



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Fabiola Martínez Gamboa.

Nombre del tema: Aspectos

Parcial: I

Nombre de la Materia: Desarrollo humano.

Nombre del profesor: Paola Jacqueline Albarran Santos.

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura En Enfermería.

Cuatrimestre: 6° Cuatrimestre.

Lugar y Fecha de elaboración: Comitán de Domínguez Chiapas a 06 de agosto del 2024.

AFEECTOS



DONDE SE VE REFLEJADO LOS AFRCTOS

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

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 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.



RESPECTO A SI MISMO

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.

PILARES DE LA AUTOESTIMA

1. Vivir conscientemente. Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro.
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.

LOS 6 PILARES DE LA AUTOESTIMA

- 1 VIVIR CONSCIENTEMENTE
- 2 ACEPTACIÓN
- 3 TOMAR RESPONSABILIDAD
- 4 ASERTIVIDAD
- 5 VIVIR CON UN PROPÓSITO
- 6 VIVIR INTEGRAMENTE

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.



Bibliografía

- [846d1aa47b718e0d653a86c30c4baae0-LC-LEN606 DESARROLLO HUMANO.pdf](#)
(plataformaeducativauds.com.mx)