



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre de la alumna: Angélica Figueroa García**

**Nombre del profesor: Javier Iván Godínes**

**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico**

**Materia: Desarrollo humano**

**Grado: 6to Cuatrimestre**

**Grupo: Único**

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 9 de julio del 2020.

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## AUTOESTIMA

Esto es lo que nosotros pensamos y sentimos de nosotros mismos, es decir, como nos vemos

Una buena autoestima es aquella que nos hace sentir capaces de lograr lo que nos proponamos

La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es

Habla del concepto del que tienes acerca de ti mismo

### Componentes

Es la actitud que tienes de ti mismo

Tiene un componente cognitivo, es decir, incluye pensamientos y de más acerca de tu persona

Tiene un componente afectivo, qué tanto de valor a ti mismo

Tiene un componente conductual ya que incluye la intención y decisión

## RESPECTO A SÍ MISMO

Es algo que hoy en día se ha perdido mucho

Esto depende de lo que pensamos de nosotros mismos

Cuando te ves en un espejo ¿cuáles son las palabras que salen de tu boca?

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## PILARES DE LA AUTOESTIMA

VIVIR CONSCIENTEMENTE	Saber cómo somos y ser conscientes de nuestros defectos pero sentirnos especiales por lo que somos y tenemos
AUTOACEPTARSE	Aceptar lo que no nos gusta que no podemos cambiar y aprovecharlo, pero cambiar lo que nos sea posible
SER AUTORRESPONSABLE	De todo lo que digamos, y somos, si eres gordo y no te gusta empezar a cambiar hábitos para corregirlo
TENER AUTOAFIRMACION	Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos
VIVIR CON DETERMINACION O PROPOSITO EN LA VIDA	Tener bien definido qué queremos lograr en la vida será lo que nos motive a seguir
VIVIR CON INTEGRIDAD	Que no se pierdan esos valores y principios buenos que nos inculcan

## PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

Todos debemos tener una sana autoestima para ser felices

Factores	La autocrítica	Para reconocer en qué fallamos y corregirlo
	La responsabilidad	Toda decisión tendrá su consecuencia y debemos aprender a aceptarlo
	El respeto hacia si misma y hacia el propio valor como persona	Debemos tratarnos bien primeramente a nosotros mismos y luego poder hacerlo con los demás
	El limite de los propios actos y el de los actos de los demás	El respeto debe estar presente en todo tiempo
	La autonomía	Nos ayudara a sentirnos autorrealizados y satisfechos con nuestros logros