Nombre de alumno: Queili yedani Escandón López

Nombre del profesor: Javier Ivan Godinez Hernández

Nombre del trabajo: mapa conceptual

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6°

Grupo: "C

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de julio de 2020.

Semana 5

Afectos

Se dice que el afecto es la experiencia psicológica más elemental a la que se tiene acceso mediante introspección y constituye el núcleo central de la emoción

Efectividad

es considerada como el conjunto de fenómenos afectivos

juega un papel fundamental en el desarrollo de la vida humana

mediante ella nos unimos a otros, al mundo y a nosotros mismos

Los afectos pueden ser entendidos como organizadores de la experiencia a lo largo de todo el desarrollo

benevolencia, aceptación, diferenciación, síntesis y reacción de sostenimiento.

4 componentes

- ✓ Es una actitud
- ✓ Tiene un componente cognitivo
- ✓ Tiene un componente afectivo
- ✓ Tiene un componente conductual

Autoestima

Es la percepción evaluativa de nosotros mismos.

Significado primordial de la autoestima

-Eficacia de la propia mente

-Capacidad de pensar

-Tomar decisiones de vida

-Búsqueda de la felicidad.

La autoestima es:

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

La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices.

-Sentimiento de ser respetables

-ser dignos,

- tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias

- alcanzar nuestros principios morales y gozar del fruto de nuestros esfuerzos

Respeto a si mismo

Responsabilidad de uno ser fiel a lo mejor de sí mismo.

Una falta de respeto provoca

provoca malestar, puede traer apatía, aburrimiento, desgana, rabia, ira, tristeza, asco, frustración, nerviosismo.

Puede ser

Consciente

Inconsciente

El inconsciente provoca mucho más daño que su contrario que desequilibra menos.

Pilares de la autoesttima

Seis practicas fundamentales para fomentar nuestra

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

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

2-No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones

(3)

- Nuestras decisiones y nuestras acciones.
- La realización de nuestros deseos.
- La elección de nuestras compañías.
- De cómo tratamos a los demás en la familia, el trabajo, amistadas.
- Cómo tratamos nuestro cuerpo.

4-Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos.

5-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.

6-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.

Promoción de una autoestima

La autocritica

-El aceptarlos,

-saber perdonarlos

-superarlos, así como reconocer aquello que se

La responsabilidad

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

El respeto hacia sí mismo también debe partir del reconocimiento propio, del amor propio y del derecho a ser felices, como cualquier otro ser humano.

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.

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.