



## Mapa conceptual

*Nombre del Alumno: Lucerito de los Ángeles Pérez Hernández*

*Nombre del tema: Autoestima*

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud*

*Nombre del profesor: Andrés López Arrellano*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: I*

# AUTOESTIMA

## Mejorar la conciencia de uno mismo

Aumentar el entendimiento o conocimiento que tenemos sobre nosotros mismos, relacionado en nuestros pensamientos.

Esto es capaz de meditar quien realmente somos y como reaccionamos en diferentes situaciones.

Si se mejora este tipo de conciencia también podemos reflexionar para tomar decisiones y mejorar las emociones más formales.

Es para estar más concientes Como también conectados de nuestras propias experiencia.

## La autoacepción

La manera en la que cada uno se acepta y se valora de sí mismos sin juzgarse de forma negativa.

También podemos reconocer nuestras habilidades y actitudes como también los errores que podemos tene.

Esto ayuda para que podamos estar tranquilos o más bien en paz sin tratar de cumplir las expectativas de los demás.

Esto no implica conformarse en todo si no aceptarse y reconocerse de manera muy honesta.

## La responsabilidad de estar bien o mal

Somos responsables de la manera en que nos sentimos y cómo reaccionamos en cada área de nuestra vida.

Entonces se trata de asumir nuestras propias actitudes como también nuestras decisiones y esto puede afectar nuestra salud mental.

Aunque nosotros no podamos controlar cada situación pero si podemos controlar nuestras emociones ante esa situación.

Ya que si tomamos responsabilidad para estar bien nos ayudará para tener cambios como también mejorar el estilo de vida saludable.

# AUTOESTIMA

## Autoafirmación

Es la capacidad que tiene cada persona para afirmar su propio valor, puede implicar todavía más en situaciones difíciles.

Es mantener o también implica tener una actitud positiva en cada situación.

Ayudará a fortalecer la autoestima, para que cada persona se sienta segura de sí misma.

Esto es una acción para defender nuestra vida personal y poder validar nuestras cualidades y creencias internas.

## Vivir con determinación

Poder actuar con un propósito claro y tomar decisiones para poder alcanzar metas y desafíos.

Estar motivado en cada situación por un sentido de propósito y no dejarse desmotivar.

También es la capacidad de mantener un enfoque claro y tomar acciones que nos acerque a lo que realmente queremos.

Es una forma importante en el desarrollo de vida de cada uno y la salud mental positiva.

## Práctica de la integridad personal

Vivir de acuerdo con principios éticos con nuestros propios valores siendo honesto en nuestras acciones.

Actuar de manera consciente con lo que uno cree que es correcto. Evitando tomar en cuenta la opinión de los demás.

Implica reconocer nuestros propios errores, poder aprender de ellos y tomar responsabilidades en las decisiones.

Esto incluye el bienestar psicológico y tener una mayor autoestima.