



ALUMNO: RONAL JOSMAR MARTINEZ SOLANO.

MATERIA: DESARROLLO HUMANO.

LIC. ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS.

TAREA: INVESTIGACION

GRADO: 6TO.

VILLAHERMOSA TABASCO, AGOSTO 2020.

Autoestima:

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen: es la evaluación perceptiva de nosotros mismos

Respeto a sí mismo:

Cuando una persona se respeta a sí misma, conoce el valor del respeto de primera mano. Sabe cuál es su importancia y lo valioso que es para su vida y su entorno. Por lo tanto, cuando se tiene respeto a uno mismo se respeta también a los demás y al mundo en general.

Entrar en la cadena del respeto es una actitud positiva que termina abarcándolo todo. En muchas ocasiones, las personas se sienten sin ningún tipo de poder sobre lo que ocurre a su alrededor. Pero todos tenemos un gran impacto en él, para lo bueno y para lo malo, aunque la mayoría de las veces no seamos conscientes de ello.

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. Vivir conscientemente implica ser reflexivos y conocernos profundamente, sabiendo por qué tomamos unas decisiones en vez de otras. Significa reconocer nuestras debilidades, pero también nuestros valores.

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. Sin embargo, 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.

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. Esta actitud nos permite dejar de culpar a los demás, tomar las

riendas de la vida y concentrarnos, finalmente, en lograr nuestras metas. No obstante, eso no implica que seamos responsables de todo lo que sucede, también somos conscientes de que existen situaciones que se escapan de nuestro control.

4.- 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.

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

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. Cuando no seguimos nuestras convicciones y nos contradecemos, nos venimos abajo y la autoestima termina quebrándose.

Promoción de una autoestima:

Se considera promoción de la autoestima al proceso que se lleva a cabo para mantener una autoestima sana.

Importancia de la autoestima y su relación y papel con la inteligencia emocional:

La autoestima está conformada por ciertas percepciones y pensamientos que son base fundamental para la forma de reaccionar, o actuar de acuerdo al nivel de esta, dentro del autoestima se puede encontrar un autoestima baja que es aquella que no logra percibir de manera favorable todo aquello que percibe, es decir tiende a ver las cosas de forma negativa, además de tener pensamientos en los que no se cree capaz de realizar alguna cosa, logrando con esto muchas inseguridades en el día a día, también se conoce el autoestima alta y esta se logra trabajando en ella día a día, es decir aprendiendo a apreciar cada uno de los defectos y virtudes que lo conforman.

Una autoestima alto permite a las personas expandir su expresión y facilita la demostración del potencial que cada uno tiene, ya que una persona con autoestima alto genera confianza en las personas.

Es importante decir que los pensamientos tienen un gran papel en la vida diaria pues, parte de estos dominan la forma en que se piensan y ven las cosas, siendo estos muchas veces los que dominan y logran grandes cosas o grandes dudas, dependiendo de cada persona y como lo trabajan es decir como dejan que estos influyan en sus decisiones.

La importancia de una autoestima sana reside en el hecho de que es la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se nos presentan en el trabajo, en el amor y en la diversión. Es también la base de esa serenidad de espíritu que hace posible disfrutar de la vida.

La inteligencia emocional es la capacidad de poder percibir y clasificar los sentimientos y emociones de la manera correcta logrando con esto el manejo adecuado de las emociones y el manejo de situaciones de la manera adecuada.

La autoestima y la inteligencia emocional se llevan de la mano ya que con una autoestima alta y la capacidad de poder etiquetar los sentimientos y descartar todo aquel sentimiento que genera duda logrando así el manejo adecuado de las emociones y el logro de una vida más tranquila generando paz en la realización de sus actividades y la vida diaria.