



# Mi Universidad

*Nombre del Alumna: Marbella Vázquez Hernández.*

*Nombre del tema: 3.4 Afectos Y 3.4.4 Promoción de una sana Autoestima*

*Unidad III*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del profesor: Psicóloga Paola Jacqueline Albarrán Santos*

*Nombre de la Licenciatura: Psicología*

*Sexto Cuatrimestre.*

Afectos

Autoestima

- Confianza
- Capacidad de pensar
- Capacidad de enfrentarnos a los Desafíos Básicos de la Vida
- Derecho a triunfar y a ser Felices

Enrique Rojas  
Lagarde

- Juicio positivo sobre uno Mismo
- Satisfacción, seguridad ante uno mismo y ante los Demás
- Identidad Personal
- Buscar la propia valoración y Respeto

Respeto así Mismo

- Respeto a uno mismo y los demás respetarán
- Acto de sumisión
- Renunciar a nuestra esencia y ceder ante el deseo del otro
- comparar habilidades, capacidades con las de los otros para sentirnos superiores.

- Propia Integridad
- Dignidad Humana
- Personas completas, Integrales y con Valor
- Constructivismo para uno Mismo
- Cuidado, Aceptación y Sencillez

Pilares de la Autoestima

- Vivir conscientemente
- Aceptarse a sí mismo
- Autoafirmación
- Autorresponsabilidad
- Vivir con propósito
- Integridad personal

- Actitud proactiva, resolver los problemas y Ser Reflexivos
- Aceptamos, virtudes y defectos, reforzar la autoestima.
- comportamientos congruentes, respetar nuestras necesidades, valores y sueños
- comportamientos y decisiones, valores y creencias, tomar las riendas de la vida
- Identificar acciones, lograr algo que realmente nos apasiona y satisface.
- Creencias, valores, congruentes en la forma de ver el mundo

Promoción de una sana  
Autoestima

Valoración y  
Autopercepción

- Vivir el presente
- Tener una visión positiva
- Aceptar que se está en continuo desarrollo
- Aceptarse a sí mismo
- Ser responsable, no culpable
- Reconocer los logros y capacidades
- Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos
- Salir de nuestra zona de confort
- Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal
- Hacer deporte

- Vivir el aquí y Ahora
- Cambios y aprendizajes, percepción a la Realidad
- Aprendizaje Continuo
- Únicos e Irrepetibles
- Autopercepción, Responsabilidad, Aceptación
- Esfuerzo para Conseguir lo que se Desea
- Autoestima reforzada a la creencia de ser capaz
- Arriesgarse y enfrentarse a lo Desconocido
- Pensamientos destruyen el autoestima y confianza
- Estado de ánimo Positivo Y saludables

## Bibliografía

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LPS/bc4da9b469c68885b87dea46cc3e45de-LC-LPS606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>