

UNIDAD III
MTRO. BAYRON IRAM VIDALS

PRESENTA EL ALUMNO(A):

Vazquez Orantes Sherly Yoana

GRUPO, SEMESTRE Y MODALIDAD:

6to cuatrimestre "A" Lic. En Enfermería

Frontera Comalapa, Chiapas

07 de Junio, 2020

Unidad III

Afectos

Los afectos se sienten, al ser la experimentación de algo, sea un suceso complejo, un recuerdo, una imagen visual, una melodía, etcétera, como positivo o negativo, bueno o malo, atractivo o repulsivo, agradable o desagradable y la valencia o valoración es la cualidad de su experiencia.

También es considerada como

El conjunto de fenómenos afectivos (inclinación hacia una persona o cosa; unión, vínculo), es decir, susceptibilidad a estímulos afectivos o disposición para recibir experiencias y reacciones afectivas.

Autoestima

Es

Un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

Su significado primordial 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.

Consiste en

Valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser

Respeto a ti mismo

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

Se le llama violarse y si te pones a valorarlo resulta que nos violamos, nos faltamos al respeto.

Violarse significa

Hacer algo que no quieres hacer.

Promoción de una sana autoestima

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

- *La autocrítica.
- *La responsabilidad.
- *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.

```
graph TD; A[ ] --> B[El respeto a uno mismo nos permite]; B --> C[Ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás.];
```

El respeto a uno mismo nos permite

Ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás.

Pilares de la autoestima

El Psicoterapeuta Nathaniel Branden, experto en el tema de autoestima, en su libro "Los Seis Pilares de la autoestima" sugiere las seis prácticas fundamentales para fomentar nuestra autoestima y obtener así un desarrollo interior más pleno.

Estos son

Vivir conscientemente

Es respetar la realidad sin evadirse no negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos, Una persona consciente, reflexiona, analiza, pondera y juzga los acontecimientos, ve sus causas y sus consecuencias.

Autoaceptarse

No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, no podemos superar los sentimientos indeseables si no aceptamos que los tenemos. Hay que aceptar no solamente los errores, sino también aceptar todas nuestras potencialidades.

Ser autorresponsable

Hay que reconocer que somos los autores de: Nuestras decisiones y nuestras acciones, La realización de nuestros deseos, La elección de nuestras compañías, De cómo tratamos a los demás en la familia, el trabajo, amistadas, Cómo tratamos nuestro cuerpo, Nuestra felicidad.

Tener autoafirmación

Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos. Tratarnos a nosotros mismo con dignidad en nuestras relaciones con los demás. Ser auténticos y defender nuestras convicciones, valores y sentimientos.

Vivir con determinación o propósito en la vida

Significa asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas y llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzarlas y mantenernos firmes hasta llegar a ellas.

Vivir con integridad

Tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones, Ser congruentes con lo que pensamos, decimos y actuamos, Respetar nuestros compromisos y mantener nuestras promesas.