UDS UNIVERSIDAD DEL SURESTE

"Pasión por educar"

Materia:	Desarrollo Humano
Carrera:	Licenciatura en enfermería.
Cuatrimestre:	Sexto
Profesor (a):	Godines Hernández Javier Iván.
Actividad:	"Mapa"
No de tarea:	Tarea.
Elaborado por:	Víctor Argenis García Gómez
Grupo:	Grupo: "C"
Modalidad:	Semiescolarizado (sábado)
Lugar y fecha:	Comitán de Domínguez, a 28 de julio del 2020

Desarrollo humano

Afectos

- Son construidos psicosocialmente
  - es → Experiencia psicológica
  - incluyen → Emociones y sentimientos
- Constituyen un núcleo
- Contribuyen a la → Personalidad total
- Afecto
  - Algo que se da y se recibe → Entre personas
  - Presente en la vida humana
    - Mediante ella → Unimos a otros, al mundo y a nosotros mismos

Autoestima

- Conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias
  - hacia → Nuestra manera de ser
  - Se desarrolla → A partir de la interacción humana
    - El yo evolu ciona → Pequeños logros, reconocimiento y el éxito
    - genera → Autoestima
      - refiere → La autovalia O autoimagen
        - refleja → Confianza global
          - → Satisfacción de si mismo
      - Cuneta → Factores internos y externos
        - internos → Creencias Practicas conducta s
        - externos → Mensajes verbales, experienc ia de padres, educador es
      - → Es una conducta, tiene un componente cognitivo, afectivo y conductual

Respeto a si mismo

- Ante todo, el respeto a uno mismo
- Una falta de respeto puede ser consiente o inconsiente
- La falta de respeto puede provocar malestar, apatía, rabia, ira, tristeza.
- El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos
- Se trata de reconocer nuestro cuerpo es valioso

Pilares de la autoestima

- 6 pilares de la autoestima
  - Vivir consistentemente
    - Respetar la realidad sin evadirse no negarla
  - Auto-aceptarse
    - No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones
  - Auto-rresponsable
    - De nuestras decisiones y acciones
  - Autoafirmación
    - Respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos
  - Vivir con determinación
    - Identificar nuestras metas y llevarlas acabo
  - Vivir con integridad
    - Tener principios, ser congruentes, respetar nuestros compromisos

Promoción de una autoestima

- La autocritica
  - Reconocimiento de los propios errores, aceptarlos y perdonarlos
- La responsabilidad
  - Aceptar las decisiones y tomar responsabilidad de ellas
- El respeto hacia uno mismo
  - La propia Valia de que no se es menos que nadie
- El limite de los propios actos
  - Rige los actos y es el no dañar al otro y el de no permitir que el otro nos dañe
- La autonomía
  - La autorrealización y la autonomía