



Alumna: Alessandra Resendiz Estrada

Docente: Ing. Eduardo Enrique Arreola Jimenez

Materia: Desarrollo humano

Fecha: 05 de Julio 2025

Tapachula, Chiapas

Lic. en Enfermería.

"AFECTOS"

AUTOESTIMA

DEFINICION

Confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones en la vida y de la búsqueda de la felicidad

CARACTERISTICA

La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos

EJEMPLO

- Confianza en si mismo
- Aceptación de errores
- Establecimiento de límites

RESPECTO A SI MISMO

DEFINICION

Se deriva de la dignidad humana y nos hace capaces de vernos como personas completas, integrales y con valor intrínseco

CARACTERISTICA

- Autovaloración positiva
- Aceptación personal
- Autocuidado

EJEMPLO

- Cuidar la salud
- Actuar con integridad
- Establecer límites

PILARES DE LA AUTOESTIMA

Braden propone:

- Vivir Consciente-mente
- Aceptarse a si mismo
- Autoresponsabilidad
- Autoafirmación
- Vivir con propósito
- Integridad personal

CARACTERISTICA

- Autoconcepto
- Autoimagen
- Autoefuerzo
- Autoeficacia

EJEMPLO

- Aceptar nuestro fortalecer y debilidad de

PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

DEFINICION

Esto influye en el respeto que se hace hacia uno mismo y en la confianza en sus propias capacidades.

CARACTERISTICA

- Vivir el presente
- Tener una visión positiva
- Aceptarse

EJEMPLO

- Establecer metas realistas
- Cuidar la salud

Bibliografía

Antología de la UDS
DESARROLLO HUMANO