



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

PROFESOR:

JAVIER IVAN GODINES HERNANDEZ

MATERIA:

DESARROLLO HUMANO

MODULO: II

LICENCIATURA:

ENFERMERIA

CUATRIMESTRE:

6º

MODALIDAD:

SEMIESCOLARIZADO

ALUMNO:

SELENE MERCEDES LOPEZ LOPEZ

TRABAJO:

MAPA CONCEPTUAL

DESARROLLO HUMANO

PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

se logra como parte de un aprendizaje que integra los siguientes factores

- La autocrítica
- La responsabilidad
- La autonomía
- El límite de los propios actos y el de los actos de los demás
- El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona

RESPECTO A SÍ MISMO

Es responsabilidad de uno ser fiel a lo mejor de sí mismo

- Violarse significa hacer algo que no quieres hacer
- Violarse significa hacer algo que no quieres hacer
- Una falta de respeto personal puede ser consciente o inconsciente
- Se trata reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad

PILARES DE LA AUTOESTIMA.

Los Seis Pilares de la autoestima

- La práctica de la integridad personal
 - Es la aprobación de mí mismo y siento que soy una persona en quien se puede confiar y me agrada la clase de persona
- La práctica de vivir conscientemente
 - Es respetar la realidad sin evadirse no negarla
- La práctica de aceptarse a sí mismo
 - No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones
- La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo
 - Hay que reconocer que somos los autores
- La práctica de la autoafirmación
 - Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos
- La práctica de vivir con propósito
 - Significa asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas y llevar a cabo las acciones

Afectos

- aspecto constitutivo de la actividad humana expresado en los innumerables actos de la vida
- tiene acceso mediante introspección y constituye el núcleo central de la emoción

incluyen a las emociones y sentimientos

los afectos se sienten

- al ser la experimentación de algo
- un recuerdo
 - sea un suceso complejo
- una melodía
 - una imagen visual

AUTOESTIMA.

es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos

significado primordial

- eficacia de la propia mente
- en la capacidad de pensar
- búsqueda de la felicidad
- de tomar decisiones de vida

consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser

mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras

se desarrolla a partir de la interacción humana

está configurada por factores

- factores internos
- los factores que radican o son creados por el individuo-ideas
- factores externos los factores del entorno