



Nombre de alumnos: Dania marthita flores Abelar

**Nombre del profesor: NAYELI
MORALES GOMEZ**

Nombre del trabajo: SUPER NOTA

Materia: DESARROLLO HUMANO

Grado: sexto

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 9 de julio de 2020

Afectos

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



el afecto es el resultado de un proceso, un proceso complejo, en el que interactúan socialmente 2 o más personas, aunque también puede ser el caso de una mascota, es decir, que uno expresa su sentimiento de cariño, estima, aprecio o amistad y el otro u otros también dan señales de tener importancia por sus compañeros



Para este psicólogo la autoestima sería el sistema inmunitario de la conciencia, lo cual no es un simple juego de palabras, sino que la coloca en el centro de nuestro equilibrio psicológico y la convierte en un requisito esencial para alcanzar la felicidad. Afortunadamente, al igual que el sistema inmunitario



Autoestima

La autoestima es el conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos sobre nosotros mismos. Es lo que yo pienso y siento sobre mí. La satisfacción de cada uno respecto de sí mismo.

CARACTERÍSTICAS:

- Icono flecha
- No es innata
- Icono flecha
- Se desarrolla a lo largo de la vida

Vivir conscientemente. Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro. Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos



Respeto a ti mismo

El respeto hacia ti mismo no tiene nada que ver con la prepotencia, el narcisismo o el egocentrismo. Al contrario, se refiere al estado de equilibrio físico y mental que nos invita a procurar nuestra propia felicidad. Y lo mejor de esto, es que se contagia

Pues en la misma medida en la que se va perdiendo el amor y la consideración por uno mismo, las personas acaban por dejar a un lado sus necesidades y emociones para vivir el día a día con problemas, y sin gracia alguna.



Promoción de una autoestima

18 Consejos para mejorar tu autoestima

1. Reevalúa tu juicio personal
2. Acéptate
3. Mejora tu aspecto físico
4. Entiende tu patrimonio psicológico
5. Mejora tu entorno socio-cultural
6. Identifícate con el trabajo
7. Evita la envidia o compararte con los demás
8. Desarrolla la empatía
9. Haz algo positivo por los demás
10. Deja de criticarte
11. No te asustes
12. Sé amable, apacible y paciente
13. Sé tolerante con tu mente
14. Elógiate
15. Bríndate apoyo
16. Sé indulgente con tus aspectos negativos
17. Trabaja con el espejo
18. ¡Hazlo ya!

