



Mi Universidad

*Nombre del Alumno: **Vania Natali Santizo Morales***

*Nombre del tema: **Trabajo Plataforma 2***

*Parcial: **2° Parcial***

*Nombre de la Materia: **Desarrollo Humano***

*Nombre del profesor: **Paola Jaqueline Albarran Santos***

*Nombre de la Licenciatura: **Ingeniería en Sistemas Computacionales***

*Cuatrimestre: **6°***

AFECTOS, AUTOESTIMA Y RESPECTO A SÍ MISMO

3.4 AFECTOS

La comprensión psicoanalítica de los afectos ha evolucionado significativamente desde los planteamientos iniciales de Freud, incorporando una visión más multifacética y organizacional. Freud ya había planteado que los afectos funcionan como señales en el yo, previniendo estados de indefensión y regulando la autoestima y la depresión.

El modelo organizacional emergente resalta la centralidad de los afectos en las relaciones de objeto, subrayando su papel esencial en el funcionamiento mental y el comportamiento.

3.4.1 AUTOESTIMA

La autoestima se define como la confianza en la propia capacidad de pensar, tomar decisiones y buscar la felicidad (Branden). Esta se basa en la valoración de uno mismo, reconociendo lo que se es y lo que se puede llegar a ser (Rojas).

Lagarde también destaca que la soledad es esencial para el desarrollo de la autoestima, permitiendo la conexión interior y el autoconocimiento.

Branden enfatiza que la autoestima no debe depender de la valoración externa, sino de la propia autoevaluación.

3.4.2 RESPETO A SÍ MISMO

El respeto a uno mismo se fundamenta en la dignidad humana y en la capacidad de verse a uno mismo como una persona completa y valiosa. No se trata de compararse con los demás ni de vivir a la defensiva, sino de aceptar y valorar la propia integridad y la de los otros.

El respeto a uno mismo se fundamenta en la dignidad humana y en la capacidad de verse a uno mismo como una persona completa y valiosa. No se trata de compararse con los demás ni de vivir a la defensiva, sino de aceptar y valorar la propia integridad y la de los otros.

3.4.3 PILARES DE LA AUTOESTIMA

Branden identifica seis pilares fundamentales para construir y mantener una autoestima saludable.

Estos pilares proporcionan una guía integral para el desarrollo de una autoestima robusta, esencial para enfrentar los desafíos de la vida y alcanzar una existencia plena y satisfactoria.

PILARES

- Vivir conscientemente
- Aceptarse a sí mismo
- Autorresponsabilidad
- Autoafirmación
- Vivir con propósito
- Integridad personal