



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Christian Iván Salomón Rojas

Nombre del tema: Efecto

Parcial : 2

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Paola Jacqueline Albarrán Santos

Nombre de la Licenciatura : Enfermería

Cuatrimestre: 6

Lugar y Fecha de elaboración: 06 de agosto 2024

Comitan de Dominguez Chiapas

AFECTOS



Los afectos fueron pensados como un complejo proceso multifacético que incluye sentimientos de placer y displacer

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.



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 felicidad.

Son los siguientes:



1. La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
2. 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



Consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser



Subjetivamente la autoestima se sostiene y se nutre de un conjunto de capacidades que provienen de la individualización: la autovaloración, la autocritica, la autoevaluación, la disposición a la responsabilidad propia, la asunción de decisiones propias.



RESPECTO A SI MISMO

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.

"El respeto por uno mismo es la piedra angular de toda virtud."
John Herschel

Se deriva de la dignidad humana y nos hace capaces de vernos como personas completas, integrales y con valor intrínseco



PILARES

VIVIR CONSCIENTEMENTE

Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos, significa reconocer nuestras debilidades, pero también nuestros valores.

ACEPTARSE A SÍ MISMO

Cuando nos aceptamos logramos reconciliarnos con nosotros mismos y también reconciliarnos con los errores del pasado.

AUTORRESPONSABILIDAD

Esta actitud nos permite dejar de culpar a los demás, tomar las riendas de la vida y concentrarnos, finalmente, en lograr nuestras metas

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

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

BIBLIOGRAFÍA
ANTOLOGÍA.UDS. 2024. DESARROLLO HUMANO
PDF. <https://plataformaeducativauds.com.mx/libro.php?idLibro=16957051181>