



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO
DE HIDALGO**
ESCUELA SUPERIOR DE ZIMAPÁN



Licenciatura en CONTADURIA

**Tema: IDENTIDAD Y
AUTOESTIMA**

**E.T.E. y L.P. ERIKA PRISCILA
HERNANDEZ ZENIL
JULIO- DICIEMBRE 2017**

Tema: IDENTIDAD Y AUTOESTIMA

- **nuestros pensamientos y emociones van relacionados a un objetivo que es la manera en que nos relacionamos y nos conducimos con nuestros semejantes.**
- Our thoughts and emotions are related to an objective that is the way in which we interact and we conduct ourselves with our fellow man

- **Pensamientos**
- **Emociones**
- **Conducta**
- **percepción**

- Thoughts
- Emotions
- Conduct
- Perception

Objetivo general:

que los alumnos logren identificar su propia autoestima y con ello hacer conciencia de la manera en que se ven a si mismos y la manera en como se relacionan con sus semejantes

General objective:

That students are able to identify their own self-esteem and making it aware of the way in which they are themselves and the way they relate with their peers

Nombre de la unidad:

UNIDAD I: IDENTIDAD Y AUTOESTIMA

Objetivo de la unidad: Analizar los referentes teóricos relacionados con las emociones a través de identificar conceptual y vivencialmente los elementos emocionales, afectivos y de género que permiten fortalecer la autoestima para fomentar la salud emocional

Name of the unit:

THE UNIT I: IDENTITY AND SELF-ESTEEM

OBJECTIVE OF THE UNIT:

**ANALYZE THE THEORETICAL REFERENTS RELATED WITH THE EMOTIONS THROUGH
IDENTIFY CONCEPTUAL AND OUR LIVES THE EMOTIONAL ELEMENTS, AFFECTIVE AND
GENDER TO ENHANCE SELF-ESTEEM TO PROMOTE EMOTIONAL HEALTH**

Tema:

1.1. PERSEPCIÓN, EMOCIÓN Y CONDUCTA

Introducción: Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso, o recuerdo importante, por lo cual es imprescindible conocer nuestras emociones para entender como percibimos al mundo y por ende nuestras conductas

Revisemos las emociones básicas:

MIEDO

la sangre se reparte en lugares imprescindibles para tomar una actitud evasiva;

nerviosismo, ansiedad, preocupación, inquietud

El organismo se paralice antes de tomar una salida acertada.

Se asocia a:

fobia y pánico

IRA

cuerpo reacciona enviando sangre hacia las manos

hostilidad ,furia, indignación

empleo de armas o golpear de manera contundente.

Se acelera frecuencia cardiaca, y se elevan hormonas (adrenalina)

odio patológico

AMOR

sentimientos de ternura y complacencia sexual

simpatía,
amabilidad,
afinidad, adoración

generan un estado de calma relajación y satisfacción.

Predispone a todo nuestro organismo al entendimiento mutuo

dependencia extrema

ALEGRIA

suprimen sensaciones
negativas o de incomodidad

Se asocia con el placer, la
diversión, la armonía sensual

sensación de tranquilidad y
calma corporal.

euforia, y éxtasis

SORPRESA

Eleve nuestras cejas

nos permite ampliar el campo visual y que nuestra retina reciba más luz.

euforia

DISGUSTO

facial de disgusto se perfila para bloquear las fosas nasales

en caso de percibir una sustancia desagradable y facilitarnos la necesidad de expulsarla.

tristeza

TRISTEZA

Disminución de la alegría energía e ilusión por las actividades cotidianas

paraliza nuestro metabolismo y nos limita y aísla.

Depresión

PERCEPCIÓN

- Es un mecanismo de adquisición de la información a través de la integración estructurada de los datos que proceden de los sentidos; en virtud de esta integración, el sujeto capta los sujetos.

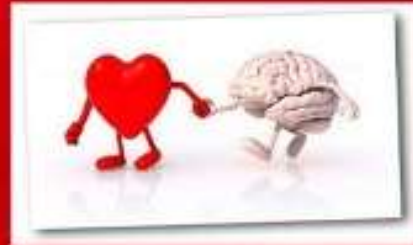


CONDUCTA

- Conjunto de actividades externas observables en el individuo y de fenómenos internos no observables conmitantes, como metas, motivaciones, emociones



PERCEPCIÓN Y EMOCIÓN



Asociación
de una
percepción
del mundo
externo

Percepción
de un estado
somático
dado

Emoción



Fuente: A cada cual su cerebro: Plasticidad neuronal e inconsciente. Ansermet, F (2008)

Bibliografía del tema:

- <http://www.psicologia-online.com/ebooks/general/>
- **Introducción a la psicología, Linda Davifod**
- **PSICOLOGIA, Charles G. Morris, Albert A. Mastio; editorial Pearson 2009**