



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

***Nombre del Alumno:*** Edgar Yahir Aguilar López

***Nombre del tema:*** SUPER NOTA

***Parcial:*** Sexto Cuatrimestre

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

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

***Nombre de la Licenciatura:*** Enfermería

Comitán de Domínguez, Chiapas; 10 de agosto de 2024

# AFECTOS

## EL AFECTO

Es pensado como un complejo proceso multifacético que incluye sentimientos de placer y displacer.



*afecto*

## VISTA

Como una actividad cognitiva y evaluativa que funciona consciente e inconscientemente organizando el funcionamiento mental y el comportamiento.



*comportamiento*

## LA ANGUSTIA

Previene al individuo de verse sumergido en un estado de indefensión



*Angustia*

## OTROS PROCESOS AFECTIVOS

Funcionando como señales, tendrían un rol regulador. Estos incluyen la señal de un sentimiento de seguridad y de afectos positivos



*sentimientos*

## REGULA

El interés, el compromiso, el aburrimiento, la frustración y su conexión con el mundo puede ser ordenada en una dimensión placer y displacer.



*regula*



# AUTOESTIMA



## SIGNIFICADO

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.



## LA AUTOESTIMA CONSISTE

EN VALORAR Y RECONOCER LO QUE UNO/A ES Y LO QUE PUEDE LLEGAR A SER



## ELEMENTOS BASICOS DEL SER HUMANO

FÍSICOS, PSICOLÓGICOS, SOCIALES Y CULTURALES. EN ESTAS CONDICIONES VA CRECIENDO LA PROPIA SATISFACCIÓN, ASÍ COMO LA SEGURIDAD ANTE UNO MISMO Y ANTE LOS DEMÁS.



## SOLEDAD

SIN SOLEDAD NO HAY DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA, DEBIDO A QUE LA SOLEDAD ES UN ESTADO IMPRESCINDIBLE DE CONEXIÓN INTERIOR Y DE AUTOCONOCIMIENTO



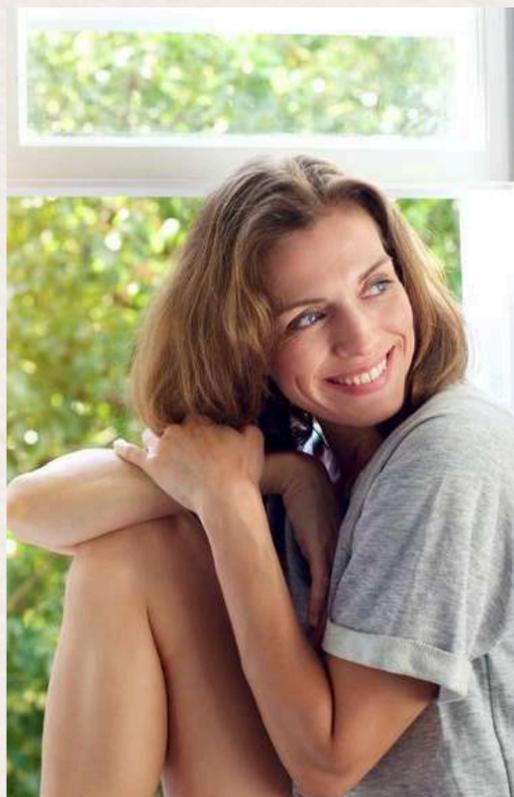
## IDENTIDAD PERSONAL

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



## SE SOSTIENE Y SE NUTRE

DE UN CONJUNTO DE CAPACIDADES QUE PROVIENEN DE LA INDIVIDUALIZACIÓN: LA AUTOVALORACIÓN, LA AUTOCRÍTICA, LA AUTOEVALUACIÓN, LA DISPOSICIÓN A LA RESPONSABILIDAD PROPIA, LA ASUNCIÓN DE DECISIONES PROPIAS.



# RESPECTO A SI MISMO

## 1. QUE ES EL RESPETO

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 y está relacionado con la aceptación al otro y a nosotros mismos de forma incondicional.



## 2. RESPETO A SI MISMO Y A LOS DEMAS

Tiene que ver con el reconocimiento de la dignidad humana, la propia y la de los otros.



## 3. 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



## 4. CONLLEVA

El autocontrol, el equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones, la habilidad para valorar, priorizar y tomar las mejores decisiones.



"EL RESPETO POR UNO MISMO ES LA PIEDRA ANGULAR DE TODA VIRTUD."



# Pilares de la autoestima

1

## Vivir conscientemente

Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos.



2

## Aceptarse a sí mismo.

comprendemos nuestros límites y, aun así, somos felices porque nos centramos en nuestros logros y fortalezas.



3

## Autorresponsabilidad

Significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias



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.

