



**Nombre de alumna: Fabiola Verenice
Gómez Alvarez**

Nombre del profesor: Nayeli Morales Gómez

Nombre del trabajo: Afectos

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6°

Grupo: "B"

A F E C T O S

Los afectos son
construidos
psicosocialmente
e incluyen a las
emociones y
sentimientos



Los afectos contribuyen al
desarrollo de la personalidad total

La afectividad juega un papel fundamental en el
desarrollo de la vida humana: mediante ella nos
unimos a otros, al mundo y a nosotros mismo



A U T O E S T I M A

Conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones,
sentimientos y tendencias de comportamiento se dirigen a
nosotros mismos, en nuestra manera de ser, en los rasgos de
nuestro cuerpo y nuestro carácter



La autoestima se desarrolla a partir de la interacción
humana, mediante la cual las personas se consideran
importantes una para las otra

La autoestima
consiste en valorar
y reconocer lo que
uno/a es y lo que
puede llegar a ser

Molina en Olivares considera que la autoestima
tiene un significado de cuatro componentes

- Es una actitud
- Tiene un componente cognitivo
- Tiene un componente afectivo
- Tiene un componente conductual

La autoestima tiene 2 factores: internos y externos

- F. internos: radican o son creados por el individuo-ideas, creencias, prácticas o conductas
- F. externos: factores del entorno: los mensajes transmitidos verbal o no verbalmente, o las experiencias suscitadas por los padres, los educadores, las organizaciones y la cultura



RESPECTO A SÍ MISMO

Ocurre más a menudo de lo que sería recomendable para una salud emocional equilibrada



Una falta de respeto personal puede ser consciente o inconsciente, es decir decides si te quieres violar o no te das cuenta y lo hace

El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo

PILARES DE LA AUTOESTIMA

AUTOACEPTARSE: No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones

VIVIR CONSCIENTEMENTE:
Es respetar la realidad sin evadirse no negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo



TENER AUTOAFIRMACION: Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlo

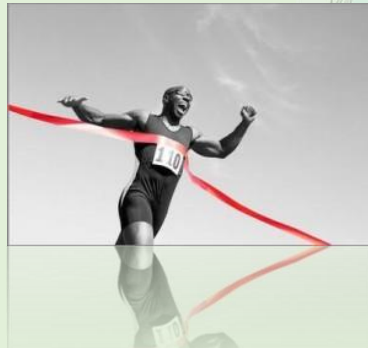


SER AUTORRESPONSABLE.
Hay que reconocer que somos los autores de: Nuestras decisiones y nuestras acciones, nuestros deseos y nuestras compañías

VIVIR CON INTEGRIDAD ES:
Tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones



VIVIR CON DETERMINACION O PROPOSITO EN LA VIDA: Asumir la responsabilidad de nuestras metas, llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzarlas y mantenernos firmes hasta llegar a ellas



PROMOCION DE UNA SANAAUTOESTIMA



La autocrítica: como un proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y, por fin, superarlos



La responsabilidad: aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas, del papel secundario

El respeto hacia sí mismo también debe partir del reconocimiento propio, del amor propio y del derecho a ser felices, como cualquier otro ser humano



El límite de los propios actos y el de los actos de los demás

La autoestima puede aumentar y decrecer y aumentar otra vez a lo largo de la vida



Bibliografía

UDS. (s.f.). Obtenido de Antología Desarrollo humano .