



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Odette Sayuri Ruiz Dávila

Nombre del tema: Autoestima

Parcial:2°

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Paola Jaqueline

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre:6°



AUTOESTIMA

MODELO DE ORGANIZACIÓN CONTINUO



AFECTOS

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.



VIDA DIARIA

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. 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.



AUTOESTIMA

en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad, podemos decir que la autoestima es lo siguiente:

1. La confianza en nuestra capacidad de pensar,
2. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices.

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



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.

RESPECTO A SI MISMO

Respetarnos a nosotros mismos 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. 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 DEL AUTOESTIMA



VIVIR CONSCIENTEMENTE

Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos. implica ser reflexivos y conocernos profundamente, sabiendo por qué tomamos unas decisiones en vez de otras. Significa reconocer nuestras debilidades, pero también nuestros valores.

ACEPTARSE A SI MISMO

cuando nos aceptamos logramos reconciliarnos con nosotros mismos y también reconciliarnos con los errores del pasado. La aceptación es clave para reforzar la autoestima. Obviamente, la aceptación no implica que no estemos dispuestos a mejorar sino que comprendemos nuestros límites y, aun así, somos felices porque nos centramos en nuestros logros y fortalezas.



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



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.

