



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
ADMINISTRACIÓN Y ESTRATEGIA DE NEGOCIOS
DESARROLLO HUMANO
JAVIER IVAN GODINES
ALEJANDRO LOPEZ MARTINEZ
9 de julio de 2020

Inteligencia emocional

AUTOESTIMA.

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

Principios por Caine y Caine

- El cerebro es un complejo sistema adaptativo: Pensamientos, emociones, imaginación
- El cerebro es un cerebro social
- La búsqueda de significado es innata
- El aprendizaje implica tanto una atención focalizada como una percepción periférica
- El aprendizaje es un proceso de desarrollo

RESPECTO A SÍ MISMO

El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás.

PILARES DE LA AUTOESTIMA

Prácticas de Nathaniel Branden

1. La práctica de vivir conscientemente
2. La práctica de aceptarse a sí mismo
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

PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

Factores para una autoestima verdadera

- La autocrítica: reconocimiento de nuestros errores.
- La responsabilidad: nuestras decisiones personales.
- El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona: saber lo que valemos
- El límite de los propios actos y el de los actos de los demás: no dañar a nadie y no permitir que nos dañen
- La autonomía, como la búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia