



DESARROLLO HUMANO.

6to CUATRIMESTRE DE ADMINISTRACION Y ESTRATEGIA DE NEGOCIOS.

MAESTRO: JAVIER IVAN GODINES HERNANDEZ.

ALUMNA: VANESSA GUADALUPE SÁNCHEZ PIMENTEL.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

AUTOESTIMA

- ¿Qué es?**

Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.
- Maslow, citado por Santrock (2002)

La mayoría de las personas que no han desarrollado un alto nivel de estima, nunca llegan a autor realizarse.
- Branden, en de Mézerville (2004, p. 25)

La autoestima está configurada por factores tanto internos como externos.
- Güell y Muñoz (2000, p. 118)

La persona tiene la capacidad de establecer su propia identidad y atribuirse un valor y, a esa valoración se le llama autoestima.
- Santrock (2002, p. 114)

La evaluación global de la dimensión de Yo o self, la autoestima también se refiere a la autovalía o a la autoimagen, y refleja la confianza global del individuo y la satisfacción de su mismo.
- Molina en Olivares (1997, p. 20)

 - Componentes
 - Es una actitud.
 - Tiene un componente cognitivo.
 - Componente afectivo.
 - Componente conductual.

RESPECTO A SÍ MISMO

- Pitágoras

Ante todo, respetaos a vosotros mismos, Esto quiere decir más que nada que la responsabilidad de uno ser fiel a lo mejor de sí mismo.
- Respeto personal

La falta de respeto hacia uno mismo es algo que nos ocurre muy a menudo, así que es muy recomendable que, para tener una salud emocional equilibrada, no violemos ese derecho ya que nos llega a afectar de cierta forma.

El tener un buen respeto personal es súper importante ya que nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, esto nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo.

Pilares de la autoestima

- Pilares

 - Vivir conscientemente

Es respetar la realidad sin evadirse no negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos.
 - Auto aceptarse

No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, no podemos superar los sentimientos indeseables si no aceptamos que los tenemos.
 - Ser auto responsable

Nuestras decisiones y nuestras acciones. La realización de nuestros deseos. La elección de nuestras compañías. De cómo tratamos a los demás en la familia, el trabajo, amistadas. Cómo tratamos nuestro cuerpo. Nuestra felicidad.

Promoción de una sana autoestima

Tener autoafirmación

Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos.

Vivir con determinación o propósito en la vida

Es asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas y llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzarlas y mantenernos firmes hasta llegar a ellas.

Vivir con integridad

Es la aprobación de mí mismo y siento que soy una persona en quien se puede confiar y me agrada la clase de persona que he hecho de mí mismo.

La autoestima verdadera, a diferencia de la ilusión de autoestima, se logra como parte de un aprendizaje.

La autocrítica

Es un proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos.

La responsabilidad

Esto acepta que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas, del papel secundario.

El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona

Esto hace ejercer la igualdad para primero poder tener bien en claro que la propia valía, de que no se es menos que nadie y ese nadie.

El límite de los propios actos y el de los actos de los demás

Esto está relacionado con el respeto está la cuestión del principio que debe regir los actos y es el de no dañar al otro y el de no permitir que el otro nos dañe.

La autonomía

Es como la búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia.