



## **AFECTOS EN EL DESARROLO**

**AZUCENA ELIZABETH CARRANZA TESPAN**

### **INTRODUCCION**

El mundo afectivo en muchas ocasiones puede alterar el pensamiento, por ejemplo, cuando estamos ciegos de rabia o amor. De esta manera, es imposible pensar en un desarrollo intelectual separado de un desarrollo emocional. La inteligencia emocional, es la que se pone en práctica al momento de ser capaz de reaccionar correctamente ante nuevos desafíos y responder a las exigencias de la vida.

La inteligencia emocional, supone un adecuado conocimiento de sí mismo y de sensibilidad frente a los otros, además de ciertas características.

- Reconocer las propias emociones: poder hacer una apreciación y dar nombre a las propias emociones. Es necesario saber por qué se siente como se siente, para poder manejar las emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente.
- Saber manejar las propias emociones: emociones como la rabia, el miedo o la tristeza, son mecanismos de supervivencia que forman parte de nuestro bagaje emocional básico, por lo que no deben negarse o evitarse, sino más bien, ser asertivo en la expresión de ellas.

El desarrollo de la afectividad es necesario para alcanzar una madurez emocional adecuada, de acuerdo a la edad y etapa de vida. Distintos autores proponen diferentes indicadores o criterios de madurez afectiva o emocional que permiten reconocer el grado de desarrollo afectivo alcanzado.

# AUTOESTIMA

El significado primordial de la autoestima 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. Nathaniel Branden, psicoterapeuta canadiense, da la siguiente definición de autoestima

Más concretamente, podemos decir que la autoestima es lo siguiente:

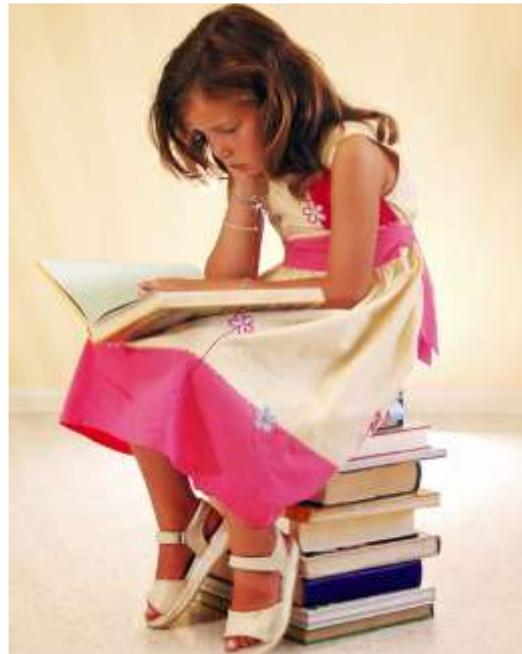
1. La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
2. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

La autoestima es parte de la identidad personal y está profundamente marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual y colectiva de las mujeres, tanto de manera positiva como de forma nociva.

La soledad es un estado necesario para experimentar la autonomía. Branden es contrario a la tradición que ve como modo de elevar la autoestima el conseguir la valoración de las personas significativas de nuestro entorno.

Entiende que realmente no necesitamos la valoración de los demás sino más bien la de nuestro interior.

La autoestima de pertenencia por relación con los otros es siempre



temporal y frágil, y coloca a las mujeres en condiciones de vulnerabilidad.

Dejar de pertenecer y perder los vínculos es siempre una doble pérdida: la derivada del hecho en sí, y la del daño de la autoestima fincada tanto en el vínculo con los otros, como en el goce de su reputación, prestigio o poder como si fueran propios.

El daño es mayor cuando, además, se pierde la posibilidad de ocupar espacios y territorios y de acceder a recursos y oportunidades a través de los otros

## **RESPECTO ASI MISMO**

En cuanto al respeto a los demás, la palabra misma es entendida de diversas maneras, tanto, que muchas veces se tiene la creencia de que respetar al otro implica un acto de sumisión, es decir, que deberíamos renunciar a una parte de nuestra esencia y ceder ante el deseo del otro, olvidando lo que somos, lo que queremos y lo que valemos.

Respetarnos a nosotros mismos no es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores.

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.

Tampoco es vivir a la defensiva pensando que los demás constantemente atacan nuestra integridad cuando no están de acuerdo con nosotros, sin caer en la cuenta de que el desacuerdo no implica una falta de respeto.

## **PILARES DE LA AUTOESTIMA**

Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares:

1. Vivir conscientemente. Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro. Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos.
2. Aceptarse a sí mismo. Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos.
3. Autorresponsabilidad. Significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias; lo cual también implica que somos responsables de nuestra felicidad.
4. Autoafirmación. Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos.
5. Vivir con propósito. Comprendemos que nuestra felicidad y decisiones no están a merced del azar o de otras personas sino que dependen de nosotros mismos.
6. Integridad personal. Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar. Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo.

## **PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA**

La autoestima se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas. Ésta influye en el respeto que se siente hacia uno mismo y en la confianza en sus propias capacidades

Eva Hidalgo resalta la importancia de poseer una 'autopercepción' positiva para reducir los miedos y los pensamientos limitantes que nos bloquean. "Si yo me valoro positivamente, conozco mis puntos fuertes, y también reconozco mis logros y acepto mis errores, ya que siento que tengo la capacidad levantarme tras la caída, seguiré adelante y buscaré estrategias para no caer otra vez con la misma piedra".

Aceptarse a sí mismo: Cada persona es única e irrepetible, por lo que no sirve de nada compararse con el resto del mundo. "Todos tenemos nuestros puntos fuertes y débiles, pero incluso toda debilidad puede tener su cara positiva si se sabe buscarla de la manera correcta", asegura Eva, que propone dejar de lado las comparaciones y optar por mejorar teniendo en cuenta los recursos, capacidades y necesidades de cada uno.