

**Nombre de alumno:**  
**Gabriela García León.**

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

**Nombre del trabajo:**  
**Afecto y autoestima.**

**Materia:**  
**Desarrollo humano.**

**Grado: 6to Cuatrimestre.**

**Grupo: A**

Pichucalco; 09 de julio de 2020.

## AUTOESTIMA

Conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos sobre nosotros mismos. Es lo que yo pienso y siento sobre mí. La satisfacción de cada uno respecto de sí mismo.

### CARACTERISTICAS

- Se desarrolla a lo largo de la vida Podemos modificarla Está influenciada por el contexto
- COMPONENTES-**
- 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. Supone un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales, la respuesta afectiva ante la percepción de uno mismo.
  - Conductual: Es el proceso final de la valoración anterior, que se plasma en la decisión e intención de actuar.

## AFECTO Y AUTOESTIMA

### AFECTO

- Proviene del latín "affectus" el cual traduce la 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.
- Elemento imprescindible para el ser humano, estando su ausencia vinculada a diversas psicopatologías como la depresión, la sociopatía o incluso siendo un factor de gran importancia en el surgimiento de trastornos de personalidad.
- Un bebé que ha sido querido podrá afrontar el mundo con confianza en sí mismo (puesto que sus expresiones y necesidades se han visto cubiertas), uno que ha sido desatendido va a tender a ver el mundo como algo que no responde a sus necesidades, que le ignora y del que desconfiar.
- En la adolescencia es una etapa en la que necesitamos de mucho afecto, en la que aprendemos a relacionarnos y experimentamos diferentes cambios que nos hacen interesarnos más por los otros. Nuestro interés se aleja de la familia y se centra en el grupo de iguales, descubriéndonos a nosotros mismos e intentando formar nuestra propia identidad.
- La ancianidad es una etapa difícil en que poco a poco vamos perdiendo facultades físicas y mentales. Además, gran parte de las personas por quienes hemos sentido afecto han muerto ya o están en la recta final de su vida, apareciendo el miedo a perderlos. Resulta más fácil perder autonomía y sentirnos más frágiles.

RESPECTO ASI  
MISMO

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

¿CÓMO SE DA EL AUTORESPETO?

No es algo estático que se tiene o no se tiene, sino más bien se trata de una habilidad que podemos cultivar a lo largo de nuestras vidas.

¿QUÉ HACER?

-Observarte y preguntarte si estás viviendo tu vida como realmente deseas.

-Intenta clarificar los valores que guían actualmente tu vida y replantéate su importancia.

-Intenta quitar tiempo y energía a lo que no te resulta importante en realidad e inviértelo en dirigir tu vida hacia donde realmente quieres.

Respetarse a uno mismo es, en definitiva, darse la oportunidad de ser feliz. Es tomar las riendas de la propia existencia y trabajar día a día para mantenerse conectado con lo que uno realmente es pese al incesante ruido exterior

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 e interactuar con el mundo, aportar soluciones e ideas y provocar cambios positivos en ellos y en lo que les rodea.

FOMENTAR  
SANA  
AUTOESTIMA

CARACTERISTICAS

- Visión positiva.
- Aceptar que se está en continuo desarrollo
- Aceptar a sí mismo
- Ser responsable, no culpable
- Reconocer los logros y capacidades
- Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos
- Salir de nuestra zona de confort

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"