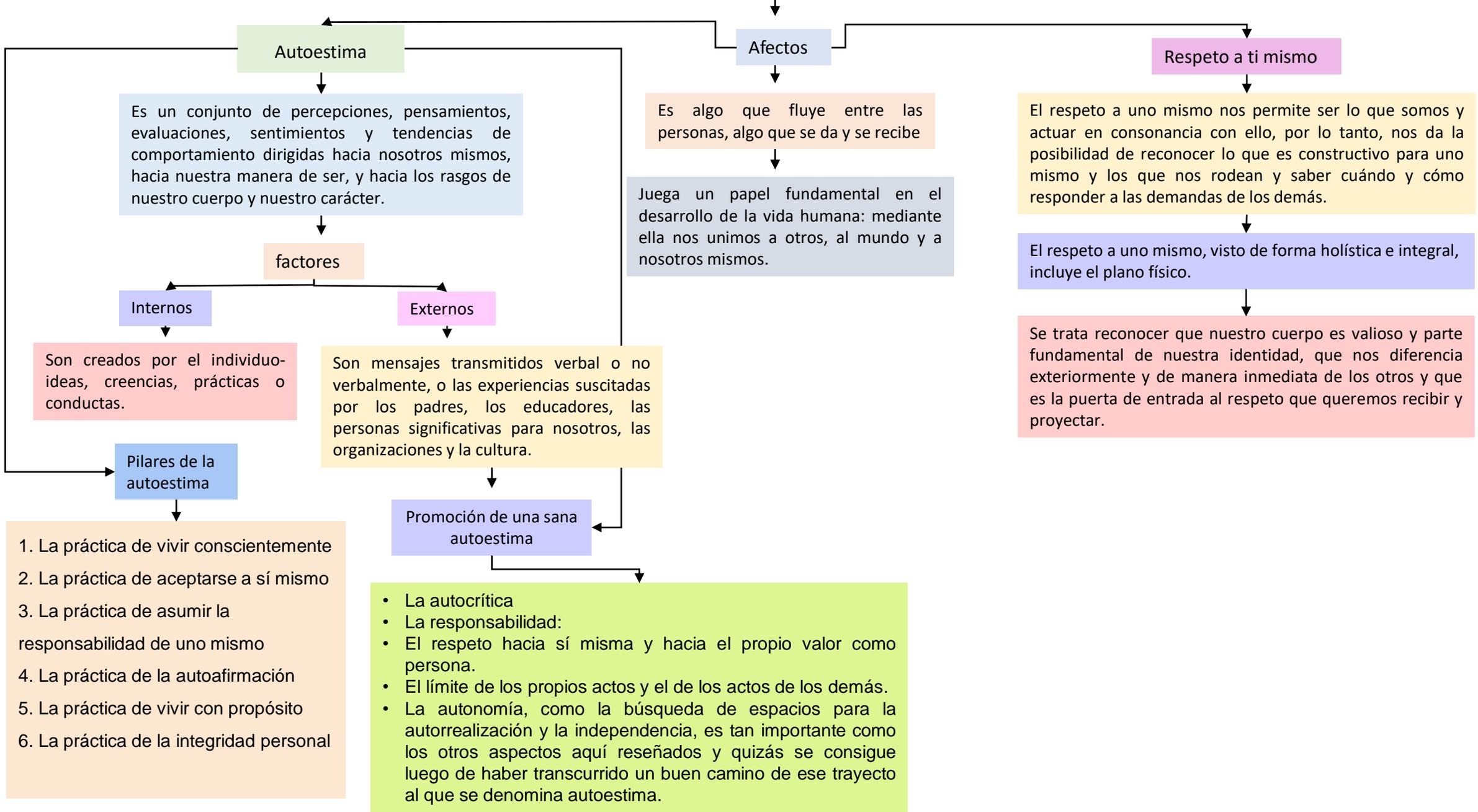


AFECTOS

- **Materia:** Desarrollo humano
- **Catedrático:** Lic. Bayron Iram Vidals
Camposeco
- **Carrera:** Enfermería
- **Cuatrimestre:** 6to Cuatrimestre.
- **Alumno:** Roblero Mateo Keyla Vianey.

INTELIGENCIA EMOCIONAL



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.

factores

Internos

Son creados por el individuo-ideas, creencias, prácticas o conductas.

Externos

Son mensajes transmitidos verbal o no verbalmente, o las experiencias suscitadas por los padres, los educadores, las personas significativas para nosotros, las organizaciones y la cultura.

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
- 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, 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.

Afectos

Es algo que fluye entre las personas, algo que se da y se recibe

Juega un papel fundamental en el desarrollo de la vida humana: mediante ella nos unimos a otros, al mundo y a nosotros mismos.

Respeto a ti mismo

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.

El respeto a uno mismo, visto de forma holística e integral, incluye el plano físico.

Se trata reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad, que nos diferencia exteriormente y de manera inmediata de los otros y que es la puerta de entrada al respeto que queremos recibir y proyectar.

Personalidad saludable

Personalidad saludable en las diferentes áreas de relación de la persona.

La etimología de la palabra persona tiene su origen en la lengua griega, significando etimológicamente "mascara".

La estabilidad o salud se ve reflejada en tres aspectos

1. Autorrealización. Lo que permite al individuo explotar su potencial.
2. Sentido de dominio. Sobre él mismo y su ambiente.
3. Autonomía. La capacidad de identificar, confrontar y resolver sus problemas.

Para la obtención de la salud mental debe incluirse

1. Autodominio y autoconocimiento.
2. Responsabilidad de acciones.
3. Correcta percepción y adaptación a la realidad.
4. Madurez afectiva
5. Estabilidad emocional.
6. Cultivo intelectual.
7. Educación de la voluntad.
8. Vivir con valores éticos.
9. Elaboración de un proyecto existencial.
10. Vida Espiritual

Myers, Sweeny y Witmer proponen cinco áreas vitales para el bienestar.

1. Escencia o espiritualidad.
2. Trabajo y Ocio.
3. Amistad.
4. Amor.
5. Autodominio.

Ejemplos psicodinámico

- La fijación puede aparecer en frustraciones, estereotipias o en la detención de desarrollo mental.
- El aislamiento por medio de síntomas de retiro.
- La inadaptación comprende los síntomas que producen conflictos en el individuo con su medio.
- La pasividad como apatía.
- La autodestrucción con sentimientos de inferioridad llegando al suicidio.
- La esterilidad se manifiesta con impotencia, sentimientos de vacío y aburrimiento.
- El desequilibrio se manifiesta con obsesiones e impulsos incontrolados.

FUENTE DE INFORMACION

BAYRON IRAM VIDALS CAMPOSECO. (2020). Desarrollo humano .
06/06/2020, de UDS Sitio web:
<http://www.plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/d048706a820a5290502ae862d9d40c4c>.