



Nombre de alumno:

Eliset López Álvarez

Nombre del profesor:

Mónica Quevedo Pérez

Nombre del trabajo:

Cuadros Sinópticos

Materia:

Desarrollo Humano

Grado: 6to cuatrimestre

Grupo: A

Pichucalco; Chiapas 10 de julio 2020.

AFECTO Y AUTOESTIMA

1. Frase de las pasiones del ánimo, lo que nos lleva a entender que una persona pueda sentirse identificada plenamente con la otra debido a que le tiene un gran afecto, que lo hace demostrar su apego, inclinación o amistad hacia esa o esas personas.

Enfermedades { También predispone a enfermedades médicas o a que éstas empeoren, así como a una a una menor tasa de supervivencia, como en casos de cáncer o cardiopatías.

Contacto físico y Afecto en la infancia { El contacto físico y el afecto que recibimos en la infancia van a marcar en la infancia van a marcar en gran medida nuestra actitud ante la vida: un bebé que ha sido que ha sido querido podrá afrontar el mundo con confianza en sí mismo.

Experiencia que vivamos Y que hayamos vivido { Así como el afecto recibido por el camino, serán importantes a la hora de lograr una identidad integrada y con buena autoestima. También empieza a aparecer el romántico, surgiendo las primeras experiencias amorosas.

2. conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos sobre nosotros mismos. que yo pienso y siento sobre mí. La satisfacción de cada uno respecto de sí mismo. No es innata se desarrolla a lo largo de la vida podemos modificarla

Cognitivo { La descripción que tiene cada uno de sí mismo en las diferentes dimensiones de su vida.

Afectivo { Es el resultado de la valoración que realizamos de la percepción de nosotros mismos.

Conductual { Es el proceso final de la valoración anterior, que se plasma en la decisión e intención de actuar

RESPECTO A SÍ MISMO

Respetarse a uno mismo es atender y satisfacer las propias necesidades, valores, experimentar y manejar de forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culpase

Auto respeto { Habilidad que podemos cultivar a lo largo de nuestra vida.

Auto estima sana { confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir, esto les permite creerse aptos para enfrentarse e interactuar con el mundo,

Características de una autoestima sana { Tener una visión positiva.
A la hora de afrontar los capítulos de las vidas de cada uno, es importante pensar que "la realidad no es la que nos hace daño, sino la percepción que tenemos de esta"

Aceptarse a sí mismo { Cada persona es única e irreplicable, por lo que no sirve de nada compararse con el resto del mundo.

Reconocer los logros y capacidades { El mal hábito de resaltar más los fallos que los aciertos, la modestia mal entendida y otras creencias y normas culturales han favorecido que se infravaloren las capacidades y logros de las personas a la vez que se magnifican sus debilidades y errores.

COMO PROMOVER UNA SANA AUTOESTIMA

Las personas con una autoestima sana confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir, y esto les permite creerse aptos para enfrentarse he interaccionar con el mundo, aportar soluciones e ideas y provocar cambios positivos en ellos y en lo que les rodea.

Ser responsable
No culpable

Renunciar al concepto de 'culpabilidad', que siempre va acompañado de los fallos y fracasos y que, además, está cargado de "una connotación negativa que perjudica nuestra auto-percepción y sustituirlo por el de 'responsabilidad', concepto relacionado con la capacidad, la madurez, la coherencia y la aceptación.

Salir de nuestra
Zona de confort

Para lograr cumplir sueños y alcanzar metas, es imprescindible salir de la comodidad de lo que nos hace sentir bien, arriesgar y enfrentarse a lo desconocido.

Trabajar los pensamientos
Limitantes Y el lenguaje verbal

Los pensamientos negativos proyectados sobre uno mismo destruyen la autoestima, por eso es muy importante sustituirlos por otros más sanos. "Piensa en una persona muy querida por ti"