



NOMBRE DEL ALUMNO:

Mayra Lisbeth Hernández Pérez

NOMBRE DEL PROFESOR:

Mónica Lisbeth Quevedo Pérez

NOMBRE DEL TRABAJO

Afecto y autoestima, respeto a sí mismo y como promover una sana autoestima

MATERIA:

Desarrollo humano

GRADO:

Sexto cuatrimestre

GRUPO:

A

Pichucalco, Chiapas a 10 de julio del 2020

AFECTO Y AUTOESTIMA

AFECTO

Es la susceptibilidad del ser humano frente a distintas alteraciones del mundo real o simbólico

Dar afecto significa hacer un trabajo no remunerado en beneficio de otras personas

El afecto es la expresión psicológica más elemental a la que se tiene acceso mediante introspección y constituye al núcleo de la emoción.

RELACION AFECTO-EMOCION-SENTIMIENTOS

Los afectos son contruidos psicosocialment e e incluyen las emociones y reacciones momentáneas

También contienen sentimientos, estados afectivos, relativamente duraderas modificables con el tiempo.

La conexión entre una emoción y su expresión no solo es una cuestión de causa y efecto, sino también de definiciones, por consiguiente, la conducta de una persona está en el contexto en donde se expresan las emociones, así como en la acción o el gesto.

AUTOESTIMA

Aspecto muy importante de la personalidad, logro de identidad y adaptación a la sociedad, es decir, el grado en el que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos de sí mismos.

TIPOS

- Autoestima Alta (normal): la persona se ama, acepta y se valora tal y como es.
- Autoestima Baja: no se ama, no se acepta y no valora sus cualidades.
- Autoestima Inflada: se ama más que a los demás y valora exageradamente sus cualidades

ELEMENTOS (JUAN ERICK)

- Autoconcepto: opinión o impresión que la gente tiene de la misma "identidad hipotetizada", conjunto de percepciones cognitivas y actitudes que tiene acerca de sí mismo.
- Autorespeto: Respetarse a sí mismo, es un trabajo indispensable para vivir en armonía con uno mismo y con los demás.
- Autoconocimiento: Conocerse a uno mismo.

**RESPECTO A SÍ MISMO Y COMO
PROMOVER UNA SANA AUTOESTIMA**

**RESPECTO DE
SÍ MISMO**

Atender y satisfacer las necesidades y valores de uno mismo, expresando y manejando de forma conveniente con sentimientos y emociones sin dañarse ni culpase

AUTORESPETO

Es una habilidad que podemos cultivar a lo largo de nuestras vidas.
El auto respeto, es tener consideración con nuestro ser.

¿QUÉ HACER?

- Observarse a uno mismo (si tienes en cuenta tus necesidades a la hora de decidir y si actuaste según tus propios valores en tu día a día)
- Clarificar los valores que guían tu vida y replantar su importancia.
- Quitar el tiempo y energía a lo que no es importante en realidad e invertirlo en dirigir tu vida.

**AUTOESTIMA
SANA**

Confiar en sus recursos, en lo que son capaces de hacer, pensar y sentir.

Permite creerse aptos para enfrentarse e interaccionar con el mundo, aportar soluciones e ideas y provocar cambios positivos en ellos y lo que los rodea.

CARACTERÍSTICAS

- Tener una visión positiva
- Aceptar que se está en continuo desarrollo (aprendizaje continuo)
- Aceptar a uno mismo
- Ser responsable, no culpable
- Reconocer los logros y capacidades
- Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos
- Salir de nuestra zona de confort
- Trabajar los pensamientos limitantes y lenguaje verbal