

Nombre del alumno: Nohemí Rebeca Pérez Sánchez

Nombre del profesor: Nayeli Morales Gómez

Nombre del trabajo: Súper Nota

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6to cuatrimestre de enfermería

Grupo: °B

AFECTOS

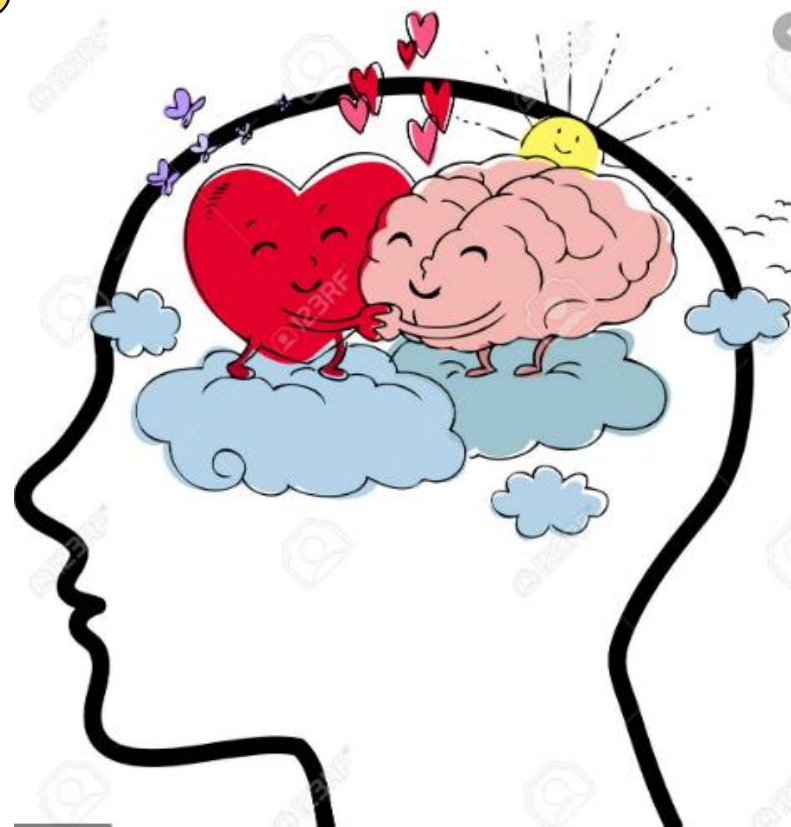
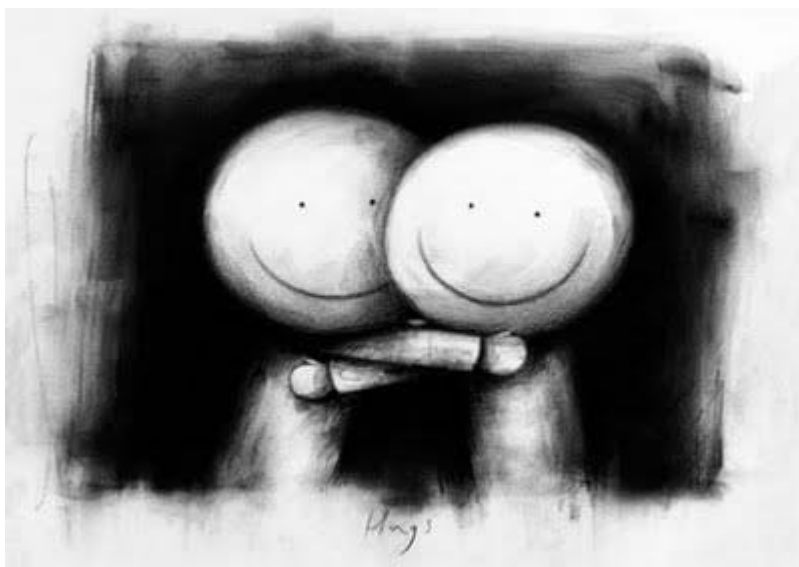


Fueron pensados como un proceso multifacético que incluye sentimiento de placer y displacer

Actividad cognitiva que funciona organizando el funcionamiento mental y el comportamiento

Son señales ubicadas en el yo que funcionan automáticamente y cumplen una función reguladora

Originadas por experiencias tempranas



AUTOESTIMA

confianza en nuestra capacidad de pensar

hay que valorar lo que uno puede llegar a ser

capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida

derecho a triunfar y ser felices

Juicio positivo hacia uno mismo, seguridad y satisfacción con uno y ante los demás



RESPECTO A SI MISMO

Conexión con nosotros mismos y con los demás

Es vivir conscientes de nuestra propia integridad

Nos permite ser lo que somos y actuar con ello



- Autocontrol
- Cuidado
- Aceptación
- Equilibrio
- Valor



PILARES DE LA AUTOESTIMA

vivir conscientemente .
acptar errores,
corregirlos y aprender
de ellos

aceptarse a si mismo.
con nuestras virtudes y
defectos

autorresponsabilidad.
responsables de
nuestra felicidad,
comportamientos y
decisiones

autoafirmacion. respeto
a nuestras necesidades,
valores y sueños

vivir con proposito.
capacidad d realizar
acciones hacia nuestro
destino

integridad personal.
creencias y valores

PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

Vivir el presente.

Reconocer los logros y capacidades

Tener una visión positiva

Vivir con propósitos claros y
objetivos bien definidos

Aceptar que se está en
continuo desarrollo

Salir de nuestra zona de confort

Aceptarse a sí mismo

Trabajar los pensamientos
limitantes y el lenguaje verbal

Ser responsable, no culpable

Hacer deporte