



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: MERARI ABIGAIL SANCHEZ ALFARO.

NOMBRE DE LA MATERIA: DESARROLLO HUMANO.

NOMBRE DEL PROFESOR: PAOLA JACQUELINE ALBARRAN SANTOS.

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERIA.

CUATRIMESTRE:6.

FECHA DE ENTREGA:6-AGOSTO-2024.

AFECTO:

Me amo y me acepto incondicionalmente, tal como soy. Me doy permiso para sentir y expresar mis emociones de manera saludable.



Autoestima:

Me valoro y confío en mí mismo, reconociendo mis fortalezas y logros. Me trato con amabilidad y respeto.

Respeto a sí mismo:

me cuido y protejo mi dignidad, estableciendo límites saludables y priorizando mis necesidades.



LOS 6 PILARES DE LA AUTOESTIMA

1
VIVIR
CONSCIENTEMENTE

2
ACEPTACIÓN

3
TOMAR
RESPONSABILIDAD

4
ASERTIVIDAD

5
VIVIR
CON UN
PROPÓSITO

6
VIVIR
INTEGRAMENTE

Pilares de Autoestima:

1. Aceptación: Me acepto con mis virtudes y defectos, sin juzgarme ni criticarme.
2. Confianza: Creo en mis habilidades y juicio, tomando decisiones informadas y asumiendo responsabilidades.
3. Respeto: Me trato con respeto y dignidad, cuidando mi bienestar físico y emocional.
4. Autoconocimiento: Me conozco y entiendo mis emociones, pensamientos y comportamientos.
5. Autocuidado: Me cuido física y emocionalmente, priorizando mi salud y bienestar.