

Afectos

Prof. Eduardo Enrique
Arreola Jimenez.

Universidad del sureste

Desarrollo Humano.

Topachula, Chiapas.

05/07/2025

ALECTOS

Autoestima

Definición

Es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad.

Característica

Entorno socio-cultural:
Es el ámbito donde se desarrollan los recursos para la comunicación

El trabajo: es importante la identificación con el trabajo

Ejemplo

Según Lagarde, explica que sin sociedad no hay desarrollo de la autoestima.

Respeto a si mismo

Definición

Es la valoración, aceptación y cuidado que una persona tiene hacia si misma.

Característica

Piano físico: Se trata reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad

Autocontrol: El equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones, la habilidad para valorar, priorizar y tomar las mejores decisiones

Ejemplo

El respeto por uno mismo es la piedra angular de toda virtud John Herschel

Pilares de la autoestima

Definición

Son fundamentales para desarrollar una visión positiva de uno mismo y enfrentar la vida de manera saludable.

Tipos

Vivir conscientemente: supone enfrentar la vida asumiendo una actitud positiva

Aceptarse a uno mismo:
Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos

Autoresponsabilidad:
significa que comendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos.

Autoafirmación íntima:
respetar nuestras necesidades, valores y sueños

Vivir con propósito:
comendemos que nuestras decisiones y propósito no están a merced.

Promoción de una sana autoestima.

Definición

Se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de si mismos basandose en los pensamientos, experiencias y sentimientos

Característica

Evadido resulta la importancia de poseer una "auto-percepción" positiva para reducir los miedos y los pensamientos limitantes que nos bloquean

Claves.

1. Vivir el presente
2. Tener una visión positiva
3. Aceptarse a si mismo
4. Ser responsable, no culpable
5. Reconoce los logros y capacidades
6. Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos
7. salir de nuestra zona confort
8. Hacer deporte

Bibliografía.

- Desarrollo Humano. Universidad del sureste. Biblioteca digital. Plataforma UDS. Comitán de Domínguez, Chiapas. Mayo - Agosto. 2025.
- Goleman, Daniel, Inteligencia Emocional, 2ª edición. Editorial Reverte Management. Barcelona, España. 1995.