

(MAPA CONCEPTUAL)

(Autoestima)

(Bayron Irám Vidals camposeco)

**PRESENTA EL ALUMNO: (YUDIEL MENDEZ VAZUEZ)**

**GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD: (GRUPO B, 5 CUATRIMESTRE,  
SEMIESCOLARISADO)**

**Lugar: FRONTERA COMALAPA CHIAPAS**

**Fecha: 7 DE JUNIO DEL 2020**

# Autoestima

Es

La disposición a considerarse competente frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad.

En

## Componentes

Es

La sensación de confianza frente a los desafíos de la vida: la eficacia personal

Y

la sensación de considerarse merecedor de la felicidad: el respeto a uno mismo.

↓

## Claves para alcanzar una buena autoestima

Son

Juicios personales, la aceptación de uno mismo, el aspecto físico, el patrimonio psicológico, entorno socio cultural, el trabajo, hacer algo positivo por los demás.

Y

La confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad

La

Experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias

↓

## Respeto a uno mismo

Esta

Significa reafirmarme en mi vida personal es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz

El

Respeto a uno mismo conlleva a el autocontrol, el equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones, la habilidad para valorar, priorizar y tomar las mejores decisiones

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

En

## 6 Pilares de la autoestima

Son

Vivir de manera consciente significa estar conectados con nuestros actos

↓

La aceptación de sí mismo conlleva la idea de compasión, de ser amigo de mí mismo

↓

Asumir de sus propios actos y de sus propias elecciones, hace de una buena autoestima

↓

La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad

↓

Vivir con propósito es fijarse metas productivas en consonancia con nuestras capacidades

↓

Tiene que haber una coherencia entre nuestros valores, nuestros ideales y la práctica de nuestro comportamiento