



ADMINISTRACIÓN Y ESTRATEGIA DE NEGOCIOS

ALUMNO: RAÚL SÁNCHEZ ESCOBAR

PROFESOR: JAVIER IVAN GODINES

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

6TO CUATRIMESTRE

COMITÁN DE DOMINGUEZ 9/07/20

Inteligencia emocional

Autoestima

La autoestima son las percepciones de las personas, también pensamientos o evaluaciones dirigidos a uno mismo, cada una de esta se refleja en la forma de ser, en el comportamiento frente a la sociedad, y esto hace que nuestros rasgos, conformen nuestro ser.

Respeto a ti mismo

el respeto a uno mismo, trata de mostrar lo que somos, reflejar la esencia de como realmente somos, tener conciencia de cómo actuar ante situaciones, también es el conocer que nosotros somos valiosos nuestro cuerpo es valioso, y tener una aceptación propia.

Pilares de la autoestima.

el pilar de la autoestima, tiene como base seis pilares los cuales son, autoconocimiento, autoaceptacion, autorresponsables, autoafirmacion, autoproposito, autointegridad, esto conforma un autoestima más sólido, hace que como persona, uno se mucho más fuerte mentalmente o en lo anímico, y crecer con una mente apta para cualquier situación.

Promoción de una autoestima.

trata de la valoración de nosotros mismos, la aceptación de cómo somos, las capacidades que tenemos, el tener mucho o el tener poco no hará que tengamos una mala promoción el punto central es ser feliz tal cual, abarcando dimensiones propias, esto depende mucho de lo realista que seamos y dejar que todo sea mejor.