



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

 UDS Mi Universidad

 @UDS_universidad

www.uds.mx

Mi Universidad

Tel. 01 800 837 86 68

Unidad III

Inteligencia Emocional



- **Afectos**

- **Autoestima**
- **Respeto A Si Mismo**
- **Pilares De La Autoestima**
- **Promoción De Una Sana Autoestima**

- **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.

Afectos



- **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.** En la vida cotidiana una variedad de afectos regulan el interés, el compromiso, el aburrimiento, la frustración y su conexión con el mundo puede ser ordenada en una dimensión placer-displacer .



- El significado primordial de la 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.**
- Más concretamente, podemos decir que la autoestima es lo siguiente:

Autoestima



- **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.”

Autoestima



- Según Lagarde, repensar la autoestima desde el feminismo ha generado un campo teórico comprometido con los intereses de las mujeres.
- **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.**

Autoestima

El feminismo no es solo cosa de mujeres



#feministailustrada

- Si nos desarrollamos de forma normal, transferimos la fuente de aprobación del mundo a nosotros mismos; pasamos de lo exterior a lo interior.”
- **La autoestima de pertenencia por relación con los otros es siempre temporal y frágil, y coloca a las mujeres en condiciones de vulnerabilidad.**



Respeto A Si Mismo

- "Respétate a ti mismo y los demás te respetarán".
¿?
- En cuanto al respeto a los demás, la palabra misma es entendida de diversas maneras, tanto, que muchas veces se tiene la creencia de que respetar al otro implica un acto de sumisión, es decir, que deberíamos renunciar a una parte de nuestra esencia y ceder ante el deseo del otro, olvidando lo que somos, lo que queremos y lo que valemos.



Respeto 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.



Respeto A Si Mismo

- 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.**



Respeto A Si Mismo

- El respeto a uno mismo, visto de forma holística e integral, incluye el plano físico. **Se trata reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad, que nos diferencia exteriormente y de manera inmediata de los otros y que es la puerta de entrada al respeto que queremos recibir y proyectar.**



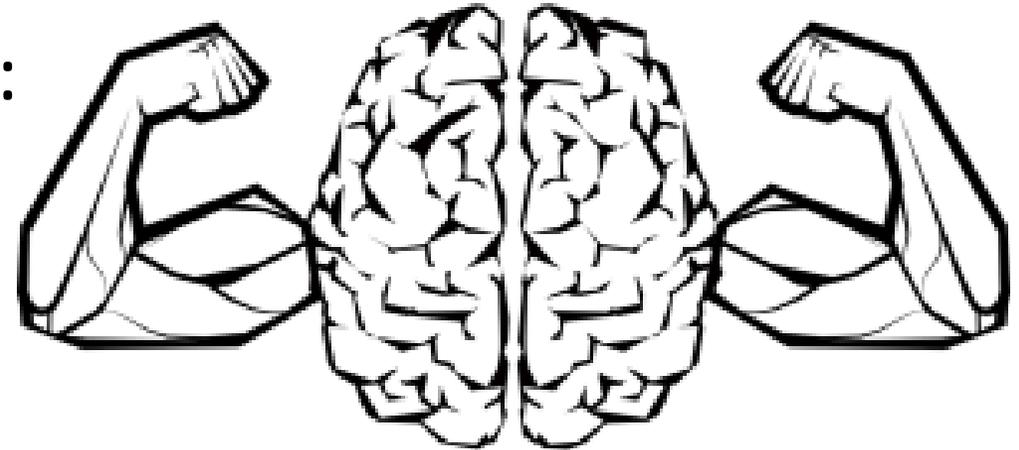
Respeto A Si Mismo

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. Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos.

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 porque creen que no merecen tener amor ni éxito.**



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.

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. Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo.



- "Si yo me valoro positivamente, conozco mis puntos fuertes, y también reconozco mis logros y acepto mis errores, ya que siento que tengo la capacidad levantarme tras la caída, seguiré adelante y buscaré estrategias para no caer otra vez con la misma piedra".



1.- VIVIR EL PRESENTE

No sirve de nada quedarse anclado en el pasado o focalizar nuestra existencia en un 'futuro feliz' si no se hace nada para disfrutar del presente. "Puede que tu pasado haya sido mucho mejor, o tal vez aquellos momentos se pueden catalogar de 'desastre vital'.



2.- TENER UNA VISIÓN POSITIVA

A la hora de afrontar los capítulos de las vidas de cada uno, es importante pensar que "la realidad no es la que nos hace daño, sino la percepción que tenemos de ésta".



3.- ACEPTAR QUE SE ESTÁ EN CONTINUO DESARROLLO

El ser humano se encuentra inmerso en un aprendizaje continuo, por lo que es totalmente injusto dejar que las decisiones que se tomaron en el pasado pesen tanto en el presente que no dejen avanzar.



4.- ACEPTARSE A SÍ MISMO

Cada persona es única e irrepetible, por lo que no sirve de nada compararse con el resto del mundo. "Todos tenemos nuestros puntos fuertes y débiles, pero incluso toda debilidad puede tener su cara positiva si se sabe buscarla de la manera correcta".



5.- SER RESPONSABLE, NO CULPABLE

Renunciar al concepto de 'culpabilidad', que siempre va acompañado de los fallos y fracasos y que, además, está cargado de "una connotación negativa que perjudica nuestra auto-percepción", y sustituirlo por el de 'responsabilidad'.

Promoción De Una Sana Autoestima



Promoción De Una Sana Autoestima

6.- RECONOCER LOS LOGROS Y CAPACIDADES

El mal hábito de resaltar más los fallos que los aciertos, la modestia mal entendida y otras creencias y normas culturales han favorecido que se infravaloren las capacidades y logros de las personas a la vez que se magnifican sus debilidades y errores.



Promoción De Una Sana Autoestima

7.- VIVIR CON PROPÓSITOS CLAROS Y OBJETIVOS BIEN DEFINIDOS

Marcarse objetivos a corto plazo, reales y alcanzables aporta un buen subidón de autoestima que reforzará la creencia del 'yo soy capaz'.



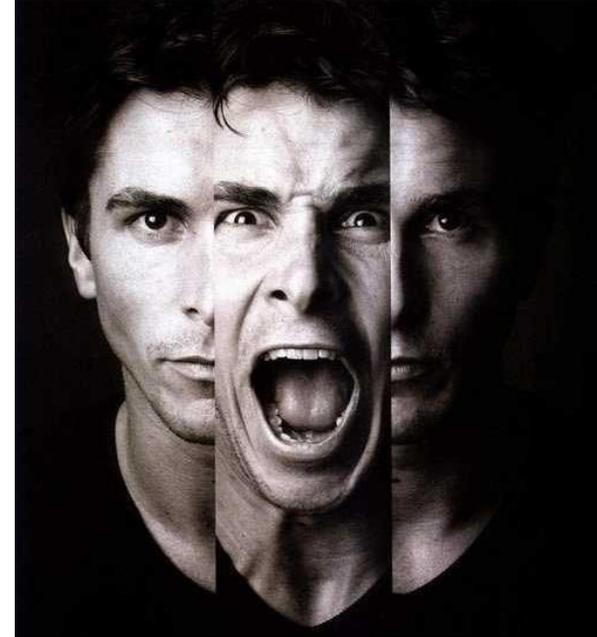
8.- SALIR DE NUESTRA ZONA DE CONFORT

Para lograr cumplir sueños y alcanzar metas, es imprescindible salir de la comodidad de lo que nos hace sentir bien, arriesgar y enfrentarse a lo desconocido.



9.- TRABAJAR LOS PENSAMIENTOS LIMITANTES Y EL LENGUAJE VERBAL

Los pensamientos negativos proyectados sobre uno mismo destruyen la autoestima, por eso es muy importante sustituirlos por otros más sanos.



Promoción De Una Sana Autoestima

10.- HACER DEPORTE

Practicar ejercicio físico de forma continuada proporciona una percepción más agradable de uno mismo, fomenta un estado de ánimo positivo y aporta una mayor sensación de felicidad.





UNIVERSIDAD DEL SURESTE

 UDS Mi Universidad

 @UDS_universidad

www.uds.mx

Mi Universidad

Tel. 01 800 837 86 68