



**Nombre de alumnos: Jhoana Valeria
Narvaez Flores**

Nombre del profesor: Nayeli Morales

Nombre del trabajo: Súper nota

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6to cuatrimestre

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de julio de 2020.

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

Los afectos contribuyen al desarrollo de la personalidad total

El afecto es algo que fluye entre las personas, algo que se da y se recibe, pero al igual proporcionar afecto es algo que requiere esfuerzo



La afectividad también es considerada como el conjunto de fenómenos afectivos

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.

Ha dado lugar a una serie de ramas de la filosofía y la psicología relacionadas con la emoción, la enfermedad, la influencia y el estado del ser.



Autoestima

Conceptos:

Es la percepción evaluativa de nosotros mismos.

La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida

Según Enrique Rojas; se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales

El yo evoluciona por medio de pequeños logros, los reconocimientos y el éxito.

La autoestima tiene un significado complejo, y que precisa de cuatro componentes en su definición:

La autoestima está configurada por

Los factores internos son los que radican o son creados por el individuo; ideas, creencias, prácticas o conductas

Los factores externos son los del entorno: los mensajes, experiencias, la cultura, etc

Es una actitud

Tiene un componente afectivo

Tiene un componente cognitivo

Tiene un componente conductual





RESPECTO A SÍ MISMO

Pitágoras: "Ante todo, respetaos a vosotros mismos". Es responsabilidad de uno ser fiel a lo mejor de sí mismo.

El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás.

Se trata reconocer que nuestro cuerpo es valioso y que nuestra identidad, nos diferencia exteriormente y de manera inmediata de los otros y que es la puerta de entrada al respeto que queremos recibir y proyectar.

Una falta de respeto personal puede ser consciente o inconsciente. Una falta de respeto provoca malestar, apatía, aburrimiento, desgana, rabia o ira, tristeza, asco, frustración, nerviosismo...

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

El Psicoterapeuta Nathaniel Branden sugiere las seis prácticas fundamentales para fomentar nuestra autoestima y obtener así un desarrollo interior más pleno:

PILARES DE LA AUTOESTIMA:

PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA:

La autoestima verdadera, se logra como parte de un aprendizaje que integra los siguientes 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

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



(Afectos, 2020)

Bibliografía

Afectos. (2020). En N. Morales, *Desarrollo humano* (págs. 80-91). Comitan: UDS.