

JENNIFER MICHELLE BRAVO VELÁSQUEZ

JUAN JESÚS AGUSTIN GUZMAN

DESARROLLO HUMANO

UNIVERSIDAD DEL SUR

NUTRICIÓN

### 3.4 AFECTOS

Los efectos son previos cambios de la visión como lo describe el modelo de organización.

también a partir de él se fueron incorporando cambios radicales en el mundo clínico y científico, Cada vez más los afectos fueron pensados como un complejo incluye sentimientos de placer y displacer, tales procesos como el efecto llegaron hacer como una actividad cognitiva y evolutiva que funciona con el pensamiento y el comportamiento.

También han sido propuestos otros procesos afectivos que, funcionando como señales, tendrían un rol regulador, esto hace que el sentimiento sea más de seguridad en una persona, Los afectos pueden ser vistos como aspectos continuos de nuestra vida y no como característicamente intermitentes o típicamente traumáticos.

En la vida cotidiana una variedad de afectos regula el interés, el compromiso, el aburrimiento, la frustración y su conexión con el mundo.

#### 3.4.1 AUTOESTIMA

La autoestima es la confianza que tenemos en nosotros mismos, esto nos conlleva a tomar las mejores decisiones. a pensar bien, a hablar con seguridad y todo lo que hacemos.

la autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno es y lo que puede llegar a ser, basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales.

Una forma de subsanar este comportamiento disfuncional es la de repensarse una misma sin que medie la mirada del otro, buscar la propia valoración y respeto. el esfuerzo y, sobre todo, hay que entender que es un proceso personal, una trayectoria, Y todo ello conduce al desarrollo de experiencias relacionales ya sea de estudio, trabajo, sociedad, amor etc.

#### 3.4.2 RESPETO A SI MISMO

la palabra misma es entendida de diversas maneras, para muchas personas suele ser el respeto que tienes que ganártelo y por otra parte es respetarte o darte a respetar como persona. El respeto no es un agregado de nuestra persona, sino una característica esencial del ser humano es un derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir, porque no podemos ir por la vida faltándole al respeto a las personas que nos

rodea todos los días, más aún, el respeto a uno mismo y a los demás, tiene que ver con el reconocimiento de la dignidad humana, la propia.

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 de los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás.

### 3.4.3 PILARES DE LA AUTOESTIMA

Vivir conscientemente, es vivir de manera clara y de una forma de saber hacer las cosas correctamente, el saber o conocer que es lo malo y que es lo bueno.

aceptarse a sí mismo. amarnos y aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos.

Autorresponsabilidad. Significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, aunque esto depende mucho de nuestros valores, creencias, formas de pensar y saber que somos responsables de nuestras acciones.

Autoafirmación. Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos.

Vivir con propósito, saber apreciar la vida de manera positiva y de la mejor manera, con sueños, ilusiones , y todo lo que conlleva vivir pleno .

integridad personal. Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar.

### 3.4.4 PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

Como bien dije que es parte de nuestra seguridad como personas y de ahí dependerá mucho de la forma en la que hablamos, actuamos, tratamos con más personas y la confianza de que nosotros tendremos o tenemos. las personas con una autoestima sana confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir, y esto les permite creerse aptos para enfrentarse e interaccionar con el mundo, aportar soluciones e ideas y provocar cambios positivos en ellos y en lo que les rodea.

# Antología UDS DESARROLLO HUMANO