

(AFECTOS, AUTOESTIMA, RESPETO A TI MISMO, PILARES DE LA AUTOESTIMA, PROMOCION DE UNA AUTOESTIMA Y PERSONALIDAD SALUDABLE EN LAS DIFERENTES AREAS DE LA REALCION DE LA PERSONA)

(DESARROLLO HUMANO)
(BAYRON IRAMAN VIDALS CAMPOSECO)

PRESENTA EL ALUMNO:
(KEGNER NEYSO VILLATORO PEREZ)

GRADO Y GRUPO, MODALIDAD:
(6to CUATRIMESTRE "B"
SEMIESCOLARIZADO)

Lugar y fecha:

FRENTERA COMALA CHIAPAS DEL 07 DE JUNIO DE 2020

afectos

La afectividad como un aspecto constitutivo de la actitud humana expresando en las innumerables actos de la vida cotidiana

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

Los afectos se sienten, al ser la experimentación de algo, sea un acceso complejo, un recuerdo, una imagen visual, una melodía, como positivo o negativo, bueno o malo, a tracto o repulsivo, agradable o desagradable

Afectos pueden ser entendidos como organizadores de la experiencias de self (yo) a lo largo de todo el desarrollo, siempre y cuando encuentre la necesaria benevolencia, aceptación, diferenciación y síntesis

La afectividad también es considerada como el conjunto de fenómenos afectivos (inclinación hacia la persona o cosa; unión vínculo)

Efecto: es la experiencia psicológica mas elemental a la que se tiene acceso mediante introspección y constituye en el núcleo central de la emoción

Los afectos contribuyen al desarrollo de la personalidad total

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

Juega un papel fundamental en el desarrollo humano: mediante ella, nos unimos unos a otros, al mundo y a nosotros mismos

autoestima

Autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y la búsqueda de la felicidad

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

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

Es una actitud, ya que contempla las formas habituales de pensar, actuar, amar y sentir de las o personas para consigo mismas

La confianza en nuestro derecho a triunfar y ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos

La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno es y lo que puede llegar hacer

La autoestima es el valor del yo, el valor de la persona ante los ojos de otros

Evolución y valoración, noción de su persona, de sus cualidades y características.

Respeto a ti mismo

Es la responsabilidad de uno ser fiel a lo mejor de si mismo

La falta de respeto personal es algo que ocurre más a menudo de lo que sería recomendable para una salud. Emoción equilibrada. Ya lo llamo violarse y si te pones a valorarlo resulta que nos violamos, nos faltamos al respeto

En la mayoría de los casos una falta de respeto provoca malestar, puede traer apatía, aburrimiento, desgana, rabia o ira, tristeza, asco frustración o nerviosismo

Violarse: significa hacer algo que no quiere hacer, una falta de respeto personal puede ser consciente o inconsciente es decir decides si quieres violar o no te das cuenta y lo haces

El respeto de uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar consonancia con ello

El respeto a uno mismo, se trata de reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad

Lo que pensamos de nosotros mismos, el cuidado de nuestra imagen y el cuidado de nuestras relaciones

Pilares de la autoestima

Son seis: autoconocimiento, autoaceptación, autocorresponsables, autoconfirmación, autopropósito, autointegridad

Los seis pilares de la autoestima, sugiere las seis prácticas fundamentales para fomentar nuestra autoestima.

- 1- La práctica de vivir consideradamente
- 2- La práctica de aceptarse así mismo
- 3- La práctica de asumir las responsabilidades de uno mismo

Vivir consiente: es respetar la realidad sin evadirse ni negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos. Donde está mi cuerpo, está mi mente. Ser consiente del mundo interno como externo. Una persona consiente, reflexiona, analiza, pondera y juzga los acontecimientos, ve causas y sus consecuencias

Autoaceptarse: no negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, no podemos superar los sentimientos indeseables si no aceptamos que los tenemos. Hay que aceptar no solo los errores, sino también aceptar todas nuestras potencialidades, y el hacerlo implica mayores responsabilidades

Ser autoresponsable: hay que reconocer que somos los autores de: nuestras decisiones y nuestras acciones, la realización de nuestros deseos, la elección de nuestra compañías, de cómo tratamos a los demás en la familia, el trabajo, amistades. Como tratamos nuestro cuerpo. Nuestra felicidad

- 4- la práctica de la autoafirmación
- 5- la práctica de vivir con propósito
- 6- la práctica de integridad personal

Tener autoafirmación: es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos. Tratarnos a nosotros mismos con dignidad en nuestras relaciones con los demás.

Vivir con determinación o propósito en la vida: 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. Nuestras metas y propósitos son los que organizan nuestra energía.

Vivir con integridad es: tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones. Ser congruentes con lo que pensamos, decimos y actuamos. Respetar nuestros compromisos y mantener nuestras promesas. Es la aprobación de mi mismo y siento que soy una persona en quien se puede confiar y me agrada la clase de pensar que he hecho de mi mismo

Promoción de una autoestima

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

1. La autocrítica: es un proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y, por fin, superarlos, así como reconocer aquello que se hace bien, que genera satisfacción y sentido de utilidad.

2. la responsabilidad. Aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas, del papel secundario. Es una disposición personal trabajar para cambiarlo, reflexiona sobre cuales son probables causas de tal insatisfacción y actuar en consecuencia.

3. el respeto hacia si misma y hacia el propio valor como persona: para ejercer igualdad primero hay que tener bien en claro que la propia valía, de que nos es menos que nadie. El valor al tiempo dedicado a los demás es un derecho propio, reconociendo propio, amor propio, y derecho a ser felices, como cualquier otro ser humano

4. el límite de los propios actos y el de los actos de los demás: relacionado con el respeto esta la cuestión del principio que debe regir los actos y es el de no dañar al otro y el de no permitir que el otro nos dañe. El principio de no dañar a otro lleva implícita la cuestión de que también se tiene el derecho de evitar que otro nos cause algún daño, de reivindicar el respeto como condición básica de toda relación

5. la autonomía, como la búsqueda de espacios para la autorealización y la independencia, es tan importante como los otros aspectos aquí reseñados y quizás se consigue luego de haber transcurrido un buen camino de ese trayecto al que se denomina autoestima. El nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre. La autoestima puede aumentar y decrecer y aumentar otra vez a lo largo de la vida.

Personalidad saludable en las diferentes áreas da reacción de la persona

Personalidad es la organización dinámica, en el interior del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento característico. Los dos componentes de la personalidad son el temperamento (biológico hereditario) y el carácter (adquirido).

La estabilidad o salud se va reflejada en tres aspectos

1.- ATORREALIZACION. Lo que permite al individuo explotar su potencial

2.- SENTIDO DE DOMINIO. Sobre el mismo y su ambiente

3.- AUTONOMIA. La capacidad de identificar, controlar y resolver sus problemas

La persona sobre su posición en la vida, en el contexto de la cultura y los sistemas de valores en los cuales ella vive y en relación con sus metas, expectativas estándares y preocupaciones.

Myers, Sweeney y Witmer proponen cinco áreas vitales para el bienestar

1. Esencia o espíritu
2. Trabajo y ocio
3. Amistad
4. Amor
5. autodominio

Opina que el individuo normal tiene una actitud armónica provocada por la armonía de su energía psiquiátrica. Se produce una anomalía.

Ejemplos

La fijación puede aparecer en frustraciones, estereotipos o en la determinación de desarrollo mental

El aislamiento por medio de síntomas de retiro

La adaptación comprende los síntomas que producen conflictos en el individuo con su medio

La pasividad como apatía

La autodestrucción con sentimientos de inferioridad llegando al suicidio

La esterilidad se manifiesta con impotencia, sentimiento de vacío y aburrimiento

Es importante tomar en cuenta lo siguiente: 1. Autodominio y autoconocimiento 2. Responsabilidad de acciones 3. Correcta percepción y adaptación a la realidad 4. Madurez afectiva 5. Estabilidad emocional 6. Cultivo intelectual 7. Educación de la voluntad 8. Vivir con valores éticos 9. Elaboración de un proyecto existencial 10. Vida espiritual.