



Nombre del Alumno

Nombre del tema

Parcial

Nombre de la Materia

Nombre del profesor

Nombre de la Licenciatura

Cuatrimestre

DULCE MARÍA MORENO SOLÍS

CUADRO SINOPTICO

2

PROYECCIÓN PROFESIONAL

LUZ MARÍA CASTILLO MORENO

PSICOLOGÍA

8VO CUATRIMESTRE

Autoestima.

es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo

Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener, de tal manera que se considera igual aunque diferente a cualquier otra persona.

Un aprecio que incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo:
talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituale

Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos. Un ser humano puede errar, como todos los demás, y no le extraña ni entristece demasiado el hecho de fallar alguna vez.

Un joven que se acepta, reconoce serenamente los aspectos desagradables de su personalidad. Se responsabiliza de todos sus actos, sin sentirse excesivamente culpable por los desacertados.

Afecto:

actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra, con sus pensamientos y sentimientos

Atención:

cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.

Hablando de "voces interiores", es conveniente que nos refiramos a los automensajes, que son las verbalizaciones mentales dirigidas a nosotros mismos.

A medida que la persona crece puede y debe depender menos de la afirmación que viene de otros; es mejor aprender a afirmarse uno mismo



Factores afectivos.

se refiere a qué tan bien o mal evalúas tus propias habilidades, aptitudes, destrezas y virtudes, es decir, lo que te define como persona

Definiremos el Afecto:

Sensación subjetiva o un tono emocional acompañado a menudo por expresiones corporales observables por los demás

Las emociones son aspectos que pueden impulsar o limitar una acción, nos afectan positiva o negativamente.

El afecto fluctúa entre la euforia y la depresión.

Todos pasamos por cambios en el estado de ánimo, y estas fluctuaciones le dan sabor a la vida.

Pero lo importante es que en el concepto de uno mismo, se ve afectado por el estado de ánimo, si es de felicidad

tenderemos a valorarnos más positivamente, estaremos conformes con nuestro aspecto, juzgaremos nuestras habilidades y destrezas más ecuánimemente,

si el ánimo es pesimista tenderemos a conceptualizarnos de forma muy devaluada, nuestros defectos y errores son más evidentes, nos juzgamos con mayor dureza y no seremos capaces de ver la justa medida.

Algo importante es que el estado de ánimo se refiere a una constante, mientras que una emoción se refiere a algo momentáneo y circunstancial.

