



**Nombre de alumno: Rosio Vázquez
Morales**

**Nombre del profesor: Nayeli Morales
Gómez**

Nombre del trabajo: Super Nota

Materia: Desarrollo Humano

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Sexto Cuatrimestre

Grupo: "A"

3.4 AFECTOS

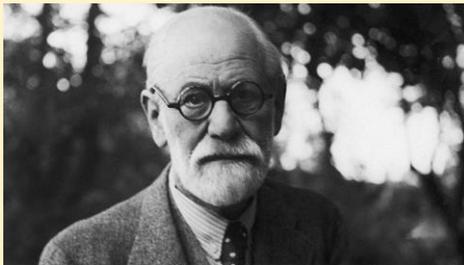
Estamos haciendo referencias a un sentimiento

en el que una persona siente simpatía por otra



Sigmund Freud

Los cambios comenzaron



en algunos de los postreros

pensamientos de Freud

pero también a partir de él

se fueron incorporando cambios radicales en el mundo clínico y científico

3.4.1 AUTOESTIMA

Es la confianza en la eficacia de la propia mente

En la capacidad de pensar

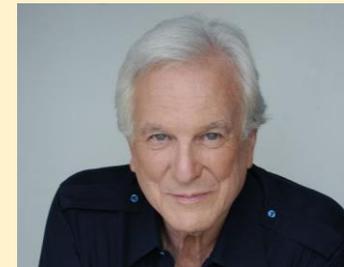


y de búsqueda de la felicidad

de tomar decisiones de vida

Nathaniel Branden

Definió la autoestima



La autoestima, plenamente consumada

llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias

es la experiencia fundamental de que podemos

La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices

3.4.2 RESPETO A TI MISMO

Es atender y satisfacer

las propias necesidades y valores

y expresar y manejar de forma

conveniente sentimientos y emociones

sin hacerse daño ni culparse



"Respétate a ti mismo y los demás te respetarán"

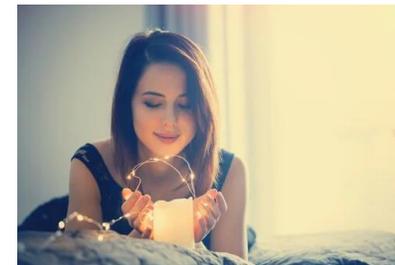
3.4.3 PILARES DE LA AUTOESTIMA

Nathaniel Branden

se asienta en estos 6 pilares

propone que la autoestima

1. Vivir conscientemente



2. Aceptarse a sí mismo

3. Autorresponsabilidad

4. Autoafirmación

5. Vivir con propósito

6. Integridad personal

3.4.4 PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

La autoestima se conforma

hacen de sí mismos basándose en los pensamientos

a través de las valoraciones que las personas

son personas que **Las personas con autoestima baja**
no creen ser merecedoras de la felicidad sienten que no tienen

las suficientes capacidades



No sirve de nada quedarse anclado

Vivir el presente



en el pasado o focalizar

nuestra existencia en un 'futuro feliz'

Tener una visión positiva

Aceptar que se está en continuo desarrollo

Aceptarse a sí mismo



La realidad no es la que nos hace daño sino la percepción que tenemos de ésta

Concédete la absolución de todos tus 'pecados'

Todos tenemos nuestros puntos fuertes y débiles

pero incluso toda debilidad puede tener su cara positiva

(Desarrollo Humano, 2020)

Bibliografía

Desarrollo Humano. (2020). En N. M. Gómez, *Licenciatura En Enfermería* (págs. 53-63). Mayo - Agosto.