

**Nombre de alumnos: Litzy Nayelli Domínguez Mendoza**

**Nombre del profesor: Lic. Mónica Quevedo**

**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico**

**Materia: DESARROLLO HUMANO.**

**Carrera: Lic. Enfermería.**

**Grado: 6º.**

**Grupo: "A"**

Pichucalco, Chiapas a 10 de julio 2020.

DESARROLLO HUMANO

AUTOESTIMA

La capacidad que tiene la persona de valorarse, amarse, apreciarse y aceptarse a si mismo.  
Conjunto de las actitudes del individuo hacia uno mismo.

TIPOS

A, alta (normal): La persona se ama, se acepta y se valora tal cual es.  
Baja: La persona no se ama, no se acepta y no se valora.  
inflada: La persona se ama mas que a los demás y valora exageradamente sus cualidades.

FORMACION DE UNA AUTOESTIMA ALTA

- De pequeño es tratado con amor
- Seguridad
- Conductas firmes no violentas
- Repetar a las personas
- Se les enseña a soñar
- Se cuida su salud, atención con amor.
- Se le ayuda a ser independiente.

VALORES PRIMORDIALES DE LA AUTOESTIMA

Nuestra valia  
Nuestra importancia  
Nuestra responsabilidad  
Seguridad  
Sentido de la identidad

Mauro Rodríguez: atender y satisfacer las necesidades y valores

Expresarse y manejar de forma conveniente, sentimientos y emociones sin hacerse daño ni culpase.

Buscar y valorar todo aquello que te haga sentir orgulloso

AFECTO

Es una emoción que puede ser positiva o negativa dado que a veces también se asocia con los celos o el odio

COMO SE MANIFIESTA

Cuando una persona siente afecto por otra lo puede expresar de muchas maneras: con manifestaciones de cariño, ternura o afectividad, con palabras o con hechos.

Se manifiesta en desear su compañía, alegrarse con lo que es bueno para ella y sufrir cuando ella sufre

Escuchar también es una forma de afecto, es ofrecer tiempo y atención al otro.

COMO SE DEMUESTRA EL AFECTO

- Dando abrazos
- Besos
- Contacto físico
- Palabras
- Hechos
- detalles

- DEBEMOS TRABAR EN:
- Identificar el afecto que sentimos hacia los demás y el que ellos sienten por nosotros –
- Diferenciar con qué personas podemos tener cada tipo de afecto, confianza y contacto físico. –
- Educación afectiva y sexual, generando alternativas y opciones para regular adecuadamente el afecto.
- Desligar contacto físico de interés sexual, favoreciendo naturalidad en áreas como educación física y otros procesos de relación cotidianos.
- Aprender a expresar correctamente y con seguridad los diferentes tipos de afecto o ausencia de éste.
- Ser capaz de pedir afecto a nuestros seres queridos, compensando situaciones de celos e inseguridades. -

DESARROLLO HUMANO

RESPECTO A SI MISMO

Atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresarse y manejar de forma conveniente los sentimientos y emociones, y sin culparse.

AUTO-RESPECTO

NO es algo estatico. Se trata de una habilidad que podemos cultivar a lo largo de nuestras vidas.

¿QUÉ HACER PARA SABER SI TENEMOS RESPETO POR NOSOTROS?

- Observarte y preguntarte si tu vida es realmente como la deseas
- Manejas tus asuntos claramente
- Clasificar los valores que guian tu vida
- Replantear lo que es importante para ti
- Poner tiempo y energía a lo que haremos

RESPETARSE A UNO MISMO  
Es darse la oportunidad de ser feliz. Tomar las riendas de nuestra propia existencia y trabajar día a día para mantenerse vivo y en contacto consigo mismo.

COMO PROMOVER UNA SANA AUTOESTIMA

Las personas con Autoestima sana confían en sus recursos y son capaces de hacer, pensar y sentir.

CARACTERISTICAS DE UNA A. SANA

- Saben que cosas pueden hacer bien y qué pueden mejorar.
- Se sienten bien consigo mismos.
- Expresan su opinión.
- No temen hablar con otras personas. • Saben identificar y expresar sus emociones a otras personas.
- Participan en las actividades que se desarrollan en su centro de estudio o trabajo.
- Se valen por sí mismas en las situaciones de la vida, lo implica dar y pedir apoyo.
- Les gusta los retos y no les temen.
- Tiene consideración por los otros, sentido de ayuda y están dispuestos a colaborar con las demás personas.
- Son creativas y originales, inventan cosas, se interesan por realizar tareas desconocidas, aprenden actividades nuevas.
- Luchan por alcanzar lo que quieren.
- Disfrutan las cosas divertidas de vida, tanto de la propia como de la de los demás.
- Se aventuran en nuevas actividades.
- Son organizados y ordenados en sus actividades.
- Preguntan cuando algo no lo saben
- Son responsables de sus acciones
- Defienden su posición ante los demás.
- Reconocen cuando se equivocan.
- No les molesta que digan sus cualidades, pero no les gusta que los adulen.
- Conocen sus cualidades y tratan de sobreponerse a sus defectos.