



**UNIVERSIDAD
DEL SURESTE**

"DESARROLLO HUMANO "

**"Pasión^{por}
educar"**

PRESENTA EL ALUMNO:

(Diego A Guillén)

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

(6to Cuatrimestre "A" Lic. Enfermería Escolarizado)

Comitán de Domínguez, Chiapas.

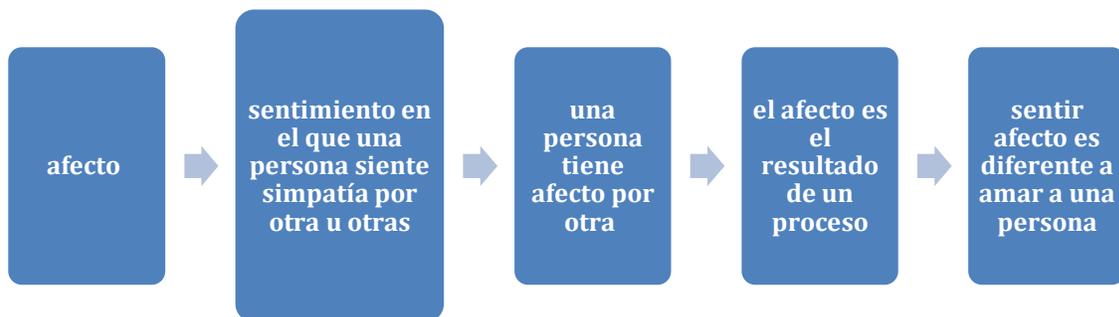
AFECTOS

Cuando hablamos de la palabra afecto estamos haciendo referencia a un sentimiento en el que una persona siente simpatía por otra u otras, porque es inclinado a esa persona, cosa o, porque siente cariño a cualquiera de ellos o a todos.

Cuando se dice que una persona tiene afecto por otra es porque reiteradamente tiene gestos y acciones que expresan cariño, estima, aprecio y cordialidad, pero adicionalmente es porque la otra u otras personas también han demostrado ese sentimiento para con aquella que siente afecto, es allí donde nacen esos sentimientos de amistad, valoración y apego entre estas personas y las relaciones que comparten

se entiende que el afecto es el resultado de un proceso, un proceso complejo, en el que interactúan socialmente 2 o más personas, aunque también puede ser el caso de una mascota, y que se caracteriza por el feedback entre estos, es decir, que uno expresa su sentimiento de cariño, estima, aprecio o amistad y el otro u otros también dan señales de tener importancia por sus compañeros.

Sin embargo, debe resaltarse que sentir afecto es diferente a amar a una persona, ya que la primera frase hace referencia a que la persona siente un grado de cariño o amistad por otra, mientras que la segunda tiene que ver con aquella persona que siente amor y se siente apasionada por otra, lo que podría causar que hiciera cualquier cosa por ella.



AUTOESTIMA

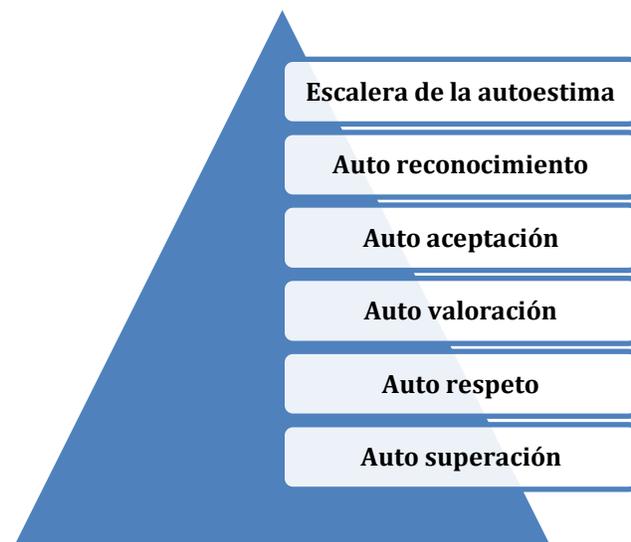
La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen: es la evaluación perceptiva de nosotros mismos

La necesidad de aprecio, que se divide en dos aspectos, el que se tiene uno mismo (amor propio, confianza, aprecio, suficiencia, etc.), el respeto y estimación que se recibe de otras personas (reconocimiento, aceptación, etc.)

La capacidad de desarrollar una confianza y un respeto saludable por sí mismo es propia de la naturaleza de los seres humanos, ya que el solo hecho de poder pensar constituye la base de suficiencia, y el único hecho de estar vivos es la base de su derecho a esforzarse por conseguir felicidad. Así pues, el estado natural del ser humano debería corresponder a una autoestima alta.

La autoestima es un concepto gradual. En virtud de ello, las personas pueden presentar en esencia uno de tres estados:

- Tener una autoestima alta: equivale a sentirse confiadamente apto para la vida, o, usando los términos de la definición inicial, sentirse capaz y valioso; o sentirse aceptado como persona.
- Tener una autoestima baja: es cuando la persona no se siente en disposición para la vida; sentirse equivocado como persona.
- Tener un término medio de autoestima: es oscilar entre los dos estados anteriores, es decir, sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incongruencias en la conducta actuar, unas veces, con sensatez, otras, con irreflexión, reforzando, así, la inseguridad



Respeto a ti mismo

El respeto hacia ti mismo es también un viaje, es transitar hacia nuestro interior para reflexionar y tomar contacto con lo que somos. Algo así implica reconocer fallos y limitaciones.

Respetarse a uno 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.

Este patrón hace que a menudo conozcamos a personas que han tomado decisiones vitales importantes teniendo en cuenta solamente el exterior, de forma que acallan lo que llevan dentro, lo que realmente son: escogen carrera según el anhelo de sus padres, deciden tener hijos porque a sus parejas les hace ilusión, e invierten muchas horas de sus vidas en actividades que no les hacen felices sencillamente porque es “lo que toca hacer”, lo que creen que se espera de ellos.

El primer paso es observarte y preguntarte si estás viviendo tu vida como realmente deseas, si tienes en cuenta tus necesidades a la hora de decidir cómo manejar tus asuntos y si actúas según tus propios valores en tu día a día.



Pilares de la autoestima

la baja autoestima tiene consecuencias vitales. a veces, se manifiesta en la elección inadecuada de la pareja, la desorganización y la frustración en el trabajo, los sueños y las metas que nunca se cumplen, el estilo de vida autodestructivo, el bajo rendimiento, la dependencia de la opinión ajena, etc.

conocer los pilares de la autoestima no genera ningún cambio por sí solo, ya que es necesario poner en práctica también ciertos hábitos. Esto es, hace falta un cambio a nivel cognitivo, pero también emocional y conductual.



PROMOCION DE LA AUTOESTIMA

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



1- 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, que genera satisfacción y sentido de utilidad, sea o no reconocido por los demás: es suficiente con el propio reconocimiento.

2- aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas, del papel secundario.

3- a. Para ejercer la igualdad primero hay que tener bien en claro que la propia valía, de que no se es menos que nadie y ese nadie

4.- relacionado con el respeto está la cuestión del principio que debe regir los actos y es el de no dañar al otro y el de no permitir que el otro nos dañe

5- 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.