE: ING. Juan Jesús Agustín Guzmán**

⇒ **ALUMNA: Xochitl Perez Pascual**

⇒ **Sexto cuatrimestre**

⇒ **grupo: "A"**

Tapachula Chiapas 11 de julio 2021

Autoestima

Respeto a sí mismo

Es vivir conscientes de nuestra propia integridad y, por lo tanto, también de la integridad de los otros

Se deriva de la dignidad humana

Nos hace capaces de vernos como personas completas, integrales y con valor intrínseco

Pilares según Branden

- ⇒ Vivir conscientemente
- ⇒ Aceptarse a sí mismo
- ⇒ Autorresponsabilidad
- ⇒ Autoafirmación
- ⇒ Vivir con propósito
- ⇒ Integridad personal

Claves de la posesión de autoestima sana

- ⇒ Vivir el presente
- ⇒ Tener una visión positiva
- ⇒ Aceptar que se está en continuo desarrollo
- ⇒ Aceptarse a sí mismo
- ⇒ Ser responsable, no culpable
- ⇒ Reconocer los logros y capacidades
- ⇒ Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos
- ⇒ Salir de nuestra zona de confort
- ⇒ Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal

Bibliografía

Herrera Garnica, Gloria Rebeca de Fatima; Desarrollo humano; Pearson, 2013

Huerta Perez, Isidro; Cimientos para el desarrollo personal; Octavio Antonio Colmenares Vargas, 2011.

Suarez Perez, Claudia Angelina; Desarrollo humano 3: La adolescencia; Trillas,2011.

Sacasa, Maria del Carmen; Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo Mexico; PNUD,2012.