

Nombre de alumnos: López Vázquez Osvaldo Rafael

Nombre del profesor: Morales Gómez Nayeli

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico

Materia: desarrollo humano

Grado: 5to cuatrimestres

Grupo: "B"



PASIÓN POR EDUCAR

Afecto

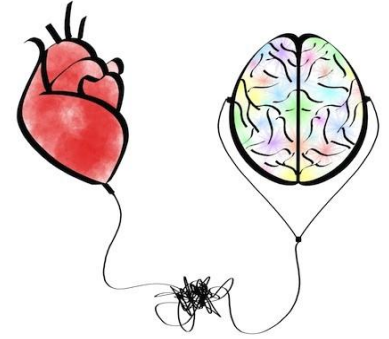
Definición

La afectividad como un aspecto constitutivo de la actividad humana expresado en los innumerables actos de la vida cotidiana, constituye un conjunto de guiones socialmente compartidos que se adaptan y ajustan al entorno sociocultural y semiótico inmediato

El afecto es algo que fluye entre las personas, algo que se da y se recibe

Proporcionar afecto es algo que requiere esfuerzo

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



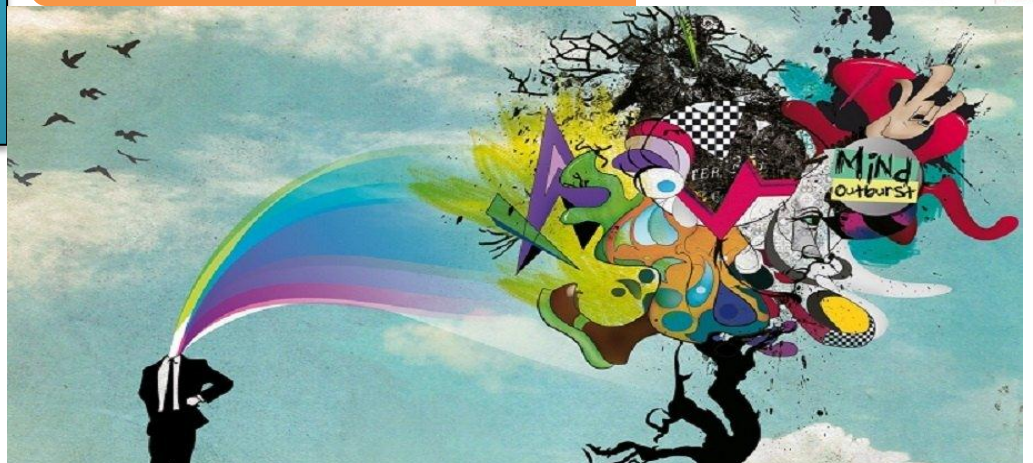
Autoestima

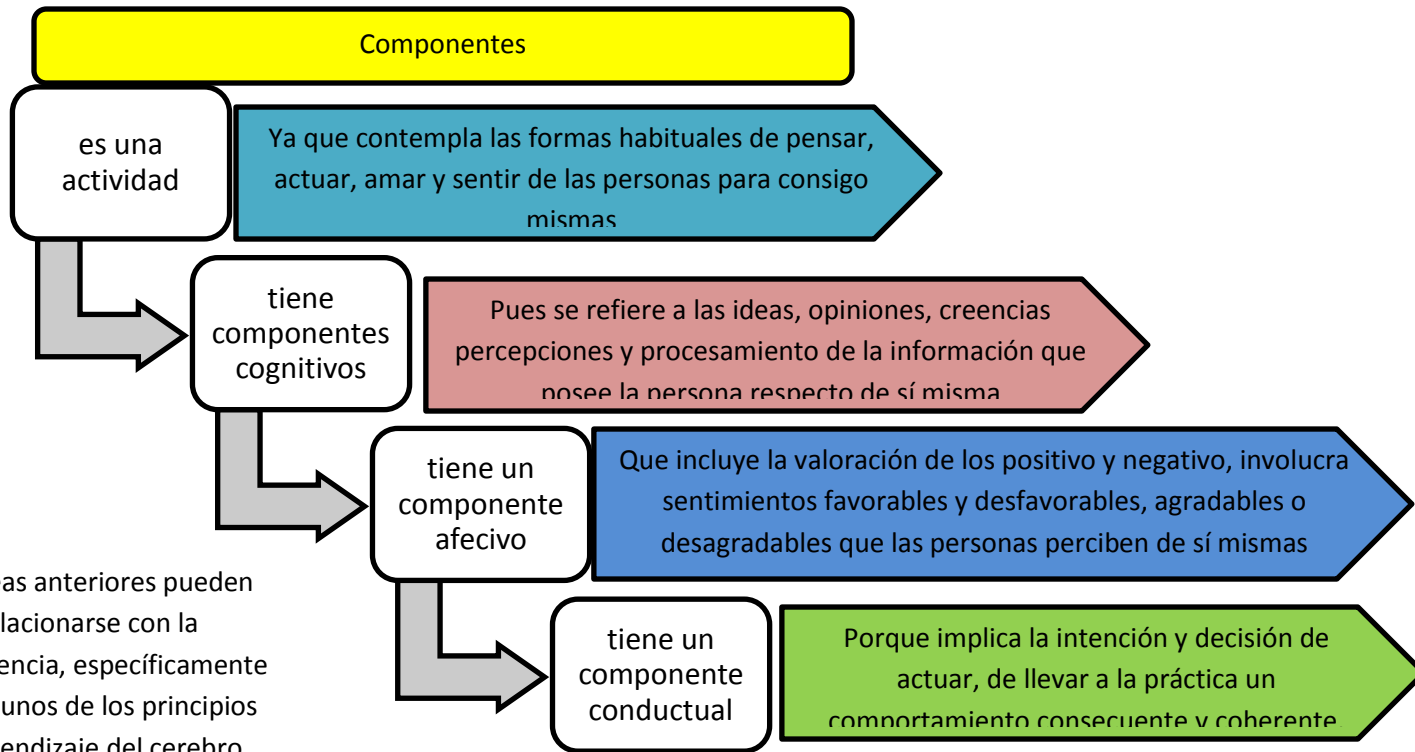
La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen: es la percepción evaluativa de nosotros mismos

el autoestima es

la capacidad de pensar

nuestro derecho a triunfar





- 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

LA FLOR DE LA AUTOESTIMA

ACEPTARME

QUERERME

VALORARME

CUIDARME

CONOCERME

www.cetsiati.edu.mx

UNIVERSIDAD
SIATI

Respeto a si mismo

Ante todo, respetaos a vosotros mismos

Es responsabilidad de uno ser fiel a lo mejor de sí mismo.



La falta de RESPETO personal es algo que ocurre más a menudo de lo que sería recomendable para una salud emocional equilibrada

En la mayoría de los casos una falta de respeto provoca



- ✚ Malestar
- ✚ Puede traer apatía
- ✚ Aburrimiento
- ✚ Desgana
- ✚ Rabia o ira
- ✚ Tristeza
- ✚ Asco
- ✚ Frustración
- ✚ nerviosismo

El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás

Pilares del autoestima

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



- ✚ Es respetar la realidad sin evadirse no negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos
- ✚ No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, no podemos superar los sentimientos indeseables si no aceptamos que los tenemos.
- ✚ Hay que reconocer que somos los autores de: Nuestras decisiones y nuestras acciones
- ✚ Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos.
- ✚ Significa asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas y llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzarlas y mantenernos firmes hasta llegar a ellas
- ✚ Tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones

PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

La autoestima verdadera, a diferencia de la ilusión de autoestima, se logra como parte de un aprendizaje que integra los siguientes

