



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

DOCENTE

Barreda Roberto García sedadano

MATERIA

Desarrollo Humano

ALUMNO

Tristan Yahir Díaz Mazariegos

CUATRIMESTRE LICENCIATURA

6to cuatrimestre

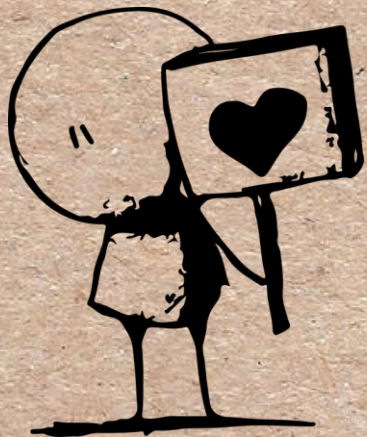
M.V.Z.

ACTIVIDAD

Súper Nota

Fecha De Entrega

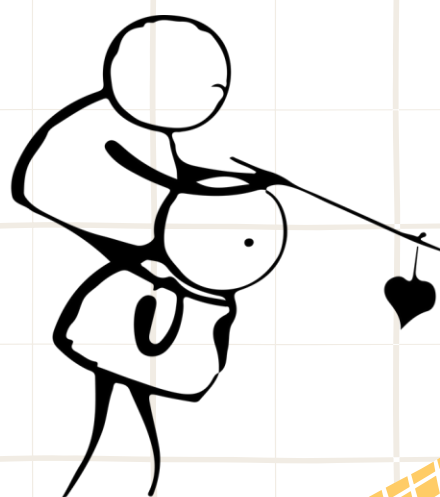
10 De Junio Del 2023



AUTOESTIMA

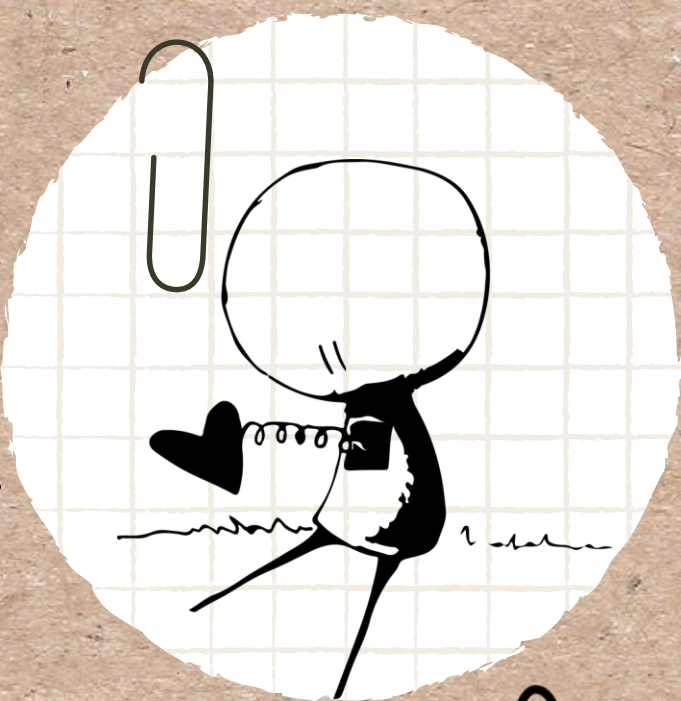
QUE ES? 🤔

Es el conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.



las necesidades humanas, se describe como la necesidad de aprecio, que se divide en dos aspectos, el que se tiene uno mismo (amor propio, confianza, aprecio, suficiencia, etc), y el respeto y estimación que se recibe de otras personas (reconocimiento, aceptación, etc.).

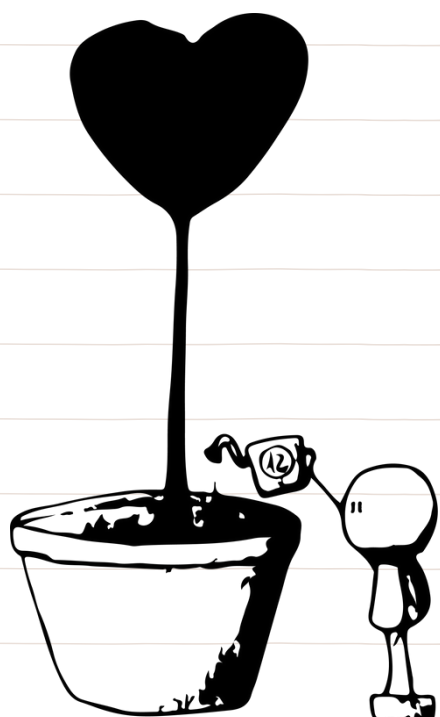
“ Es la evaluación perceptiva de nosotros mismos ”



COMO MEJORAR MI AUTOESTIMA

- Háblate con el respeto que mereces
- Trátate con el cariño que tratas a un ser querido
- Dosifica tus críticas, aunque sean constructivas
- Potencia tus valores personales
- Sonríe, voluntaria e involuntariamente

- Tener una autoestima alta
- Dedícate tiempo
- Sé positivo
- Haz ejercicio
- Cuida de tus amigos



La autoestima puede ir cambiando a lo largo de nuestra vida, la podemos mejorar mediante una terapia cognitiva, a través de esta terapia podremos lograr un mayor auto-conocimiento y desechar las creencias deformadas que teníamos sobre nosotros mismos y los demás.



BIBLIOGRAFIA

- Antología de la universidad
- Es.m.wikipedia.org <https://es.m.wikipedia.org> › wiki Autoestima – Wikipedia, la enciclopedia libre