



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: KARLA HERNÁNDEZ YAÑEZ

Nombre del tema: Autoestima

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Paola Jacqueline Albarran Santos

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: SEXTO B

AFECTOS

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

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

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 que estaba asociado a estructuras específicas internalizadas, jerárquicamente organizadas y originadas en experiencias tempranas.



Hay una secuencia del desarrollo que conduce a una regulación de la autoestima y a la evitación de una depresión extrema

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.

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 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



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

Se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales.

La autoestima se sostiene 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



Jerarquía de las necesidades humanas postulada por Abraham Maslow.

RESPECTO A SI MISMO

Es vivir conscientes de nuestra propia integridad y, por lo tanto, también de la integridad de los otros. Se deriva de la dignidad humana y nos hace capaces de vernos como personas completas, integrales y con valor intrínseco.

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



- 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

Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares:

- **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. Las personas que no se aceptan, viven saboteando sus relaciones y logros profesionales

- **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. También implica ser capaz de identificar y poner en práctica todas las acciones imprescindibles para tomar las riendas de nuestro destino

- **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.

