



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
ADMINISTRACIÓN Y ESTRATEGIA DE
NEGOCIOS
DESARROLLO HUMANO
SERGIO EDUARDO LUCATERO
JAVIER IVAN GODINES

INTELIGENCIA EMOCIONAL

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.

componentes

- Es una actitud: Forma de pensar, actuar, amar, etc.
- Tiene un componente cognitivo: ideas, creencias, percepciones.
- Tiene un componente afectivo: valoración de lo negativo y lo positivo.
- Tiene un componente conductual: intención y decisión de actuar.

RESPECTO A SÍ MISMO

Es atender y satisfacer las propias necesidades y valores y expresar y manejar de forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Aunque esta habilidad resulta básica para nuestro bienestar, a menudo vivimos dándole la espalda.

PILARES DE LA AUTOESTIMA

- AUTOCONOCIMIENTO
- AUTOACEPTACION
- AUTORRESPONSABLES
- AUTOAFIRMACION
- AUTOPROPOSITO
- AUTOINTEGRIDAD

PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

La autoestima puede aumentar y decrecer y aumentar otra vez a lo largo de la vida

factores

- La autocrítica
- La responsabilidad
- El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona
- El límite de los propios actos y el de los actos de los demás
- La autonomía