UDS UNIVERSIDAD DEL SURESTE

"Pasión por educar"

LIC. ENFERMERIA.

6to. CUATRIMESTRE.

ROSA IZETH GARCIA LOPEZ.

PATOLOGIA DEL ADULTO.

GODINES HERNANDEZ JAVIER IVAN.

AFECTO.

- Es un aspecto en la vida humana
- Expresa los actos de la vida cotidiana
- Estos son construidos psicosocialmente e incluyen a los sentimientos y emociones.
- Surgen de una imagen, recuerdo, suceso experimentación negativo o positivó.
- Es parte del desarrollo de la personalidad total.
- Se considera el conjunto de fenómenos activos.
- Mediante ella nos unimos con los demás con nosotros mismos.

Autoestima.

- Conjunto de percepciones de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos,
- Significado primordial. Confianza en nuestra eficiencia de pensar, buscar y tomar decisiones
- Consiste en reconocer y valorar lo que uno es y lo que puede ser.
- Es como un juicio positivo de uno mismo basado en cuatro elementos básicos del ser humano.
- Físicos, culturales, sociales, psicológicos.
- Se desarrolla mediante la interacción humana en la cual las personas se consideran importantes una para las otras.
- A si mismo está configurada par factores internos y externos.

Respeto a si mismo

- La falta de respeto es algo que ocurre frecuentemente como violarse a si mismo.
- Esta falta de respeto puede ser consiente o inconsciente. Es decir decides si te quieres violar o no te das cuenta y lo haces.
- En la mayoría de los casos una falta de respeto provoca malestar, puede traer apatía, aburrimiento, desgana, rabia o ira, tristeza, asco, frustración, nerviosismo.
- El respeto a uno mismo es lo que nos permite ser lo que somos y actuar con forme nuestras decisiones,.
- Se trata de reconocer nuestro cuerpo de lo valioso que es y parte fundamental de nuestra identidad.
- Esto se refiere al cuidado de nosotros mismos, nuestra imagen, nuestras reacciones, el respeto, la aceptación de nosotros mismos

Pilares de la autoestima

- Vivir conscientemente: Es respetar la realidad sin evadirse no negarla
- No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.
- Ser auto responsable: hacernos responsables de nuestras decisiones
- Tener afirmación: Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos.
- VIVIR CON DETERMINACION O PROPOSITO 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

Promoción de una sana autoestima

- Autocritica: es un proceso donde reconocemos nuestros errores, aceptarlos, perdonarlos, y superarlos.
- Responsabilidad: es la manera de aceptar nuestros errores y hacernos responsables de ellos y salir del rol de víctimas.
- El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona: Este se trata de ejercer nuestro amor a nosotros mismos y buscar nuestra felicidad.
- Límite de los propios actos y el de los actos de los demás: : relacionado con el respeto está la cuestión del principio que debe regir los actos y es el de no dañar al otro y el de no permitir que el otro nos dañe.
- Autonomía, como la búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia.