



Afectos

Cristina Concepción Ávila Gordillo

ing. Eduar Enrique Arriola Giménez

Desarrollo Humano

Licenciatura en enfermería

Tapachula, Chiapas

05 de julio del 2025

Autoestima

Es la confianza en la eficacia de la propia mente en la capacidad de pensar, tomar decisiones de vida, y búsqueda de la felicidad.

1-La confianza en nuestra capacidad de pensar.

2-La confianza en nuestra derecho a triunfar y ser felices.

El autoestima es parte de la identidad personal y está profundamente marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual.

T - AFECTOS - T

Respeto al mismo

Respetarnos a nosotros mismo no es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores.

El respeto a uno mismo, incluye el plano físico, se trata reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad.

Lo que pensamos de nosotros mismo, el cuidado de nuestra imagen y el cuidado de nuestras acciones

Pilares de la autoestima

1-Vivir consciente mente.

2-Aceptarse a uno mismo.

3-Autoresponsabilidad.

4-Autoafirmación

5-Vivir con propósito.

6-Implica

personal.

Promoción de una sana autoestima.

Se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de si mismas basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos.

"Las personas con autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, sienten que no tienen las suficientes capacidades, habilidades o recursos.

Bibliografia

Antologia ODS.