



Universidad Del Sureste

Nombre de alumno: Gloria Villatoro Hernández.

Nombre del profesor: L.C. Mónica Quevedo Pérez.

Materia: Desarrollo Humano.

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico.

Grado: 6to Cuatrimestre.

Grupo: A

PASIÓN POR EDUCAR

Pichucalco; Chiapas a 08 de junio de 2020.

Afecto y autoestima.

Afecto: Pasiones del ánimo.

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

Concepto

El afecto es un 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.

Nos marca

El contacto físico y el afecto que recibimos en la infancia van a marcar en gran medida nuestra actitud ante la vida.

Descubriéndonos a nosotros mismos e intentando formar nuestra propia identidad.

tipo de afecto, el romántico, surgiendo las primeras experiencias amorosas.

Las experiencias 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.

Autoestima

La autoestima es el 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

Características: No es innata
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. Incluye la opinión que se tiene de la propia personalidad y conducta, así como las ideas,

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: "Lo que siento" Es el proceso final de la valoración anterior, que se plasma en la decisión e intención de actuar. Lógicamente, nuestras acciones vendrán muy determinadas por la opinión que tengamos de nosotros mismos.

Autoconcepto laboral: Abarca la concepción de uno mismo como trabajador, formado a partir de todas sus experiencias, éxitos, fracasos

Autoconcepto social: incluye sentimientos de uno mismo en cuanto a la amistad, y es consecuencia de las relaciones sociales, de su habilidad para solucionar problemas y de la adaptación y aceptación social.

Autoconcepto personal y emocional: el equilibrio emocional, la aceptación de sí mismo y la seguridad y confianza en sus posibilidades.

Autoconcepto familiar: sentimientos como miembro de la familia.

Autoconcepto global: es la valoración general de uno mismo y se basa en la evaluación de todas las áreas.

Respeto así 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.

Trata de una habilidad que podemos cultivar a lo largo de nuestras vidas.

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.

¿Qué hacer para fomentarla?

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.

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

Características de una persona sana

- Tener una visión positiva.
- Pensar que "la realidad no es la que nos hace daño, sino la percepción que tenemos de ésta".
- Aceptar que se está en continuo desarrollo.
- Aceptarse a sí mismo.
- Cada persona es única e irreplicable, por lo que no sirve de nada compararse con el resto del mundo.
- 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 el lenguaje verbal

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.

Marcarse objetivos a corto plazo, reales y alcanzables aporta un buen subidón de autoestima que reforzará la creencia del 'yo soy capaz.

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.

Los pensamientos negativos proyectados sobre uno mismo destruyen la autoestima,