



**Yamile Yenitzi Pérez Vázquez**

**Nayeli Morales López**

**Super nota**

**Desarrollo humano**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 6 cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

# ASPECTOS

## EL AFECTO

es la experiencia psicológica más elemental a la que se tiene acceso mediante introspección y constituye el núcleo central de la emoción



## AUTOESTIMA

### ¿QUÉ ES?

es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos.



- + Es una actitud, ya que contempla las formas habituales de pensar, actuar, amar y sentir de las personas para consigo mismas.
- + Tiene un componente cognitivo, pues se refiere a las ideas, opiniones, creencias percepciones y procesamiento.
- + Tiene un componente afectivo, que incluye la valoración de los positivo y negativo.
- + Tiene un componente conductual, porque implica la intención y decisión de actuar

## COMPONENTES



## LA NEUROCIENCIA

- + El cerebro es un complejo sistema adaptativo.
- + El cerebro es un cerebro social
- + La búsqueda de significado es innata.
- + El aprendizaje es un proceso de desarrollo.



## RESPECTO A SÍ MISMO

es algo que ocurre más a menudo de lo que sería recomendable para una salud emocional equilibrada.

El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello.

El respeto a uno mismo, visto de forma holística e integral, incluye el plano físico

## PILARES DE LA AUTOESTIMA

Existen 6 pilares las cuales son:



- ✚ La práctica de vivir conscientemente.
- ✚ La práctica de aceptarse a sí mismo
- ✚ La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo.
- ✚ La práctica de la autoafirmación.
- ✚ La práctica de vivir con propósito.
- ✚ La práctica de la integridad personal

## PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

### FACTORES



- ✚ La autocrítica.
- ✚ La responsabilidad.
- ✚ El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona.
- ✚ El límite de los propios actos y el de los actos de los demás.
- ✚ La autonomía, como la búsqueda de espacios para la autorrealización.