



Nombre de la alumna: Blanca Asucena
Pérez Jiménez

Nombre del profesor: Javier Iván
Godínez Hernández

Nombre del trabajo: Mapa conceptual

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6°

Grupo: C

AFFECTOS

Que es:

Susceptibilidad del ser humano frente a distintas alteraciones del mundo real o simbólico.

Afectos humanos

Alegría

Tristeza

Miedo

El afecto es algo que fluye entre las personas, algo que se da y se recibe

Afectos
Ámbito de la efectividad

- Emociones
- Sentimientos
- Deseos
- Pasiones

AUTOESTIMA

Que es:

Valoración, percepción, juicio positivo o negativo hacia nosotros mismo.

La autoestima consiste en:

Consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser

La autoestima se vive como un juicio positivo sobre uno mismo
La autoestima también se refiere a la autovalía o a la autoimagen

Autoestima alta

Se caracterizan por tener mucha confianza en sus capacidades.

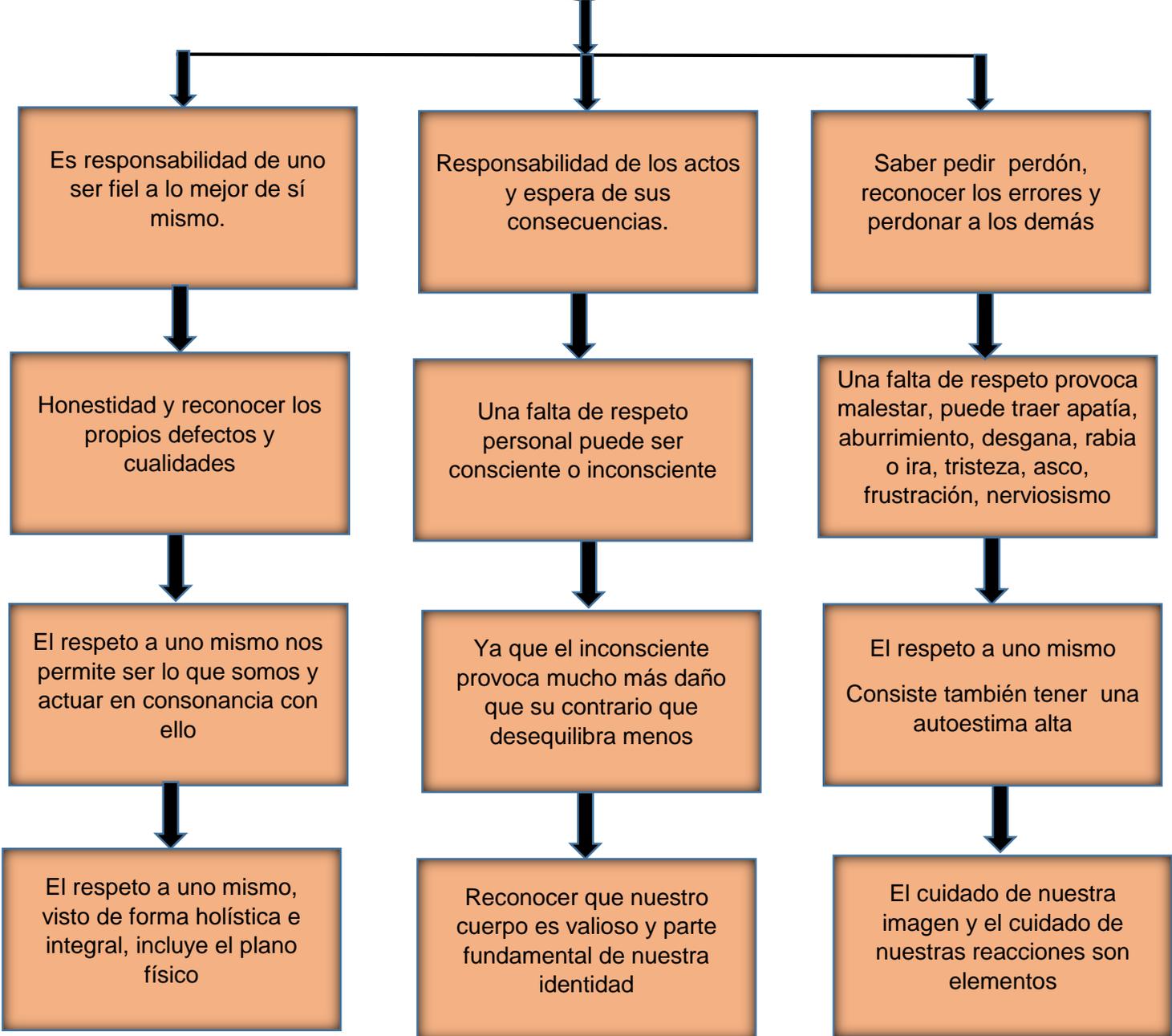
Pueden tomar decisiones, asumir riesgos y enfrentarse a tareas con alta expectativa de éxito.

Autoestima baja

Se pueden sentirse inseguras, insatisfechas, y sensibles a las críticas

Son indecisos, tienen dificultades para tomar decisiones, tienen miedo exagerado a equivocarse.

Respeto a ti mismo



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

Honestidad y reconocer los propios defectos y cualidades

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

El respeto a uno mismo, visto de forma holística e integral, incluye el plano físico

Responsabilidad de los actos y espera de sus consecuencias.

Una falta de respeto personal puede ser consciente o inconsciente

Ya que el inconsciente provoca mucho más daño que su contrario que desequilibra menos

Reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad

Saber pedir perdón, reconocer los errores y perdonar a los demás

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

El respeto a uno mismo Consiste también tener una autoestima alta

El cuidado de nuestra imagen y el cuidado de nuestras reacciones son elementos

PILARES DE LA AUTOESTIMA

Autoconocimiento

La práctica de vivir conscientemente

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

Una persona consciente, reflexiona, analiza, pondera y juzga los acontecimientos

Sabe tomar decisiones libremente y acepta las consecuencias de sus actos.

Autoaceptación

La práctica de aceptarse a sí mismo

AUTOACEPTARSE:
No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, no podemos superar los sentimientos indeseables si no aceptamos que los tenemos

Hay que aceptar no solamente los errores, sino también aceptar todas nuestras potencialidades

Autoresponsables

La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo

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

- Nuestras decisiones y nuestras acciones
- Realización de nuestros deseos
- La elección de nuestras compañías

Autoafirmación

Autopropósito

Autointegridad

La práctica de la autoafirmación

La práctica de vivir con propósito

La práctica de la integridad personal

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

Ser auténticos y defender nuestras convicciones, valores y sentimientos

VIVIR CON DETERMINACION O PROPOSITO EN LA VIDA. 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

VIVIR CON INTEGRIDAD ES:

- Tener principios de conducta
- Ser congruentes con lo que pensamos, decimos y actuamos
- Respetar nuestros compromisos y mantener nuestras promesas

PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

La autocrítica

El reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y, por fin, superarlos
Es suficiente con el propio reconocimiento

La responsabilidad

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

El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona

Hay que tener bien en claro que la propia valía, de que no se es menos que nadie y ese nadie
Debe partir del reconocimiento propio, del amor propio y del derecho a ser felices.

El límite de los propios actos y el de los actos de los demás

Es el de no dañar al otro y el de no permitir que el otro nos dañe
Reivindicar el respeto como condición básica de toda relación.