



Nombre de alumnos: Elizabeth de Jesús López Hernández

Nombre del profesor: Javier Iván Godínez Hernández

Nombre del trabajo: mapa conceptual

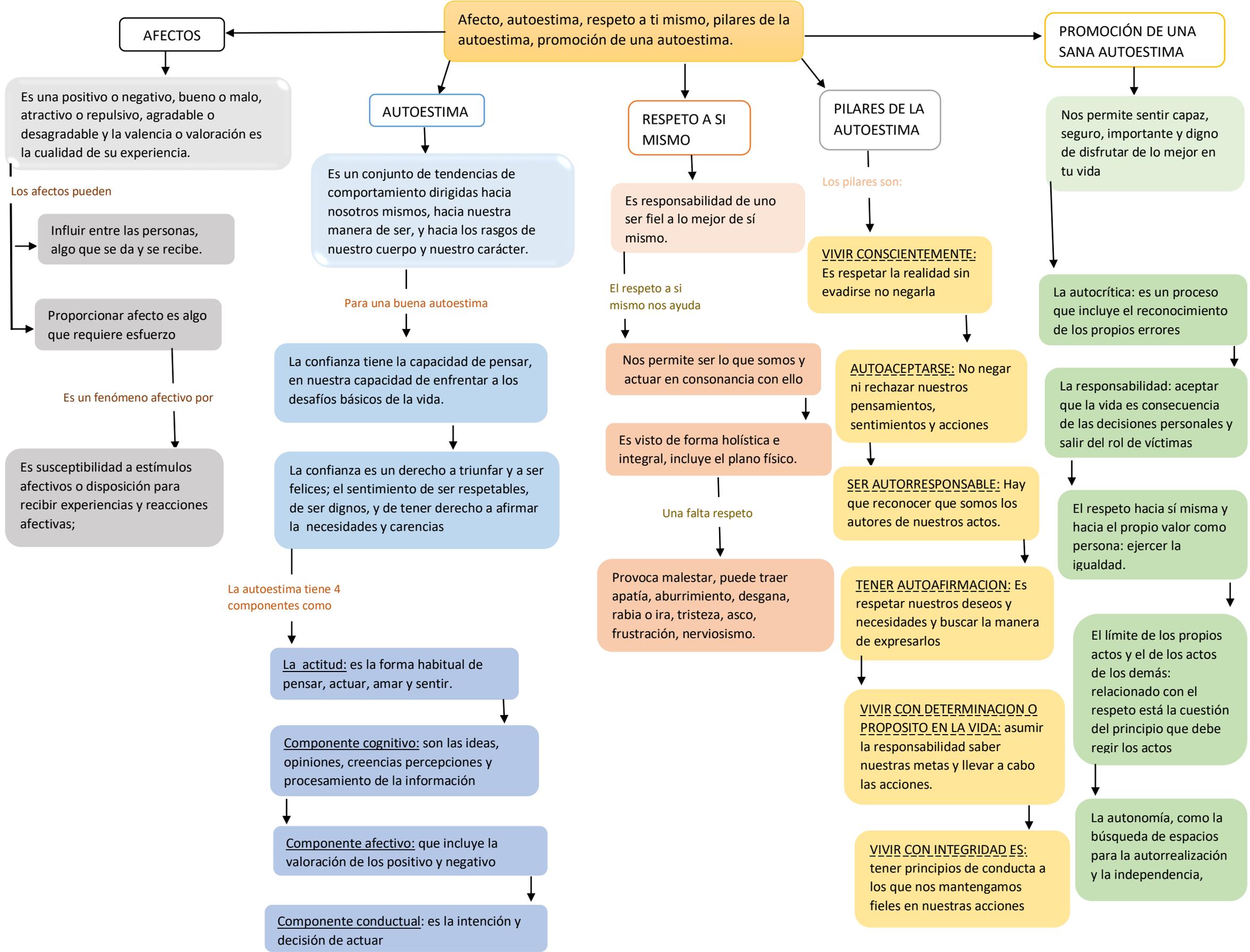
Materia: Desarrollo humano

Grado: 6° cuatrimestre

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: "C"

Comitán de Domínguez Chiapas a 1 de Agosto de 2020.



AFFECTOS

Afecto, autoestima, respeto a ti mismo, pilares de la autoestima, promoción de una autoestima.

PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

AUTOESTIMA

RESPECTO A SI MISMO

PILARES DE LA AUTOESTIMA

Es una positivo o negativo, bueno o malo, atractivo o repulsivo, agradable o desagradable y la valencia o valoración es la cualidad de su experiencia.

Es un conjunto de tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

Es responsabilidad de uno ser fiel a lo mejor de sí mismo.

Los pilares son:
VIVIR CONSCIENTEMENTE:
 Es respetar la realidad sin evadirse no negarla

Nos permite sentir capaz, seguro, importante y digno de disfrutar de lo mejor en tu vida

Los afectos pueden
 Influir entre las personas, algo que se da y se recibe.

Proporcionar afecto es algo que requiere esfuerzo

Para una buena autoestima
 La confianza tiene la capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentar a los desafíos básicos de la vida.

El respeto a si mismo nos ayuda
 Nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello

AUTOACEPTARSE: No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones

La autocrítica: es un proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores

Es un fenómeno afectivo por
 Es susceptibilidad a estímulos afectivos o disposición para recibir experiencias y reacciones afectivas;

La confianza es un derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar la necesidades y carencias

Es visto de forma holística e integral, incluye el plano físico.

SER AUTORRESPONSABLE: Hay que reconocer que somos los autores de nuestros actos.

La responsabilidad: aceptar que la vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas

La autoestima tiene 4 componentes como

La actitud: es la forma habitual de pensar, actuar, amar y sentir.

Una falta respeto
 Provoca malestar, puede traer apatía, aburrimiento, desgana, rabia o ira, tristeza, asco, frustración, nerviosismo.

TENER AUTOAFIRMACION: Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos

El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona: ejercer la igualdad.

Componente cognitivo: son las ideas, opiniones, creencias percepciones y procesamiento de la información

VIVIR CON DETERMINACION O PROPOSITO EN LA VIDA: asumir la responsabilidad saber nuestras metas y llevar a cabo las acciones.

El límite de los propios actos y el de los actos de los demás: relacionado con el respeto está la cuestión del principio que debe regir los actos

Componente afectivo: que incluye la valoración de los positivo y negativo

VIVIR CON INTEGRIDAD ES: tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones

La autonomía, como la búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia,

Componente conductual: es la intención y decisión de actuar