



Mapa conceptual

Daniela Elizabeth DE León García

Lic. Eduardo Enrique Arreola Timenez

Universidad del Sur

Lic. En enfermería

Desarrollo Humano

Tapachula, Chiapas

05 de Julio de 2025.

AFFECTOS

Autoestima

La autoestima es parte de la identidad personal y esta profundamente marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual y colectiva de las mujeres tanto de manera positiva como de forma negativa.

Respeto a sí mismo

Respetarnos o nosotros mismos no es comportarnos con nuestras habilidades y capacidades con los de los otros pero sentirnos superiores. También es vivir a la defensiva pensando que los demás constantemente atacan nuestra integridad cuando no están de acuerdo con nosotros.

Pilares de la autoestima

1. Vivir conscientemente
2. Aceptarse a sí mismo
3. Autorresponsabilidad
4. Autoafirmación
5. Vivir con propósito
6. Integridad personal

Promoción de una sana autoestima

- * Vivir en presente
- * Tener una visión positiva
- * Aceptar que se está en continuo desarrollo
- * Aceptarse a sí mismo
- * Ser responsable, no culpable
- * Reconocer los logros y capacidades
- * Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos
- * Ser dueños de nuestra zona de confort

Bibliografía

(SIF). Com.mx. Recuperado el 6 de junio de 2025 de
<https://plataformamediativa.ods.mx/assets/libro/LENI763e1499198a83e2188C2d76e5c5eLC-6067-20Desarrollo%20humano.pdf>.
Desarrollo y humano. Pdf.