



*Nombre de la Alumna: Yazmin Guillén Pérez*

*Nombre del tema: tema 3.4.4*

*Modulo: 2 actividad: 2*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.*

*Nombre del Profesor: Paola Jaqueline Albarrán Santos*

*Nombre de la licenciatura: Psicología*

*Cuatrimestre: 6to*

3.4

### AFECTOS.

Es un proceso multifacético que incluye sentimientos de placer y displacer

Llegaron a ser vistos como una actividad cognitiva y evaluativa.

funciona consciente e inconscientemente organizando el funcionamiento mental y el comportamiento.

### AUTOESTIMA.

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

La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser.

Elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales.

La soledad es un estado necesario para experimentar la autonomía.

No necesitamos la valoración de los demás sino más bien la de nuestro interior.

### RESPETO A UNO MISMO.

Respetarnos a nosotros mismos no es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores.

Es una característica esencial del ser humano es un derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir.

Se deriva de la dignidad humana y nos hace capaces de vernos como personas completas, integrales y con valor intrínseco.

### PILARES DE LA AUTOESTIMA.

se asienta en estos 6 pilares:

1. Vivir conscientemente.

2. Aceptarse a sí mismo

3. Autorresponsabilidad.

4. Autoafirmación.

5. Vivir con propósito

6. Integridad personal.

### PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA.

Las personas con autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad.

Las personas con una autoestima sana confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir.

Autoestima sana:.

Vivir el presente

Tener una visión positiva

Aceptarse así mismo.

Hacer deporte.