

**Nombre del alumno: Max Eder Gómez de los santos**

**Nombre del profesor: Mónica Quevedo Pérez**

**Nombre del trabajo: cuadro sinóptico**

**Materia: desarrollo humano**

**Grado: 6**

**Grupo: "A"**

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

Aprecio o consideración que uno tiene de sí mismo

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 ésta". Por este motivo, cuando la realidad no es óptima existe una salida: cambiar el modo en que se percibe los acontecimientos, aprender de esas vivencias y otorgarle a cada cosa el valor que realmente se merece.

Cuando hablamos de la palabra **afecto** estamos haciendo referencia a un sentimiento en el que una persona siente simpatía por otra u otras, porque es inclinado a esa persona, cosa o, porque siente cariño a cualquiera de ellos o a todos.

Asimismo, el afecto es definido como la acción a través de la cual una persona o ser humano le demuestra su amor o cariño a otra o varias personas.

Cuando se dice que una persona tiene afecto por otra es porque reiteradamente tiene gestos y acciones que expresan cariño, estima, aprecio y cordialidad, pero adicionalmente es porque la otra u otras personas también han demostrado ese sentimiento para con aquella que siente afecto, es allí donde nacen esos sentimientos

## Respeto a si 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.

El auto-respeto 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.

El primer paso es observarte y preguntarte si estás viviendo tu vida como realmente deseas, si tienes en cuenta tus necesidades a la hora de decidir cómo manejar tus asuntos y si actúas según tus propios valores en tu día a día.

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.

Intenta quitar tiempo y energía a lo que no te resulta importante en realidad e inviértelo en dirigir tu vida hacia donde realmente quieres. Haciendo esto comprobarás como poco a poco empiezas a brillar con más fuerza.

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

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

- El ser humano se encuentra inmerso en un aprendizaje continuo, por lo que es totalmente injusto dejar que las decisiones que se tomaron en el pasado pesen tanto en el presente que no dejen avanzar.

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 ésta". Por este motivo, cuando la realidad no es óptima existe una salida: cambiar el modo en que se percibe los acontecimientos, aprender de esas vivencias y otorgarle a cada cosa el valor que realmente se merece.

Cada persona es única e irrepetible, por lo que no sirve de nada compararse con el resto del mundo.

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.

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.