



Nombre del alumno:

Brenda Yuridiana Pérez Pérez

Nombre del profesor:

Nayeli Morales Gómez

Nombre del trabajo:

Super nota

Materia:

Desarrollo humano

Grado:

6to cuatrimestre

Grupo: "D"

3.4.- Afectos

Los afectos surgen de manera automática o dependiendo de la situación del individuo, son un conjunto de sentimientos que incluyen tanto el placer como lo que no hace feliz a la persona y nos sirven como prevención hacia otros sentimientos, como en la angustia que puede llevar a depresión, para evitarlo hay que mantener una buena autoestima

3.4.1.- Autoestima

La autoestima es la confianza que tiene uno mismo en sus capacidades mentales, en poder realizar lo que se propone y conseguir la felicidad. Depende de uno mismo el conseguir una buena autoestima, ya que hay que aceptarnos como somos, generar autocríticas para mejorar lo que pueda que no hemos realizado bien, y si, la gente a nuestro alrededor puede aceptarnos o no, pero eso no debería dañarnos porque debemos tener una imagen precisa de nuestro ser y una estima propia

3.4.2.- Respeto a si mismo

El respeto a si mismo consiste en la aceptación de uno mismo, en el cuidado que nos brindamos, en mantener nuestra esencia, en tener siempre presente nuestra integridad como personas, pero también se trata de ver la misma integridad y la esencia en las personas que nos rodean. Valorando esto en nosotros y en los demás podemos tomar las mejores decisiones, podemos expresar nuestros sentimientos y emociones a los otros de manera adecuada y convivir plenamente, evitando conflictos por no mantener la misma forma de pensar

3.4.3.- Pilares de la autoestima

Branden nos propone 6 pilares que son: el **vivir conscientemente** que es el conocernos profundamente, saber cuáles son nuestras debilidades y valores, el poder resolver nuestros problemas, aprender de nuestros errores. **Aceptarse a si mismo** es lo que necesitamos para mantener una buena autoestima, aceptar nuestros defectos y virtudes nos ayudara a crecer como personas y estar felices por nuestros logros y nuestras fortalezas. **Autorresponsabilidad** es el aceptar que somos responsables de nuestras creencias, comportamientos y de nuestra felicidad, pero también entender que hay situaciones que no podemos controlar. **Autoafirmación** significa mostrarnos tal y como somos ante los demás, aplicar comportamientos que vayan de acuerdo a nuestra forma de pensar y nuestros valores. El **vivir con propósito** es el hecho de conocer nuestras aptitudes y aplicarlas en la realización de un objetivo o sueño que realmente nos apasione. La **integridad personal** consiste en comportarnos de acuerdo a nuestros valores, creencias y convicciones.

3.4.4.- Promoción de la autoestima

La psicóloga Eva Hidalgo nos habla de tener una auto-percepción positiva para poder conocernos bien, aceptarnos y alcanzar la felicidad. La psicóloga nos revela las diez claves para tener una autoestima sana que son: vivir el presente, tener una visión positiva, aceptar que se está en continuo desarrollo, aceptarse a si mismo, ser responsable, no culpable, reconocer los logros y capacidades, vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos, salir de nuestra zona de confort, trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal y hacer deporte.

Bibliografía

Gómez, N. M. (s.f.). *Desarrollo humano*. Recuperado el 07 de Julio de 2020