


- 
- Materia: DESARROLLO HUMANO
 - Carrera: Enfermería
 - Semestre/ cuatrimestre: 6°B
 - Alumna: Mara del Rocío Gómez López

AFFECTOS

El afecto es un fenómeno psicológico que, de un modo u otro intuimos que es importante para nuestras vidas. Aparece siempre en las conversaciones cuando hablamos sobre relaciones personales, o cuando nos da por reflexionar sobre el amor.

Al ser un concepto que utilizamos de manera intuitiva, sin pararnos mucho a pensar en su significado, a veces caemos en errores y lo consideramos un elemento que simplemente está ahí cuando nos relacionamos con alguien.

Generalmente el afecto se identifica y asocia con sentimientos de amor y cariño hacia alguien, un sentimiento de unión hacia el otro.

Frecuentemente el afecto se identifica con la emoción, pero, aunque relacionados lo cierto es que existe una diferencia: el afecto está dirigido hacia otra persona, ser o cosa y sus niveles pueden oscilar, pero suelen ser más permanentes, mientras que las emociones son experimentadas por uno mismo y son temporales.

Sin, embargo, a nivel general se puede considerar el afecto como aquella disposición que tiene una persona o animal hacia otro ser o situación.

Autoestima

La autoestima, no es un concepto fijo y estable, se manifiesta de forma cambiante en función de nuestra situación vital y nuestras circunstancias y se va modificando a lo largo de nuestra vida.

Podemos afirmar que la autoestima es la base, los cimientos de nuestra salud psicológica. Si nuestra autoestima es adecuada, podremos interactuar con el mundo de forma sana, podremos afirmarnos en cualquier situación y defender nuestros derechos sin alteración.

Con una autoestima sana seremos inmunes o poco vulnerables a los ataques emocionales del entorno y actuaremos con tranquilidad en cualquier situación, aceptándonos incondicionalmente, lo que hará que estemos satisfechos de nuestras reacciones y conductas.

Una autoestima sana previene enfermedades psicológicas como la depresión o la ansiedad. Es también una de las bases de las relaciones humanas, y, por lo tanto, afecta de forma directa a nuestra manera de actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás.

Una autoestima saludable nos permite tener una serie de conductas y actitudes que tienen efectos beneficiosos para la salud y la calidad de vida.

Respeto a ti mismo

Seguro que te ha pasado alguna vez. Valorar más las necesidades de otra persona antes que las tuyas. A veces es por amor, por amistad o por ese principio de altruismo con el que nos amparamos pensando que así, nos vamos a sentir mejor.

Ya no dispones tiempo para ti. Esa persona a quien le has dado tiempo y esfuerzos, te va quitando mucho más... puede que hasta tu propia identidad.

A veces nos cuesta. Decir no en ocasiones lo asociamos a un rasgo de egoísmo. Porque decir "no" es también ofrecer información de nuestra propia personalidad, de nuestros rasgos y decisiones. Nadie es adivino para saber qué nos molesta o qué es lo que queremos o lo que no.

Recuerda también que nadie puede ni debe estar por encima de ti. Ni tus jefes, ni tu familia ni tu pareja. En el momento en que pensemos que otras personas pueden ejercer poder sobre nosotros, empezaremos también a sentir sus efectos negativos.

Deja a un lado los temores, las dudas y defiende tus valores. Si te respetas a ti mismo, si te valoras y encuentras fortaleza en tu propio interior poniendo límites, los demás también te respetarán. Vale la pena practicar cada día el "auto-respeto". Vale la pena proteger la autoestima.

Pilares de la autoestima.

Los 6 pilares de la autoestima son un conjunto de reflexiones de Nathaniel Branden que quedaron plasmadas en un libro que lleva ese nombre.

Vivir de manera consciente
Uno de los pilares básicos de la autoestima se asienta sobre la práctica de aumentar el grado de conciencia sobre el presente. Dicho de otro modo, esto significa que es importante tener conciencia de nuestras actividades, pensamientos, palabras, sentimientos e intenciones.

Aceptación, uno de los pilares de la autoestima: La observación y la conciencia sobre lo que uno hace con frecuencia conduce a la autoimposición de castigos muy severos en personas que carecen de amor propio. Por eso, otro de los pilares de la autoestima es la aceptación

Responsabilidad
Ninguna persona logra cultivar su autoestima si no se convence de que es perfectamente competente para alcanzar y vivir en un estado emocional positivo.

-Autoafirmación
La autoafirmación está estrechamente relacionada con el respeto y es otro de los pilares de la autoestima. Tiene que ver con respetar nuestros propios deseos, necesidades y valores.

-Integridad
La integridad tiene que ver con la coherencia que hay entre nuestros valores y nuestros actos. También entre lo que decimos y lo que hacemos. Como la palabra misma lo dice, la integridad "integra", es decir que estructura nuestra personalidad y nuestra conducta, haciéndola más razonable.

sentir aprecio por nosotros mismos, también tenemos que sentir que vivimos con un propósito. Esto incluye tanto propósitos globales (ser una mejor persona, por ejemplo)