



Nombre del Alumno: YASELI CRUZ GIRÓN

**Nombre del tema: AFECTO, AUTOESTIMA, PILARES DEL AUTOESTIMA,
RESPECTO A SI MISMO.**

Nombre de la Materia: DESARROLLO HUMANO

Nombre del profesor: PAOLA JACQUELINE ALBARRAN SANTOS

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERÍA

Cuatrimestre: SEXTO

AFECTO

Podemos definirlo como un complejo proceso multifacético que incluye sentimientos de placer y displacer



Los afectos son señales ubicadas en el yo. Como señales, los afectos funcionan automáticamente y cumplen una función reguladora.



Las señales de afecto hacia los otros eran consideradas como importantes no sólo en el desarrollo temprano, sino también como una parte esencial del proceso psicoanalítico



El afecto es un sentimiento en el que una persona siente inclinación, cariño y simpatía por otra u otras. A través del afecto, una persona demuestra su amor o cariño a otras personas.

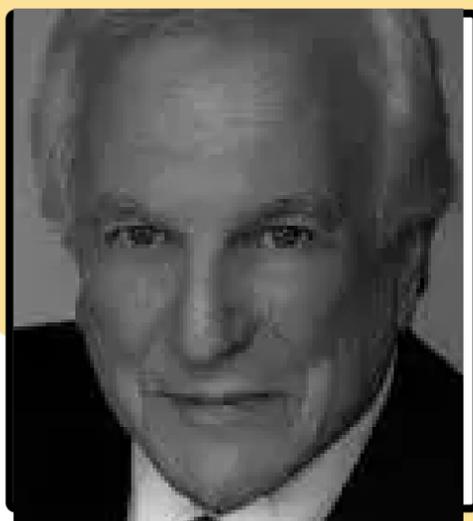


En la vida cotidiana una variedad de afectos regula el interés, el compromiso, el aburrimiento, la frustración y su conexión con el mundo puede ser ordenada en una dimensión placerdisplacer



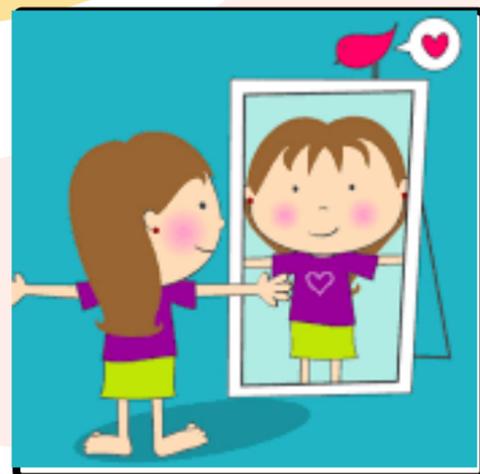
AUTOESTIMA

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



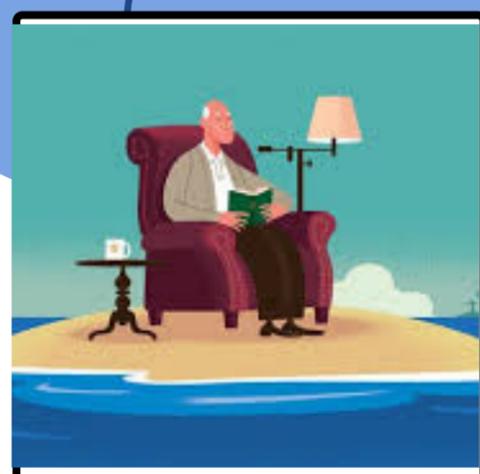
La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias

Branden entiende que realmente no necesitamos la valoración de los demás para elevar la autoestima sino más bien la de nuestro interior.



Lagarde explica que sin soledad no hay desarrollo de la autoestima, debido a que la soledad es un estado imprescindible de conexión interior.

La soledad es un estado necesario para experimentar la autonomía



PILARES DE LA AUTOESTIMA

segun Braden son:

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, así como de nuestros deseos, valores y creencias; lo cual también implica que somos responsables de nuestra felicidad.



4. Autoafirmación.

Significa que nos tratamos con respeto y que nos mostramos tal cual somos porque no sentimos la necesidad de cambiar tan solo para agradar a los demás por miedo a su rechazo.



5. Vivir con propósito.

Vivir con propósito es utilizar nuestras aptitudes para lograr algo que realmente nos apasiona y satisface.



PILARES DE LA AUTOESTIMA

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.

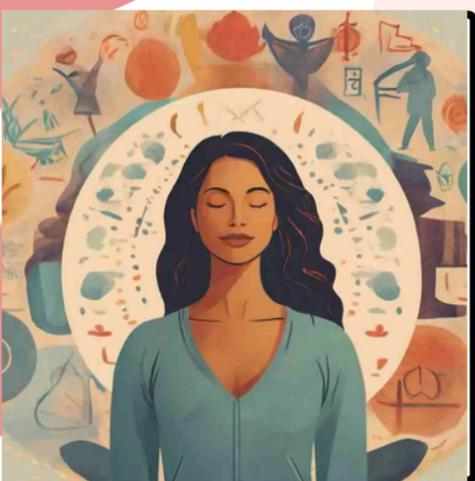


RESPECTO A SI MISMO

El respeto es un derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir y, más que tener que ver con la sumisión, está relacionado con la aceptación al otro y a nosotros mismos de forma incondicional.



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, más que tener que ver con la sumisión, está relacionado con la aceptación al otro y a nosotros mismos de forma incondicional.



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.



BIBLIOGRAFÍA.

UDS.2024.ANTOLOGÍA DE DESARROLLO HUMANO