

Nombre del alumno: Guadalupe del Carmen Hernández Velasco

Nombre del profesor: Nayeli Morales Gómez

Nombre del trabajo: Súper nota

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6to Cuatrimestre

Grupo: "B"

3.4: Afectos



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

Definición

Los afectos pueden ser:

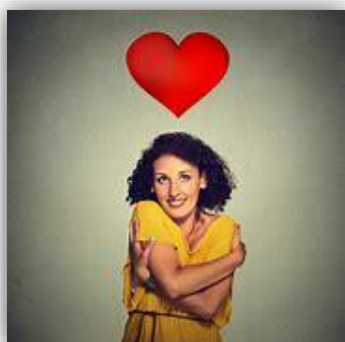
La experimentación de algo, sea un suceso complejo, un recuerdo, una imagen visual, una melodía, etcétera, como positivo o negativo, bueno o malo



Es considerada como el conjunto de fenómenos afectivos, es decir, susceptibilidad a estímulos afectivos o disposición para recibir experiencias y reacciones afectivas

Afectividad

3.4.1: 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

Definición

La autoestima puede ser:

- La confianza en nuestra capacidad de pensar
- La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices



A partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras

La autoestima se desarrolla

3.4.2: Respeto a ti mismo



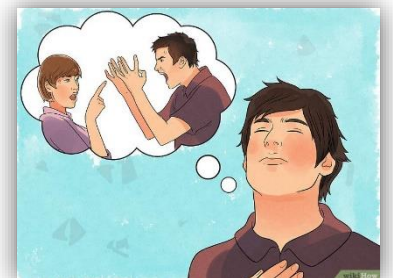
Ante todo, respetaos a vosotros mismos

Pitágoras dijo:



La falta de respeto:

Provoca malestar, puede traer apatía, aburrimiento, desgana, rabia o ira, tristeza, asco, frustración, nerviosismo



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

El respeto a uno mismo

3.4.3: Pilares de la autoestima



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

Vivir conscientemente

Autoaceptarse

No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, no podemos superar los sentimientos indeseables si no aceptamos que los tenemos



Ser autorresponsable

Hay que reconocer que nosotros somos responsables de nuestras decisiones y acciones



Tener autoafirmación

Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos



Vivir con determinación

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



Vivir con integridad

Es ser congruente con lo que pensamos, decimos y actuamos



3.4.4: Promoción de una sana autoestima



La autocrítica

Proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y, por fin, superarlos



Aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas, del papel secundario

La responsabilidad

Respeto hacia sí misma

Para ejercer la igualdad primero hay que tener bien en claro que la propia valía, de que no se es menos que nadie y ese "nadie"



La búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia

Autonomía

Bibliografía

Desarrollo Humano. (s.f.). Obtenido de Desarrollo Humano.:
file:///C:/Users/2020/Downloads/Sin%20título.PDF