

TEMA: MAPA CONCEPTUAL DE LOS TEMAS

3.4 Afectos

3.4.1 Autoestima

3.4.2 Respeto a ti mismo

3.4.3 Pilares de la autoestima.

3.4.4 Promoción de una autoestima.

**Nombre: Rosmery Magdalena
Chic Capriel**

**Profesor: JAVIER IVAN
GODINES HERNANDEZ**

Materia: desarrollo humano

L.I.C: en enfermería

6TO cuatrimestre

Grupo: A

Afecto

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.

Que es

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

Frecuentemente el afecto se identifica con la emoción

Diferencias

El efecto está dirigido hacia otras personas, ser o cosa y sus niveles pueden oscilar, pero son permanentes

Mientras que las emociones son experimentadas por uno mismo y son temporales

Así pues, no es algo que dependa de uno mismo, sino que esta ligados a la relación con la persona o ser en cuestión

Características de los lazos afectivos

El afecto es un elemento imprescindible para el ser humano, estando su ausencia vinculada a diversos psicopatologías

El afecto es fluido y variable, dado que puede cambiar según sea la intención

Se expresa de muy diversas formas, generalmente invirtiendo energía, por tal de hacer sentir bien a la otra persona

Dichas muestras de afecto a su vez pueden recibir diferentes tipos de respuestas por parte del otro

El afecto como necesidad a lo largo del ciclo vida

La capacidad de sentir, dar y recibir afecto es algo en gran medida biológico

Serán en gran medida las experiencias vitales las que marquen si sentimos afecto por alguien, por quien y de qué manera expresarlo

Surge durante la primera etapa de nuestra vida, especial mente cuando empezamos a recibir gratificación en forma de atención

Nuestros padres o cuidadores son los primeros seres que somos capaces de reconocer según nuestro cerebro



Autoestima

Muchas veces hablamos de tener la autoestima baja, de la necesidad de subir esa autoestima que, en realidad significa querernos un poco más a nosotras mismas.



Que es

La autoestima es la percepción que tenemos de nosotras mismas. Abarca todos los aspectos de la vida, desde el físico hasta el interior, pasando por la valía o la competencia.

Se trata de la valoración que hacemos de nosotras mismas la cual no siempre se ajusta a la realidad.

Esa valoración se forma a lo largo de toda la vida y bajo la influencia de los demás.

Lo que los demás ven en nosotras o, más bien lo que nosotras pensamos que los demás ven, es crucial para determinar nuestro grado de autoestima

Entramos en el terreno de la seguridad y la confianza en una misma, minado por las influencias del exterior

Pero si hay algo que determina el estado de salud de nuestra autoestima es la infancia. El refuerzo positivo o negativo con el que hayamos contado desde los primeros pasos de nuestra vida va a ser fundamental para nuestra seguridad emocional en el futuro.

Bases

Universo social y material que te rodea: el contacto con otras personas es una de las fuentes más importantes que tenemos para poder crear nuestra propia visión del mundo

Creencias negativas: es muy complicado cambiar las creencias y pilares que hemos ido asumiendo a lo largo de la vida, pero esto no quiere decir que sea imposible.

a teoría que has elaborado sobre ti mismo: todos y cada uno de los calificativos con los que nos definimos a nosotros mismos (independientemente de que estos sean buenos o malos) forman una teoría sobre quién creemos que somos.



Tipos de autoestima y como mejorar

Auto estima alta: También llamada autoestima positiva, es el nivel deseable para que una persona logre sentirse satisfecha en la vida, sea consciente de su valía y de sus capacidades y pueda enfrentarse a los inconvenientes de forma resolutiva.

Auto estima baja: Ineptitud, incapacidad, inseguridad y fracaso son los términos que acompañan a una persona con autoestima baja. Se trata de un estado de autoestima que debemos evitar en nuestro camino hacia la felicidad.

Auto estima media: o relativa supone cierta inestabilidad en la percepción de una misma. Si bien en algunos momentos la persona con autoestima media se siente capaz y valiosa, esa percepción puede cambiar al lado opuesto, a sentirse totalmente inútil

Auto estima inflada: es aquella que tienen las personas que se creen mejores que el resto, que son incapaces de escuchar a los demás y mucho menos de aceptar o reconocer un error (no tienen capacidad de autocrítica).

Respeto a si mismo

Decía el filósofo Pitágoras: "Ante todo, respetaos a vosotros mismos". Es responsabilidad de uno ser fiel a lo mejor de sí mismo.

Que significa el respeto a si mismo



significa tener una actitud positiva hacia tu derecho de vivir y ser feliz

Es reafirmar tu valía personal, así como tus pensamientos, tus deseos y tus necesidades.

Cuando te respetas, sientes que tienes derecho innato a la alegría y la satisfacción.

Las conductas auto-destructivas y el auto-sabotaje son los principales síntomas de la falta de respeto. También son los causantes de las depresiones y de que tu autoestima se mantenga baja.

Cuando te respetes a ti mismo de una manera adecuada, los demás te respetarán también. Entonces tu autoestima comenzará a mejorar de manera inevitable, porque eso es lo normal



4 puntos que ayudan que permiten ese respeto por ti mismo

Afirma que Tienes Derecho. Tienes el derecho a satisfacer tus necesidades, a recibir recompensas por tus aciertos, y a lograr el éxito, la felicidad y la satisfacción personal.

Vuélvete Responsable. La responsabilidad es parte del respeto. Es importante que vivas conscientes de tus elecciones, y que sepas que todo tiene una consecuencia, ya sea positiva o negativa.

Aprende a Valerte por Ti Mismo. Nadie más se hará cargo de tu vida. Nadie va a mejorar tu autoestima por ti ni a pedirte que te respetes.

Afirma tu Valor Propio. Comprométete con tu propio valor y actúa de manera congruente. No dejes que tus acciones contradigan tus compromisos, tus promesas o tus convicciones.



Pilares de la autoestima

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

Pilares del autoestima

Autoconocimiento: Implica conciencia de mis acciones, palabras, propósitos, valores, metas. Si no sé qué virtudes tengo, qué debilidades temperamentales y defectos de carácter me agobian. no sabré cómo resolver conflictos..

Autoaceptación: Luego de observarme y vivir consciente, debo aceptarme como soy. Una sana autoestima es imposible sin aceptación.

Autorresponsabilidad: es ser responsable de mis actos y palabras y de lograr mis metas. Cojo las riendas de mi vida y bienestar.

Autoafirmación: es la disposición de valirme por mí mismo, ser quien soy abiertamente, tratarme con respeto en todas las relaciones humanas sin máscaras para agradar a otros

Autopropósito: significa tener razón o propósito para vivir.

Autointegridad: consiste en la integración de ideales, convicciones, creencias y normas por un lado, y la conducta por el otro.

Prácticas para fomentar la autoestima

La práctica de vivir conscientemente

La práctica de aceptarse a sí mismo

La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo

La práctica de la autoafirmación

La práctica de vivir con propósito

La práctica de la integridad personal



Promoción de una 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



reconocido por los demás: es suficiente con el propio reconocimiento.

La responsabilidad

De este modo, si el presente no las satisface es porque seguramente se está permitiendo, de algún modo, por acción o por omisión, que así suceda.

El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona.



. 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

El límite de los propios actos y el de los actos de los demás

El principio de no iniciar una acción con la intención de dañar al otro, no significa que sin quererlo o buscarlo se pueda efectivamente dañarlo.

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.

Bibliografía

Antología proporcionada por el profesor que imparte la materia

https://www.prensa.com/impresa/opinion/Autoestima-pilares_0_3044695642.html

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/ce1f98a4d49b4925ab51e9f64256060a>.