

UDS

M: Universidad.

Alumno: Jesús Alonso Cruz Merida

Profesor: Arreola Jimenez Eduardo
Enrique

Materia: Desarrollo Humano

Fecha: 05/07/2025

Mapa conceptual de "Afectos"

Afectos

Son experiencias emocionales que influyen en la manera en que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás

Autoestima

ES

Se basa en como nos percibimos física, emocional e intelectualmente

Se construye desde la infancia

Puede ser alta, media o baja.

Respeto a Si mismo

ES EL

Reconocimiento del propio valor como persona

Aceptarse con fortalezas y debilidades.

Se basa en

Dignidad y autoaceptación

Pilares de la Autoestima

Autoaceptación
Reconocer y aceptar lo que somos

Auto concepto
Imagen mental que tenemos de nosotros

Autoconfianza
Seguridad en nuestras capacidades

Autoimagen
Como nos vemos física y emocionalmente

Promoción de una sana autoestima

Fomentar pensamientos positivos

Rodearse de personas que aporten

Establecer metas alcanzables

Aceptar errores como aprendizaje