



Universidad del Sureste

Desarrollo humano

TEMA:
Afectos

Alumna:
Pactina Ines Santizo Gomez

Docente:
Arreda Gimenez Eduardo Enrique.

05 - 07 - 2025.

AFECTOS

Autoestima

ES

La Confianza en la eficacia de la Propia mente en la capacidad de pensar.

Se deriva de

la dignidad humana

nos hace ver como Personas Completas, Integrales

lleuandonos

al respeto a uno mismo

Primera fase de

aceptación propia y de quien nos rodea

dirigiendonos al

autocontrol y el equilibrio de sentimientos.

Respeto a Si mismo

ES un derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir

ES

vivir conscientes de nuestra propia integridad

lleuandonos a

vernos de forma holística e integral. Incluye el plano físico

conlleu

al autocontrol y equilibrio en la expresión de sentimientos

El respeto por uno mismo es la piedra angular de toda la virtud

Pilares de la autoestima

Braden propone 6 pilares.

Vivir consistentemente enfrentando la vida asumiendo una actitud proactiva

Aceptarse a si mismo aceptarse con nuestras virtudes y respeto

Autoresponsabilidad aceptarnos y comprendernos que somos responsables de comportamientos y decisiones.

Autoafirmación implica respetar nuestras necesidades, valores y Sueños

Vivir con respeto, Propósito comprendiendo felicidad y respeto

Promoción de una Sana autoestima

Conformado a través de las Valoraciones que hacen las personas de si mismo.

Influye

el respeto que siente hacia uno mismo

basandose en

experiencias, pensamientos, sentimientos, en la confianza que sienten hacia uno mismo.

Eva Hidalgo recomienda claves para una autoestima sana

- Vivir el presente
- tener una vida positiva
- aceptar que esta en continuo desarrollo

BIBLIOGRAFIA

Antología "UBS mi Universidad"