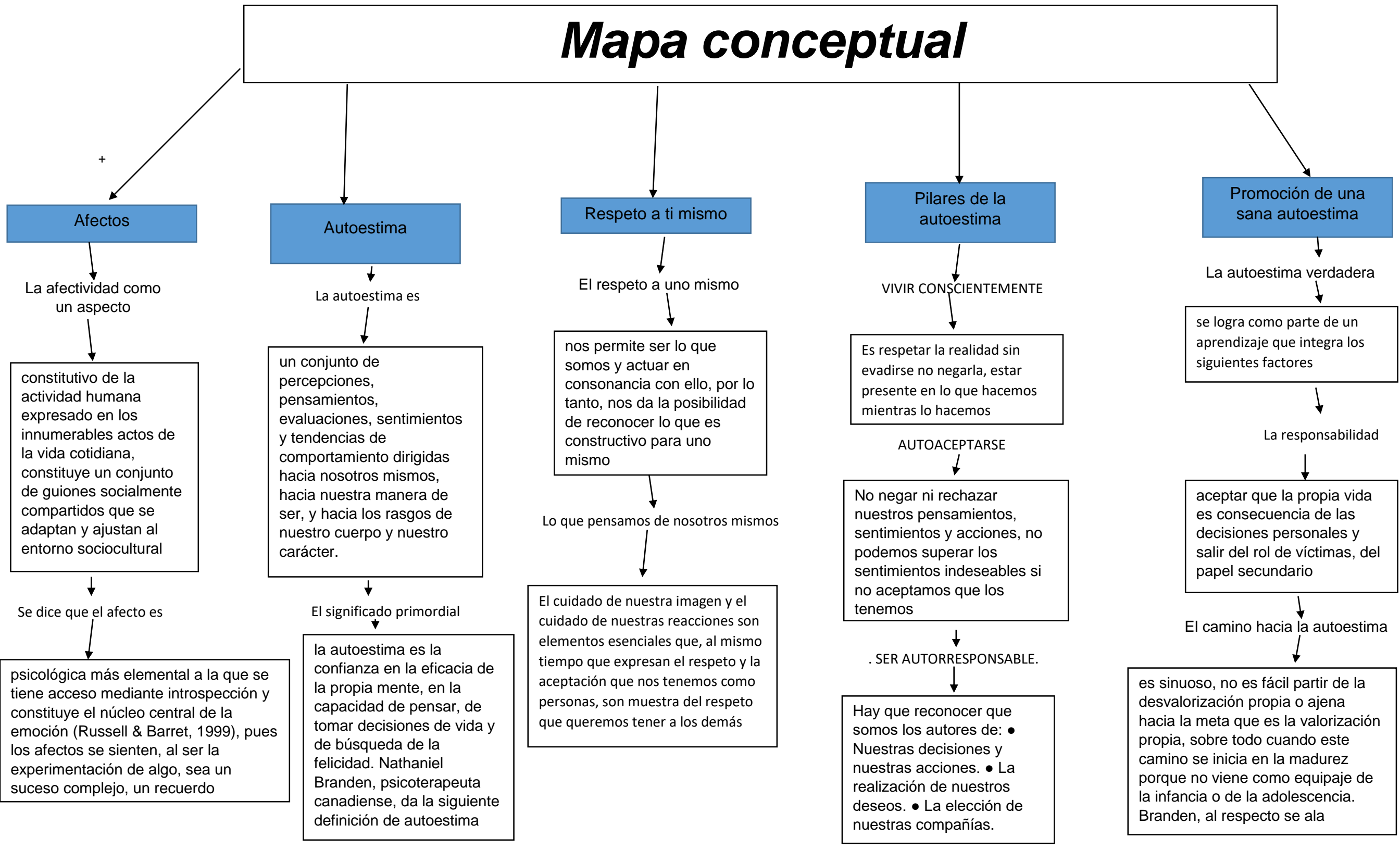


Mapa conceptual



+

Afectos

La afectividad como un aspecto

constitutivo de la actividad humana expresado en los innumerables actos de la vida cotidiana, constituye un conjunto de guiones socialmente compartidos que se adaptan y ajustan al entorno sociocultural

Se dice que el afecto es

psicológica más elemental a la que se tiene acceso mediante introspección y constituye el núcleo central de la emoción (Russell & Barret, 1999), pues los afectos se sienten, al ser la experimentación de algo, sea un suceso complejo, un recuerdo

Autoestima

La 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.

El significado primordial

la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad. Nathaniel Branden, psicoterapeuta canadiense, da la siguiente definición de autoestima

Respeto a ti mismo

El respeto a uno mismo

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

Lo que pensamos de nosotros mismos

El cuidado de nuestra imagen y el cuidado de nuestras reacciones son elementos esenciales que, al mismo tiempo que expresan el respeto y la aceptación que nos tenemos como personas, son muestra del respeto que queremos tener a los demás

Pilares de la autoestima

VIVIR CONSCIENTEMENTE

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

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 somos los autores de: • Nuestras decisiones y nuestras acciones. • La realización de nuestros deseos. • La elección de nuestras compañías.

Promoción de una sana autoestima

La autoestima verdadera

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

La responsabilidad

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

El camino hacia la autoestima

es sinuoso, no es fácil partir de la desvalorización propia o ajena hacia la meta que es la valorización propia, sobre todo cuando este camino se inicia en la madurez porque no viene como equipaje de la infancia o de la adolescencia. Branden, al respecto se ala



NOMBRE DEL ESTUDIANTE: JOSE RENE GTREJO VENTURA

NOMBRE DEL PROFESOR: JAVIER IVAN GODINEZ

NOMBRE DEL TRABAJO: MAPA CONCEPTUAL

NOMBRE DE LA MATERIA: DESARROLLO HUMANO

GRADO: "6"

GRUPO: "A"

COMITAN DE DOMINGUES A 01/08/2020