

Alumno:

Ángel Gabriel Arcos Álvaro

Materia:

Desarrollo Humano

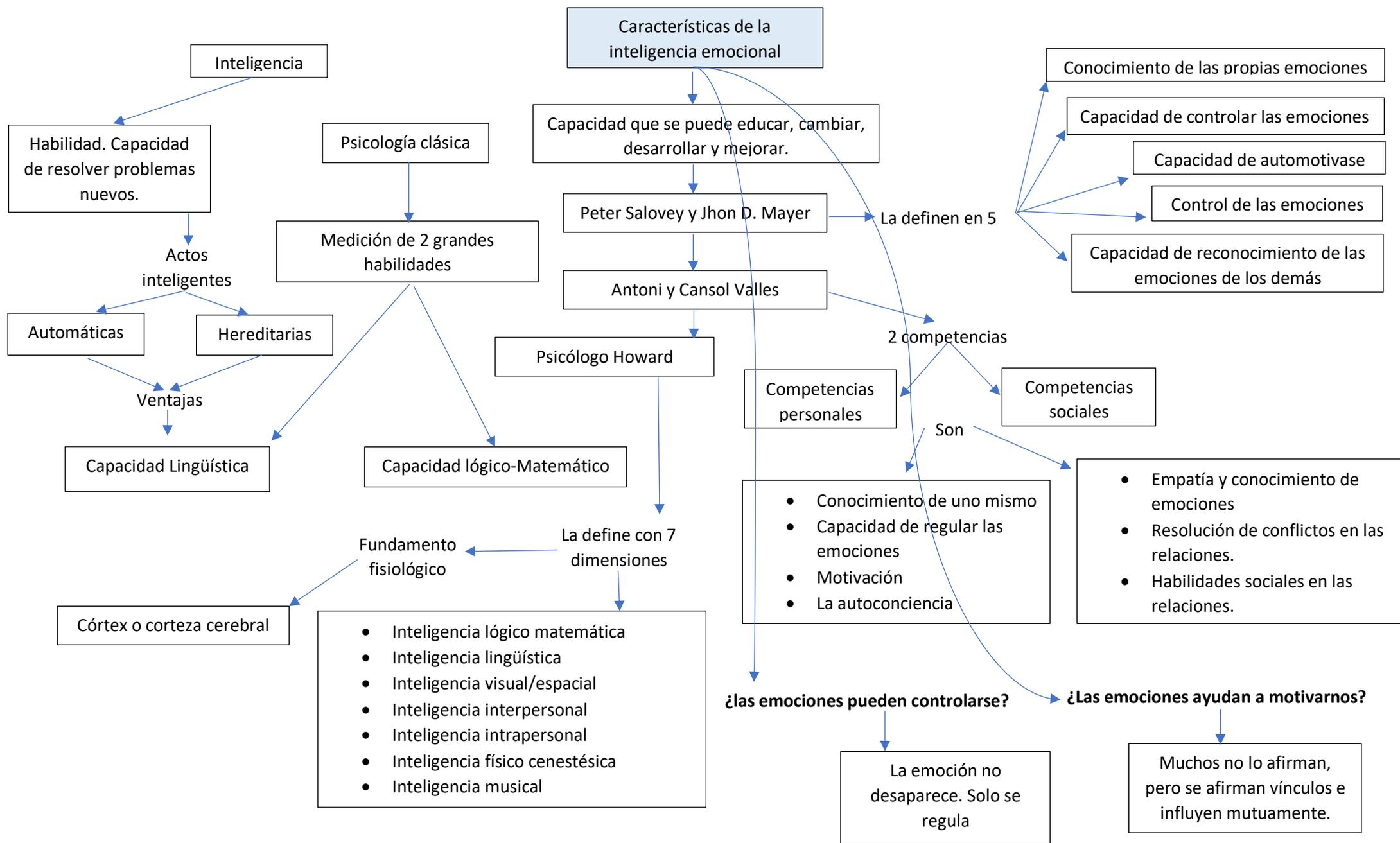
Docente:

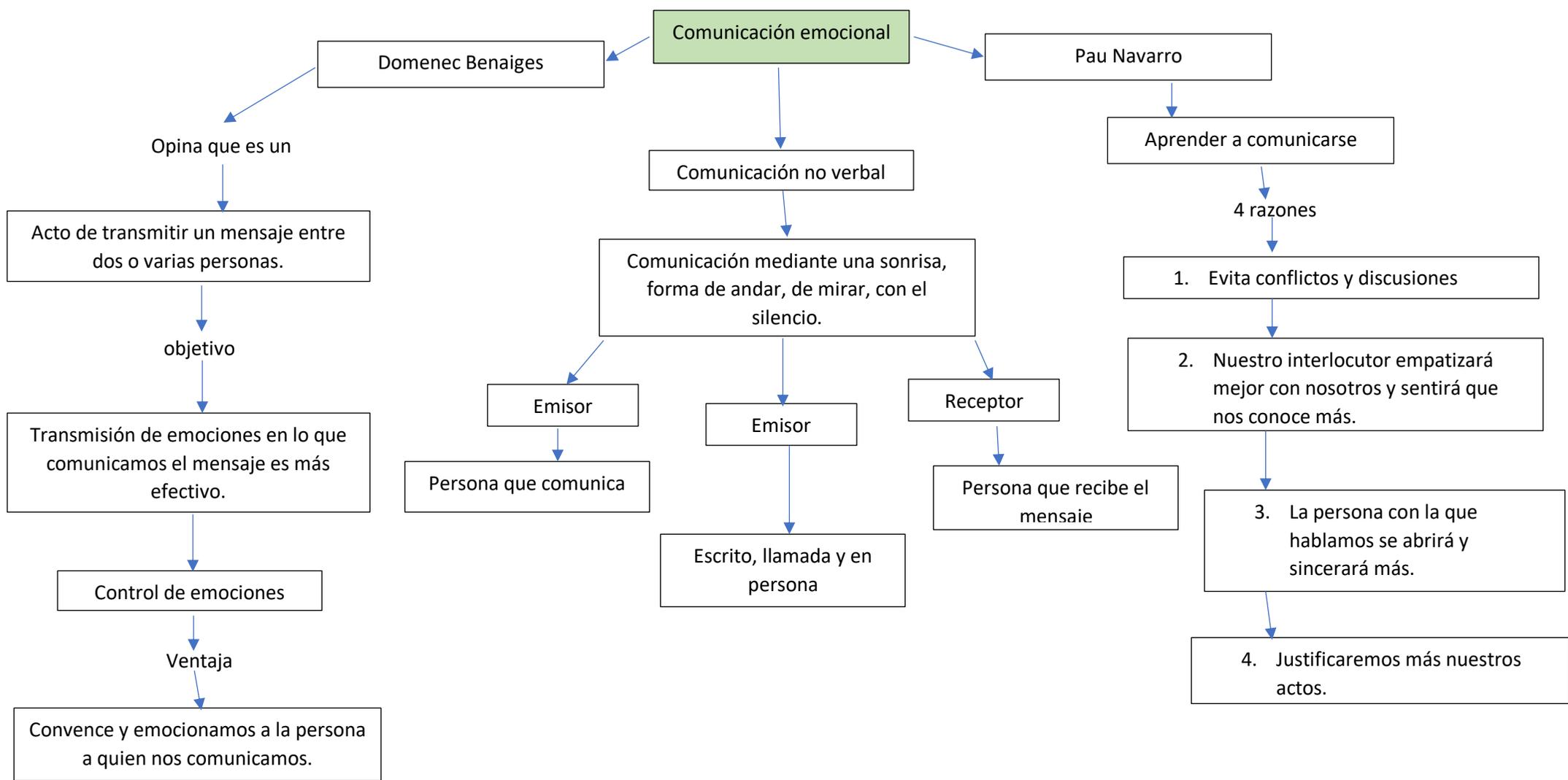
Alberto de Jesús López

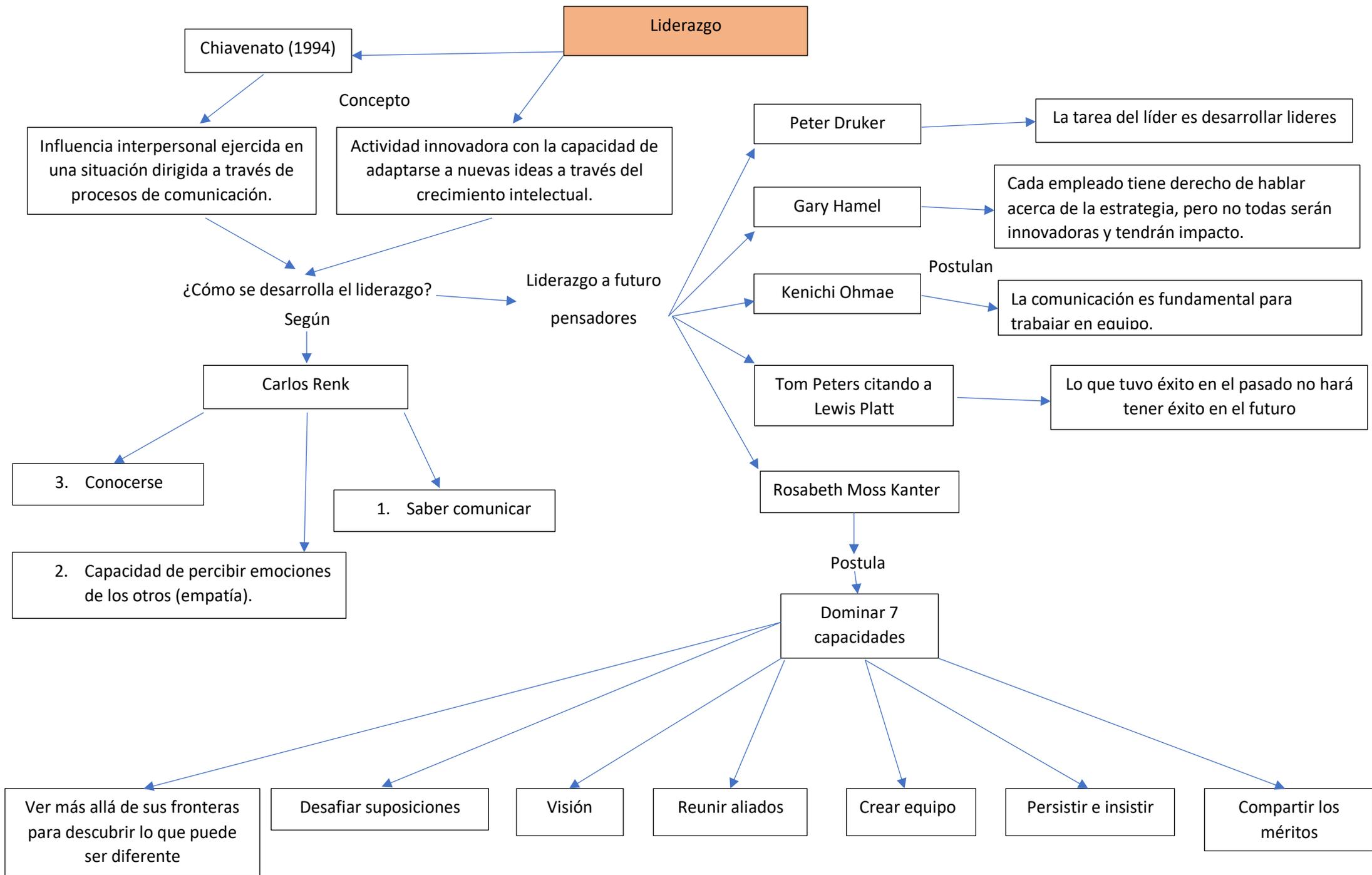
Actividad

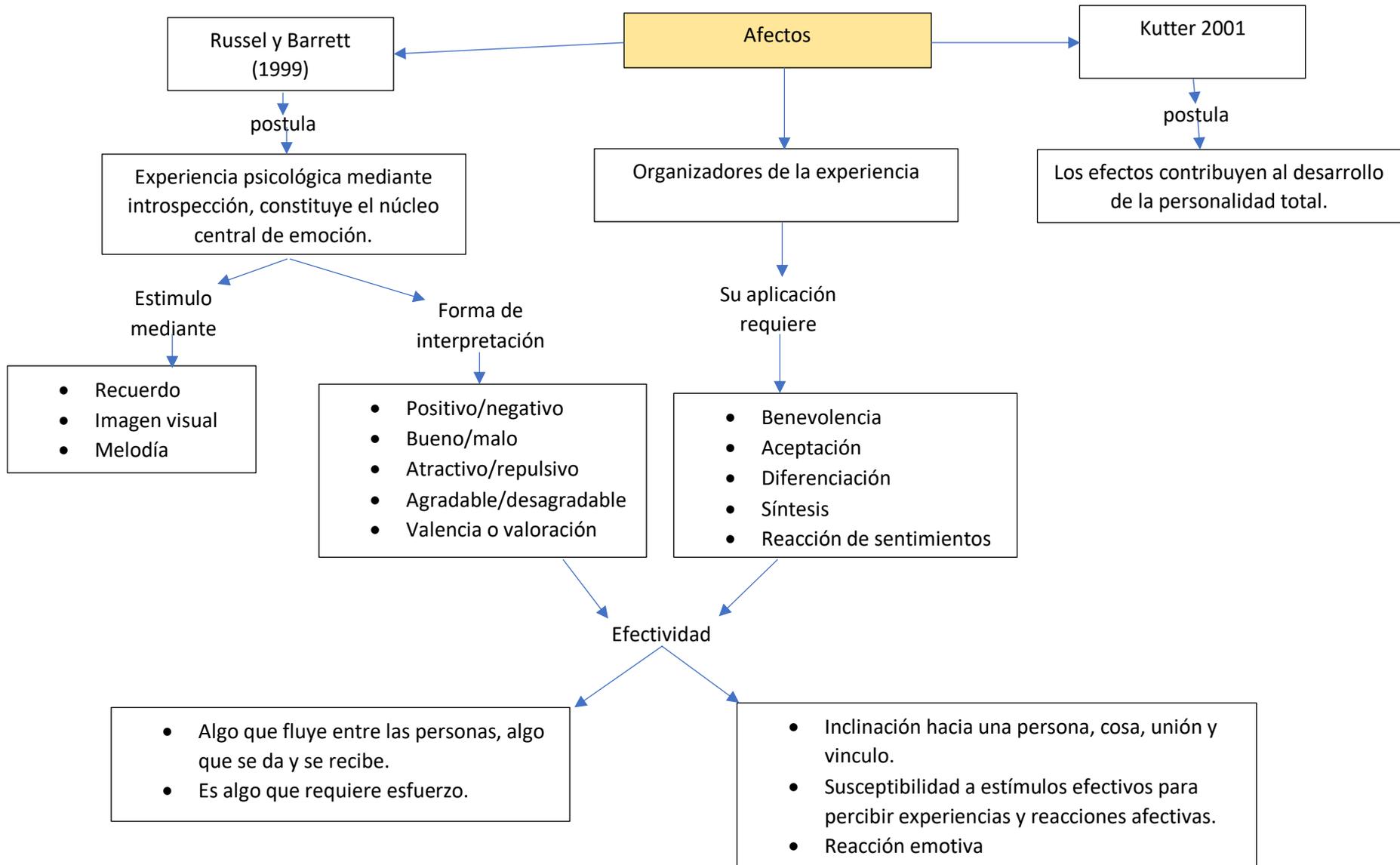
“Mapa conceptual”

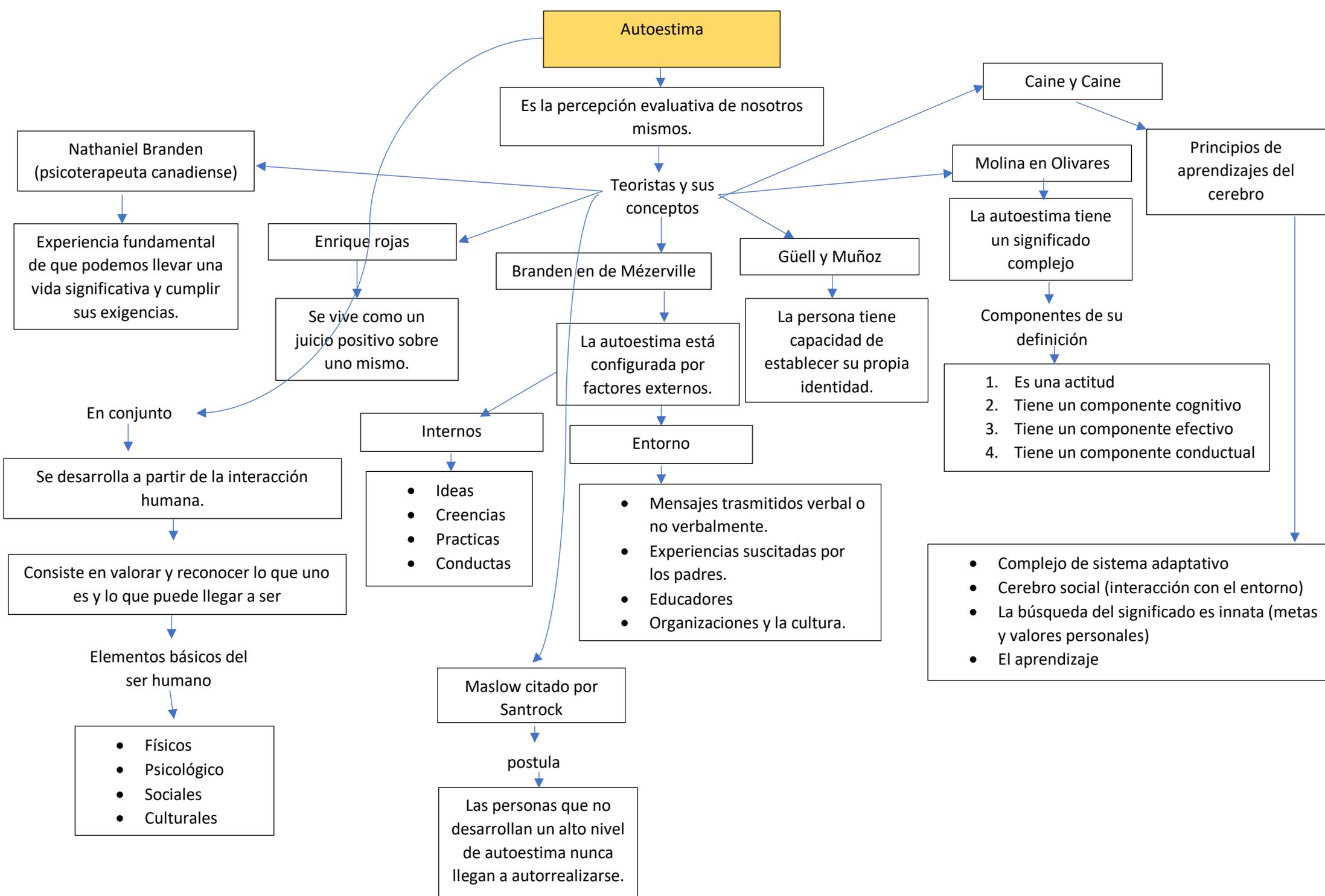
- Características de la inteligencia emocional
- Comunicación emocional
- Liderazgo
- Afectos
- Autoestima
- Respetos así mismos
- Pilares de la autoestima
- Promoción de una autoestima

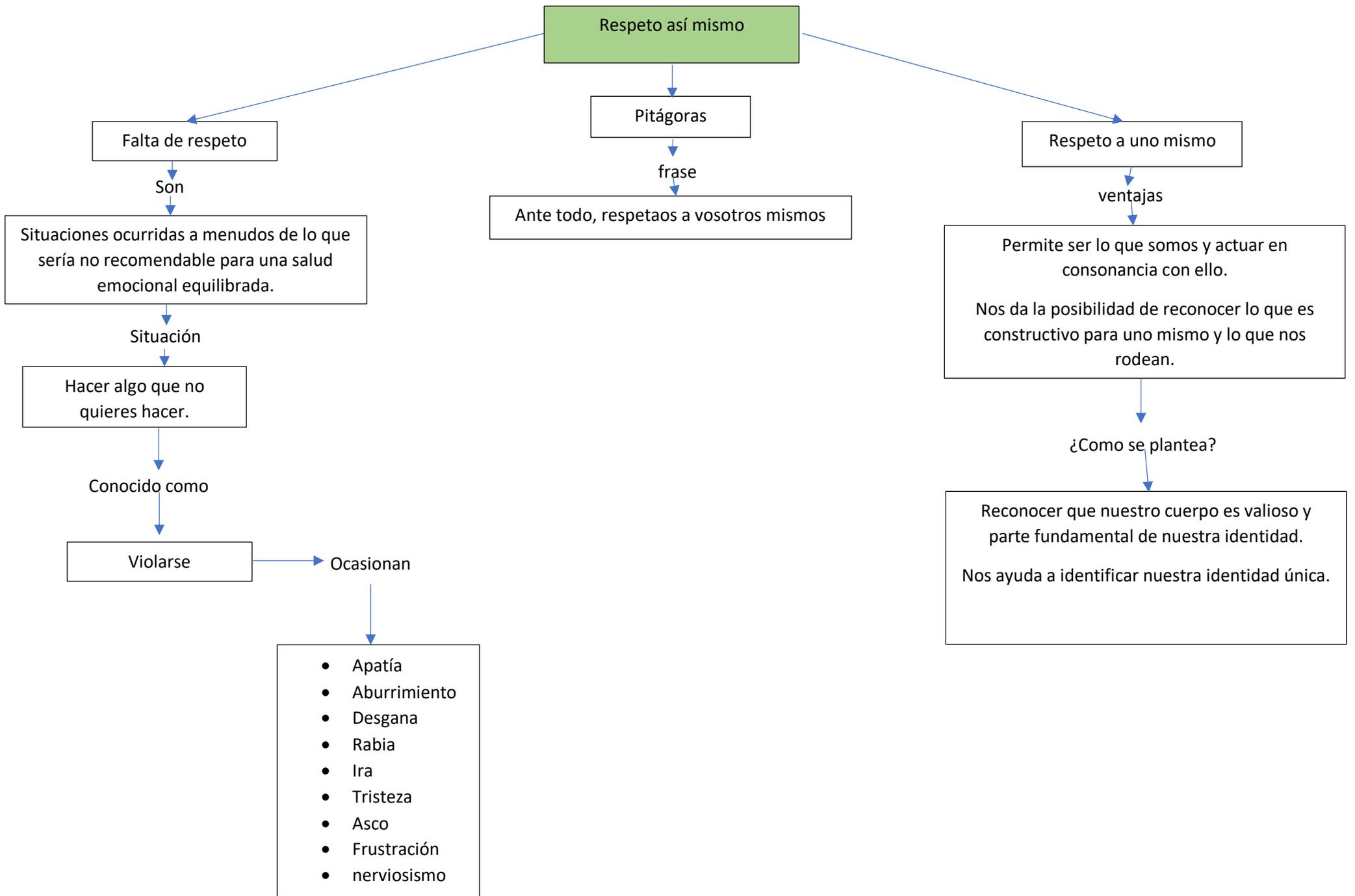




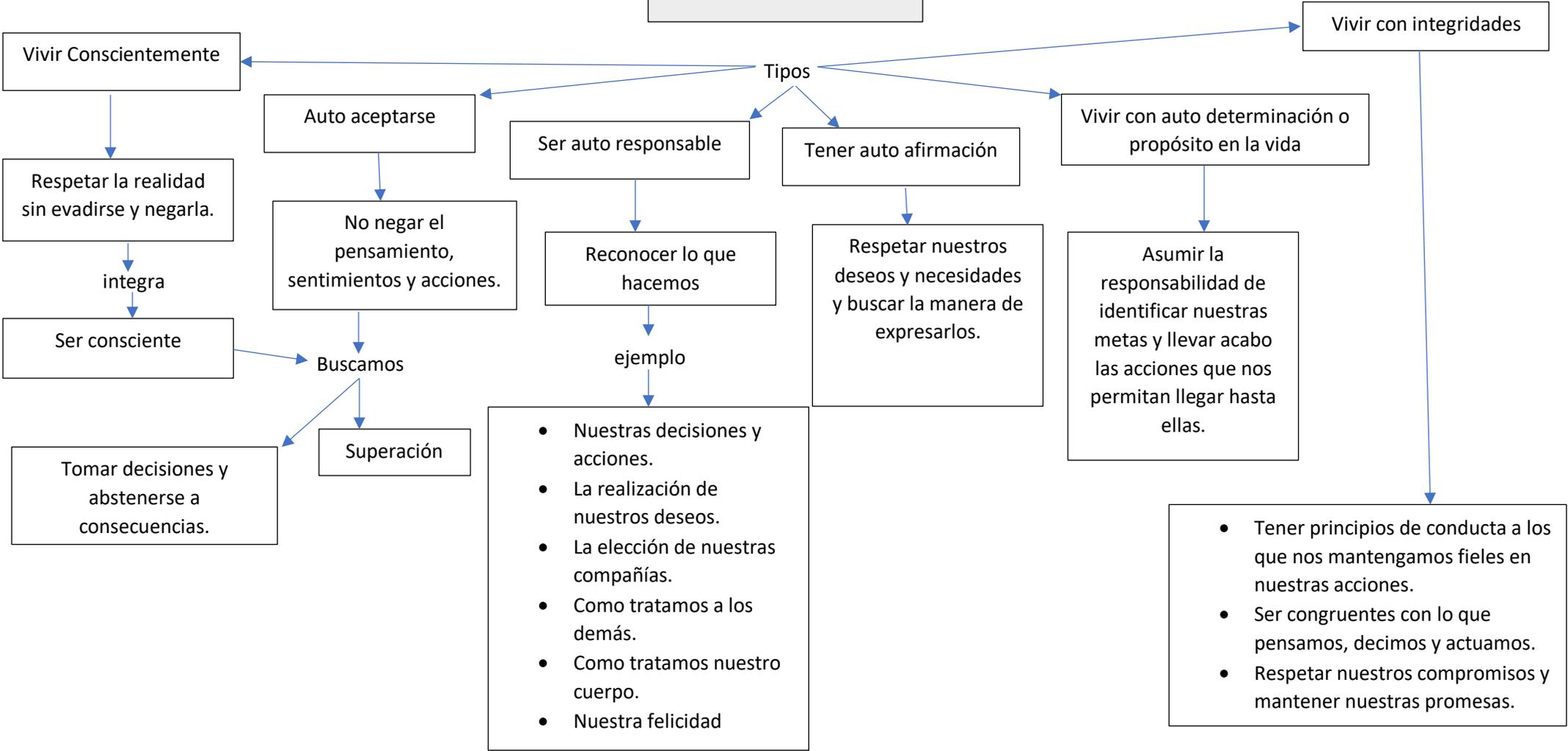








Pilares de la Autoestima



Vivir Conscientemente

Respetar la realidad sin evadirse y negarla.

integra

Ser consciente

Tomar decisiones y abstenerse a consecuencias.

Auto aceptarse

No negar el pensamiento, sentimientos y acciones.

Buscamos
Superación

Ser auto responsable

Reconocer lo que hacemos

ejemplo

- Nuestras decisiones y acciones.
- La realización de nuestros deseos.
- La elección de nuestras compañías.
- Como tratamos a los demás.
- Como tratamos nuestro cuerpo.
- Nuestra felicidad

Tener auto afirmación

Respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos.

Vivir con auto determinación o propósito en la vida

Asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas y llevar acabo las acciones que nos permitan llegar hasta ellas.

- Tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones.
- Ser congruentes con lo que pensamos, decimos y actuamos.
- Respetar nuestros compromisos y mantener nuestras promesas.

Vivir con integridades

Tipos

Promoción de una autoestima

Aprendizajes que integran los siguientes factores

La autocrítica

La responsabilidad

Respeto de uno mismo y hacia el propio valor de como persona.

Límite de los propios actos y el de los demás

La autonomía

- Reconocimiento de los propios errores, aceptarlos y saber perdonarlos.
- Reconocer lo que se hace bien.

Tener en claro de que no se es menos que nadie

Relacionado con el respeto para regir los actos de no dañar a otro y que el otro no nos dañe.

Consiste en la búsqueda de espacios para la autorrealización y la dependencia.

¿Que genera?

- Satisfacción
- Superación
- Sentido de utilidad

- Aceptar consecuencias de decisiones personales y salir del rol de víctima.

Como se valora

- Del reconocimiento propio.
- Amor propio.
- Derecho a la felicidad.

Si el presente no las satisface
Reflexionar sobre las causas de la insatisfacción y actuar en consecuencia

En accidentes
Conlleva a la posibilidad de reparar el daño más fácilmente.

En conjunto

Se transcurre a un buen camino de ese trayecto al que se le denomina Autoestima