

**PRESENTA EL ALUMNO:**

Liliana Lòpez Lòpez

**GRUPO, CUATRIMESTRE Y MODALIDAD:**

6to CUTRIMESTRE "A" LICENCIATURA EN  
ENFERMERIA ESCOLARIZADO

**DOCENTE:** NAYELI MORALES GÓMEZ

**MATERIA :** Desarrollo humano.

**TRABAJO:** super nota.

**FECHA:** 08/07/2020

# "AFECTOS"

La afectividad como un aspecto constitutivo de la actividad humana expresado en los innumerables actos de la vida cotidiana, constituye un conjunto de guiones socialmente compartidos que se adaptan y ajustan al entorno sociocultural y semiótico inmediato.



Los afectos contribuyen al desarrollo de la personalidad total.

La afectividad también es considerada como el conjunto de fenómenos afectivos.

- ✚ El afecto es algo que fluye entre las personas, algo que se da y se recibe.
- ✚ Proporcionar afecto es algo que requiere esfuerzo.

En el ser humano sufre un proceso de maduración y desarrollo desde la infancia, donde aparece como difusa y egocéntrica, hasta que en la vida adulta se diversifica como tonalidad que tiñe todo nuestro acontecer.



## AUTOESTIMA

- ❖ Percepciones.
- ❖ Pensamientos.
- ❖ Evaluaciones.
- ❖ Sentimientos.

Es la percepción evaluativa de nosotros mismos.

El significado primordial de la autoestima 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.

La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias.

## RESPECTO A SÍ MISMO

- Es responsabilidad de uno ser fiel a lo mejor de sí mismo.

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

### 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:

- Nuestras decisiones y nuestras acciones.
- La realización de nuestros deseos.
- La elección de nuestras compañías

### TENER AUTOAFIRMACION:

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



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.

## PILARES DE LA AUTOESTIMA.

### Pilares de la autoestima:

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.



## PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

**La autocrítica:** Como un proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y, por fin, superarlos, así como reconocer aquello que se hace bien.

**La responsabilidad:** Aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas, del papel secundario.

**El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona.**

**El límite de los propios actos y el de los actos de los demás.**

**La autonomía,** como la búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia, es tan importante como los otros aspectos aquí reseñados y quizás se consigue luego de haber transcurrido un buen camino de ese trayecto al que se denomina autoestima.