



Nombre del Alumno: LEANDRO LÓPEZ VELASCO

Nombre del tema: SÚPER NOTA

Modulo: 2

Nombre de la Materia: DESARROLLÓ HUMANO

Nombre del profesor: PAOLA JACQUELINE ALBARRAN SANTOS

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: 6°

Fecha:5 /08/2024

Los afectos, las emociones y sentimientos que experimentamos, son el cimiento sobre el cual se construye la autoestima. Sentir amor, cariño y aceptación hacia nosotros mismos es el primer paso para desarrollar una imagen positiva de quienes somos.



La autoestima es la percepción que tenemos de nosotros mismos, nuestra valoración personal. Una autoestima sana se caracteriza por la confianza en nuestras capacidades, la seguridad en nuestras decisiones y la capacidad de afrontar los desafíos de la vida con resiliencia.

**AFECTOS**

**AUTOESTIMA**

**DESARROLLO HUMANO**

**RESPECTO A SI MISMO**

**PILARES DE LA AUTOESTIMA**

**Autoconocimiento:** Conocer nuestras fortalezas, debilidades, valores, creencias y emociones es fundamental para comprender quiénes somos y aceptarnos tal como somos.

**Autoaceptación:** Aceptar nuestras características, tanto las positivas como las negativas, sin juicios ni autocríticas, es esencial para construir una autoestima sana.

**Autoconfianza:** Creer en nuestras capacidades, confiar en nuestras decisiones y en nuestra capacidad de superar los desafíos, nos permite avanzar con seguridad y determinación.



El respeto a sí mismo es un pilar fundamental de la autoestima. Implica reconocer nuestro valor como individuos, respetar nuestras necesidades, deseos y límites. Es la capacidad de decir "no" cuando algo no nos sienta bien, de defender nuestros valores y de tomar decisiones que nos beneficien a largo plazo. El respeto a sí mismo nos permite vivir con autenticidad y coherencia, sin sentir la necesidad de complacer a los demás o de sacrificar nuestra propia felicidad.

