

Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Dafne Paola Sánchez Aguilar

Nombre del tema: Afecto

2do. Parcial

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Paola Jacqueline Albarrán Santos

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería General

6to. Cuatrimestre

AFECTO

Los cambios comenzaron en algunos de los postreros pensamientos de Freud, pero también a partir de él se fueron incorporando cambios radicales en el mundo clínico y científico.



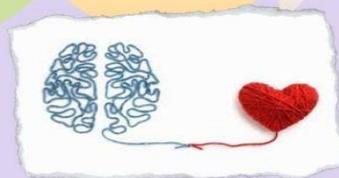
Cada vez más los afectos fueron pensados como un complejo proceso multifacético que incluye sentimientos de placer y displacer.

- Enraizados en la biología, tales procesos llegaron a ser vistos como una actividad cognitiva y evaluativa que funciona consciente e inconscientemente organizando el funcionamiento mental y el comportamiento.



El modelo de organización continuó y expandió las formulaciones de Freud de que los afectos son señales ubicadas en el yo. Como señales, los afectos funcionan automáticamente y cumplen una función reguladora.

La señal de angustia previene al individuo de verse sumergido en un estado de indefensión.



- Los afectos pueden ser vistos como aspectos continuos de nuestra vida y no como característicamente intermitentes o típicamente traumáticos, aunque pueden desregularse y comprometerse en la patología.

- En la vida cotidiana una variedad de afectos regula el interés, el compromiso, el aburrimiento, la frustración y su conexión con el mundo puede ser ordenada en una dimensión placer displacer.



AUTOESTIMA

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 confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.



- 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 consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser.

- 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.



- Lagarde explica que sin soledad no hay desarrollo de la autoestima, debido a que la soledad es un estado imprescindible de conexión interior, de autoconocimiento mediante la evocación, el recuerdo, la reflexión, el análisis y la comprensión, y es, desde luego, un estado imprescindible para descansar de la tensión que produce la presencia de los otros.

La autoestima de pertenencia por relación con los otros es siempre temporal y frágil, y coloca a las mujeres en condiciones de vulnerabilidad.



RESPECTO A SI MISMO

"Respétate a ti mismo y los demás te respetarán"

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



- 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.

El respeto a uno mismo y a los demás, tiene que ver con el reconocimiento de la dignidad humana, la propia y la de los otros.

- Respetarnos a nosotros mismos es vivir conscientes de nuestra propia integridad y, por lo tanto, también de la integridad de los otros.



- El respeto a uno mismo necesariamente nos ubica, como personas, en lo que tenemos de más profundo, en nuestro centro, de donde brota la capacidad de dar y de recibir, de confiar y de ser digno de confianza, de aceptar y de admirar lo que hay en los otros.

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.



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

PILARES DE LA AUTOESTIMA

VIVIR CONSCIENTEMENTE.

- Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos. Vivir conscientemente implica ser reflexivos y conocernos profundamente.



ACEPTARSE A SÍ MISMO.

Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos. La aceptación es clave para reforzar la autoestima.

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.



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.

Comprendemos que nuestra felicidad y decisiones no están a merced del azar o de otras personas sino que dependen de nosotros mismos.



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.