

Alumno: LEONARDO LEOLID LÓPEZ PÉREZ

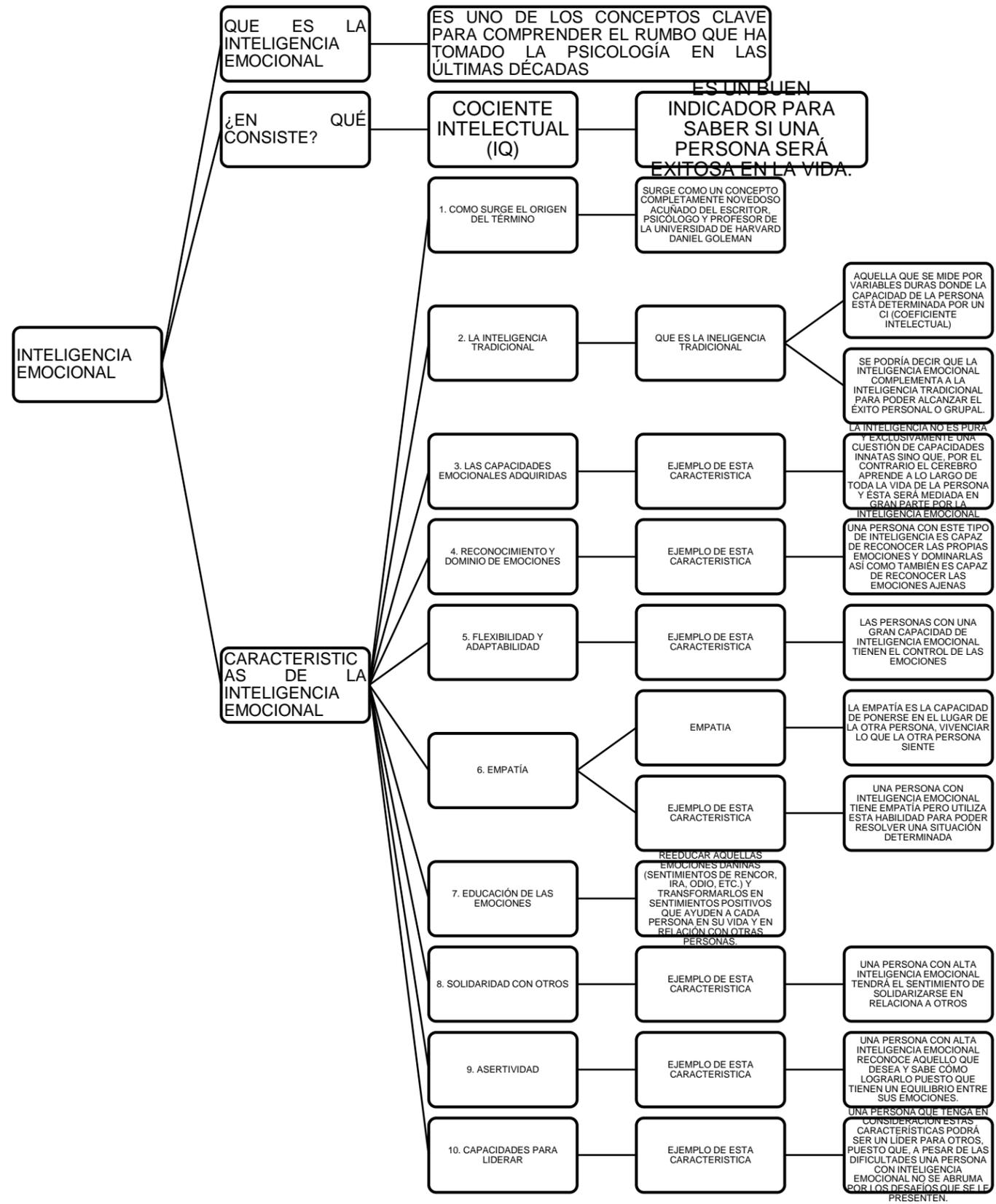
Profesor: Eliel ruben hernandez

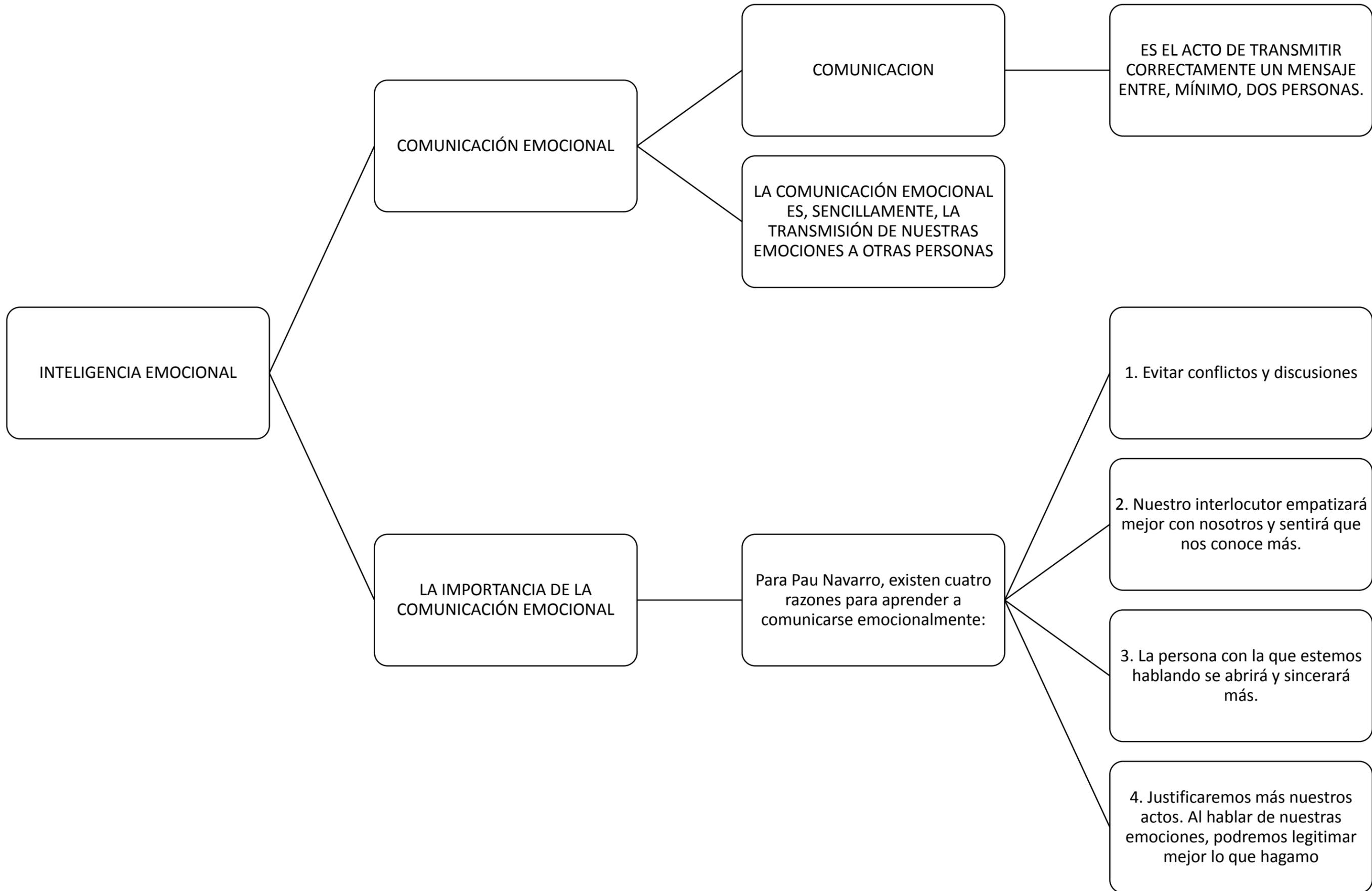
Actividad: mapa conceptual

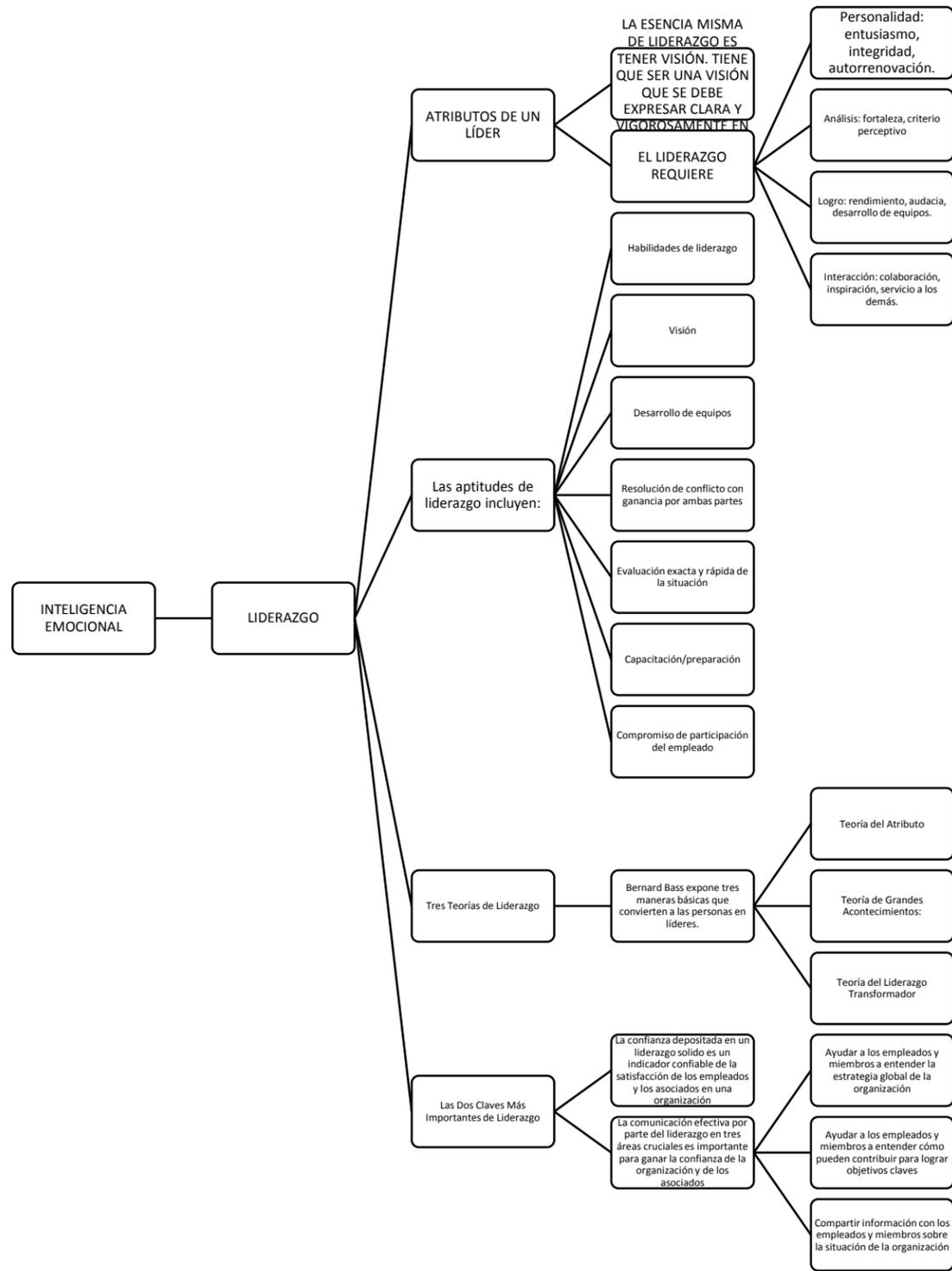
Materia: desarrollo humano

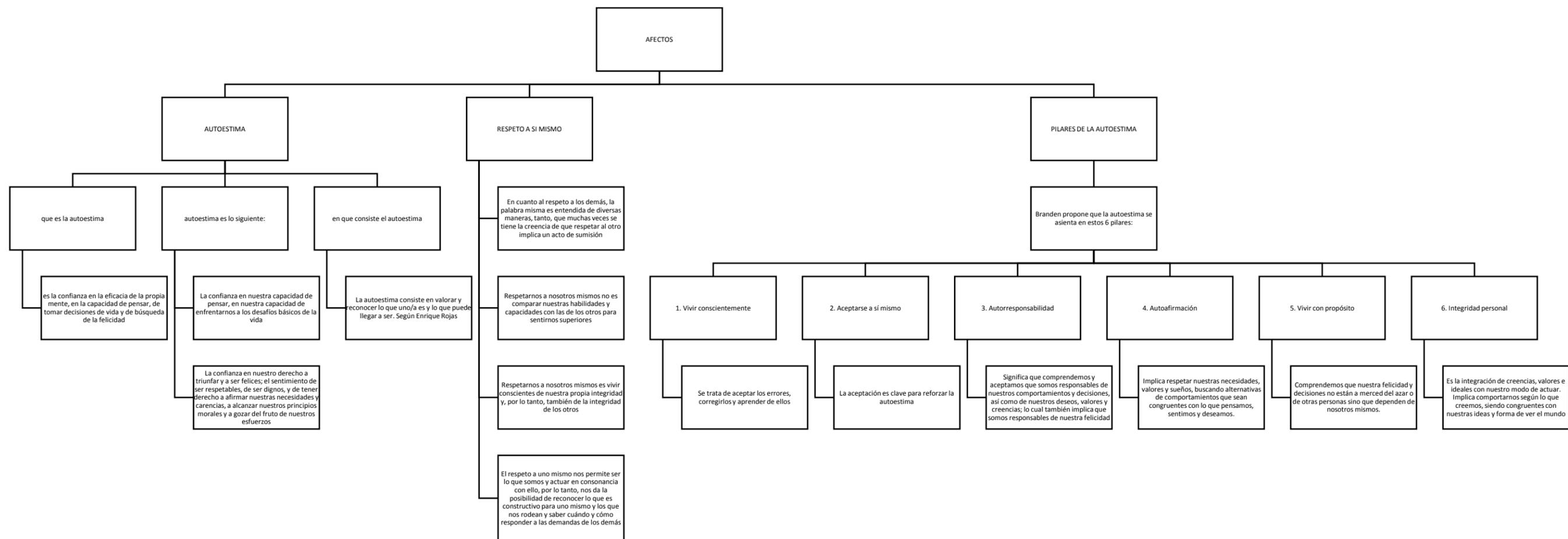
Grado: 6° Cuatrimestre/LEN

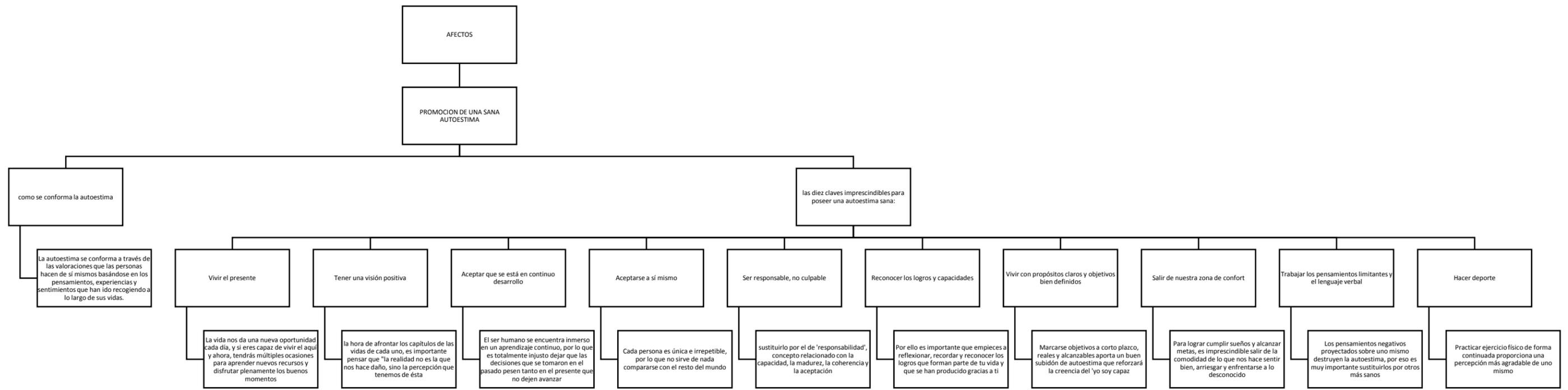
Grupo: “ B ”











AFECTOS

PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

como se conforma la autoestima

las diez claves imprescindibles para poseer una autoestima sana:

La autoestima se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas.

Vivir el presente

La vida nos da una nueva oportunidad cada día, y si eres capaz de vivir el aquí y ahora, tendrás múltiples ocasiones para aprender nuevos recursos y disfrutar plenamente los buenos momentos

Tener una visión positiva

la hora de afrontar los capítulos de las vidas de cada uno, es importante pensar que "la realidad no es la que nos hace daño, sino la percepción que tenemos de ésta"

Aceptar que se está en continuo desarrollo

El ser humano se encuentra inmerso en un aprendizaje continuo, por lo que es totalmente injusto dejar que las decisiones que se tomaron en el pasado pesen tanto en el presente que no dejen avanzar

Aceptarse a sí mismo

Cada persona es única e irreplicable, por lo que no sirve de nada compararse con el resto del mundo

Ser responsable, no culpable

sustituirlo por el de 'responsabilidad', concepto relacionado con la capacidad, la madurez, la coherencia y la aceptación

Reconocer los logros y capacidades

Por ello es importante que empieces a reflexionar, recordar y reconocer los logros que forman parte de tu vida y que se han producido gracias a ti

Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos

Marcarse objetivos a corto plazo, reales y alcanzables aporta un buen subidón de autoestima que reforzará la creencia del 'yo soy capaz'

Salir de nuestra zona de confort

Para lograr cumplir sueños y alcanzar metas, es imprescindible salir de la comodidad de lo que nos hace sentir bien, arriesgar y enfrentarse a lo desconocido

Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal

Los pensamientos negativos proyectados sobre uno mismo destruyen la autoestima, por eso es muy importante sustituirlos por otros más sanos

Hacer deporte

Practicar ejercicio físico de forma continuada proporciona una percepción más agradable de uno mismo

