



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
UNIVERSIDAD UDS**

PLANTEL VILLAHERMOSA

Licenciatura en Enfermería

DESARROLLO HUMANO

Presenta:

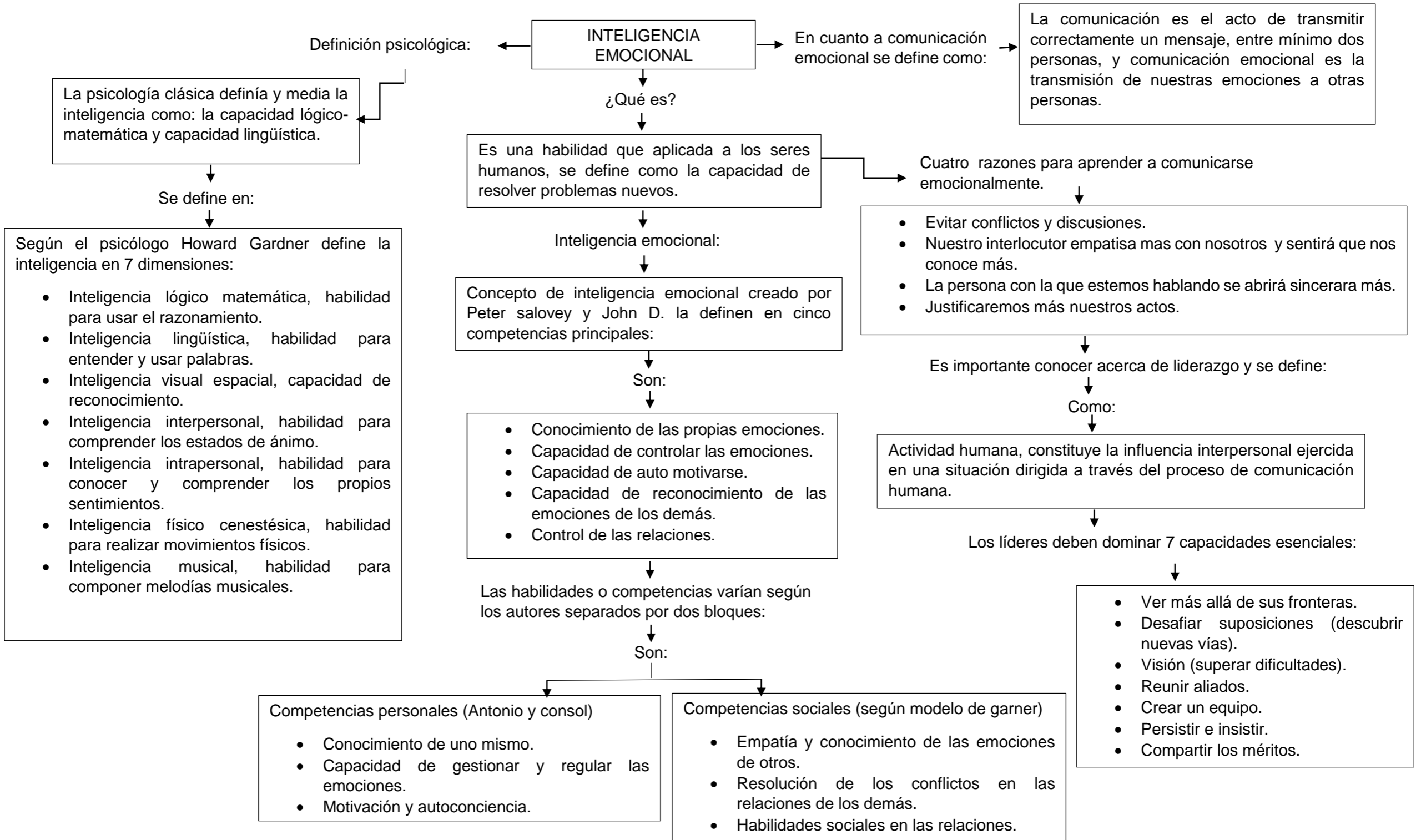
FLOR ADRIANA CRUZ RODRIGUEZ

Asesor:

ALBERTO DE JESUS LOPEZ

PALENQUE, CHIAPAS

MAYO DE 2020



INTELIGENCIA EMOCIONAL

También consta de:

Conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos.

Autoestima:

Es:

Psicoterapeuta Nathaniel Braden sugiere 6 prácticas fundamentales, "seis pilares fundamentales".

Son:

1. La práctica de vivir conscientemente.
2. La práctica de aceptarse a sí mismos.
3. La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo.
4. La práctica de la autoafirmación.
5. La práctica de vivir con propósito.
6. La práctica de la integridad personal.

La autoestima verdadera se logra como parte de un aprendizaje que integran los siguientes factores:

- La autocrítica: proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores.
- La responsabilidad: aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales.
- El respeto a sí mismo y hacia el propio valor como persona.
- El límite de propios actos y el de los actos de los demás.

La autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana, descrita por varios autores:

Branden: factores internos como externos, los internos son creados por el individuo, ideas, creencias, prácticas y externos, factores del entorno, mensajes transmitidos.

Güell y Muñoz: la persona tiene la capacidad de establecer su propia idea atribuirse un valor y a esa valoración se le llama autoestima.

Santrock: se refiere al autovalía o autoimagen y refleja la confianza global del individuo y la satisfacción de sí mismo.

Afectos:

Aspecto constitutivo de la actividad humana expresado en los actos de la vida humana, incluye emociones y sentimientos.

También se considera:

Conjunto de fenómenos activos, susceptible a estímulos afectivos o a disposición para recibir experiencias y reacciones afectivas.

Respeto a sí mismo:

Decía el filósofo Pitágoras:

"Ante todo respetaos a vosotros mismos es responsabilidad de uno ser fiel a lo mejor de sí mismo".

El respeto nos permite:

Ser lo que somos y actuar en constancia con ello, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás.