



Alumna:

Itzamaray Martinez Mauricio

Cuatrimestre: Sexto

Grupo: "A"

Docente:

Lic. Javier Ivan Godines Hernández

Materia:

Desarrollo humano

Mapa conceptual

AFECTOS

¿Qué es?

Es el conjunto de fenómenos afectivos, unión, vínculo hacia una persona o cosa

Son construidos psicológicamente

Incluyen

Sentimientos y emociones

Mediante la afectividad

Nos unimos a otros, al mundo y a nosotros mismos

Proporcionar afecto es algo que requiere esfuerzo

Autoestima

Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento

Dirigidas hacia:

Nosotros mismos, nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter

¿En qué consiste?

Valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser

La persona tiene la capacidad de establecer su propia identidad y atribuirse un valor y, a esa valoración se le llama autoestima

Respeto a si mismo

Nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello

La falta de respeto personal es como violarse

Violarse significa

Hacer algo que no quieres hacer

Lo cual provoca:

malestar, aburrimiento, desgana, rabia o ira, tristeza, asco, frustración, nerviosismo

Pilares de la autoestima

Según el Psicoterapeuta Nathaniel Branden son 6

1. La práctica de vivir conscientemente

2. La práctica de aceptarse a sí mismo

3.-La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo

4. La práctica de la autoafirmación

5. La práctica de vivir con propósito

6. La práctica de la integridad personal

Promoción de una sana autoestima

Se logra integrando los siguientes factores

1.- La autocrítica

Reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y superarlos

2.- Responsabilidad

Aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales

3.- Autonomía

4.- El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona

BIBLIOGRAFÍA

UDS. (Mayo-Agosto). Unidad III. Inteligencia emocional. En *Antología: Desarrollo Humano* (págs. 80-91).