



**PRESENTA EL ALUMNO:**

Carla Yazmin Hernández Espinoza

**GRUPO, CUATRIMESTRE Y MODALIDAD:**

6to. CUATRIMESTRE "A" LA LICENCIATURA EN ENFERMERIA ESCOLARIZADO

**DOCENTE:**

Nayeli Morales Gómez

**MATERIA:**

Desarrollo humano

**TRABAJO:**

Súper nota

**FECHA DE ENTREGA:**

9 de julio de 2020

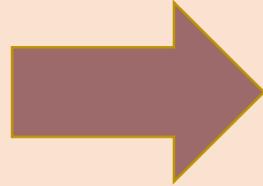


## ¿QUE SON LOS AFECTOS?



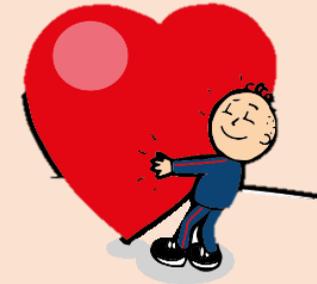
Los afectos son construidos psicosocialmente e incluyen a las emociones y sentimientos.

La afectividad también es considerada como el conjunto de fenómenos afectivos (inclinación hacia una persona o cosa; unión, vínculo), es decir, susceptibilidad a estímulos afectivos o disposición para recibir experiencias y reacciones afectivas



### LOS AFECTOS SE SIENTEN, AL SER LA EXPERIMENTACIÓN DE ALGO, SEA UN SUCESO COMPLEJO

- Un recuerdo
- Una imagen visual
- Una melodía, etcétera
  
- Positivo o negativo
- Bueno o malo
- Atractivo o repulsivo
- Agradable o desagradable



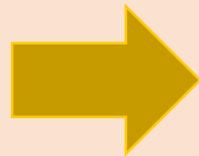
## ¿QUÉ ES EL AUTOESTIMA?



La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos

QUE VAN DIRIGIDAS A:

- Nuestra manera de ser
- Hacia los rasgos de nuestro cuerpo
- nuestro carácter



### ¿QUE BUSCA LA AUTOESTIMA?



- La eficacia de la propia mente
- La capacidad de pensar
- La capacidad de tomar decisiones de
- La búsqueda de la felicidad.



# RESPECTO A TI MISMO

## PITÁGORAS DECÍA

"Ante todo, respetaos a vosotros mismos"

### EL RESPETO HACIA NOSOTROS MISMOS NOS PERMITE:

- Ser lo que somos
- Actuar en consonancia con ello,
- Los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás.



## FALTA DE RESPETO:

La falta de RESPETO personal es algo que ocurre más a menudo de lo que sería recomendable para una salud emocional equilibrada.

### LA FALTA DE RESPETO PROVOCA

- Malestar
- Apatía
- Aburrimiento
- Desgana
- Rabia o ira
- Tristeza
- Asco
- Frustración
- Nerviosismo

El respeto a uno mismo, visto de forma holística e integral, incluye el plano físico. Se trata reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad, que nos diferencia exteriormente y de manera inmediata de los otros y que es la puerta de entrada al respeto que queremos recibir y proyectar

# PILARES DE LA AUTOESTIMA

## AUTOESTIMA

Autoconocimiento

Autoaceptación

Autorresponsables

Autoafirmación

Autopropósito

Autointegridad

El Psicoterapeuta Nathaniel Branden, experto en el tema de autoestima, en su libro "Los Seis Pilares de la autoestima" sugiere las seis practicas fundamentales para fomentar nuestra autoestima y obtener así un desarrollo interior más pleno.

1. La práctica de vivir conscientemente
2. La práctica de aceptarse a sí mismo
3. La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo
4. La práctica de la autoafirmación
5. La práctica de vivir con propósito
6. La práctica de la integridad personal

## VIVIR CONSCIENTEMENTE

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



## AUTOACEPTARSE

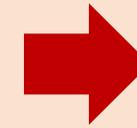
No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, no podemos superar los sentimientos indeseables si no aceptamos que los tenemos.



## SER AUTORRESPONSABLE.

Hay que reconocer que somos los autores de

- Nuestras decisiones y nuestras acciones.

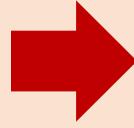


## TENER AUTOAFIRMACION

Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos.

## 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.



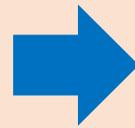
## VIVIR CON INTEGRIDAD ES:

- Tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones
- Ser congruentes con lo que pensamos, decimos y actuamos



# PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

La autoestima verdadera, a diferencia de la ilusión de autoestima, se logra como parte de un aprendizaje que integra los siguientes factores



El nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre en la infancia. Puede crecer durante el proceso de maduración o se puede deteriorar.



La autoestima puede aumentar y decrecer y aumentar otra vez a lo largo de la vida |

