

**LUIS GERARDO MORENO RAMIREZ**

**LICENCIATURA EN DERECHO**

**LIC. JAVIER IVAN GODINES**

**DESARROLLO HUMANO**

**CUADRO SINOPTICO**

**PRIMERA UNIDAD**

**INTELIGENCIA EMOCIONAL**

**09/07/2020**

# Inteligencia Emocional

## Autoestima

El autoestima se ve reflejado en las percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias que tienen consecuencias hacia nosotros mismos, como los rasgos del cuerpo o en nuestro carácter

Esto no es mas que la confianza de la mente para pensar o de enfrentarnos a los desafíos pequeños o grandes que se lleven a cabo durante el día a día de la vida

El autoestima se toma como un sentimiento de poder valorarnos, del sentir de ser dignos para determinado caso o incluso ser digno para alguien

## Autoestima

Afecta el desarrollo propio, para desempeñarnos en algún acto, si no se siente bien consigo mismo, no llegará a alcanzar la felicidad, surge de las consecuencias que se esté enfrentando internamente

Es muy importante este punto sobre las personas que nos rodean, ya que ellos afectarán sobre el sentir del propio bien, reflejando de su mismo bienestar, estando con las demás personas.

El autoestima puede ser alterado por las percepciones de las personas, hará dudar de la importancia propia, lo cual a la vez reflejará la actitud hacia la sociedad.

## Respeto a ti mismo

Si no se tiene un respeto personal, habría una salud emocional en desequilibrio, esto sucede consciente o inconscientemente, donde al mismo tiempo estas aceptando hacer cosas que no quieres hacer

El respeto a nosotros mismo nos ayuda a ser quienes realmente somos, tomando lo que es constructivo para nuestro bienestar, nos posibilita reconocer a las personas que nos rodean y saber tomar lo mejor de las personas

Esto se trata de reconocernos con nuestro valor propio, mas no el que nos dan los demás, nos ayudan al cuidado de nuestra imagen y a la aceptación de mostros mismos

## Pilares de la autoestima

Vivir conscientemente: nos ayuda a percibir la verdadera realidad de las cosas, y permitir vernos en analizando o reflexionando sobre algo, poder saber en donde nos encontramos.

Autoaceptarse: esto tomará efecto para no rechazarnos de nuestros propios pensamiento o sensaciones, dándonos cuenta de la toma de decisiones, sobre si no o no las correctas a tomar

Ser autorresponsable: reconociendo que somos los autores de nuestras decisiones y nuestras acciones, la realización de nuestros deseos, la elección de nuestras compañías, de como tratamos a nuestra familia, como tratamos a nuestro cuerpo.

## Pilares de la autoestima

Tener autoafirmación: nos ayuda a respetar nuestros deseos con la libertad de expresarnos siempre con dignidad cuando actuamos hacia los demás

Vivir con determinación: con esto asumimos la responsabilidad para saber cuales son nuestras metas y saber qué camino le daremos a cada una de ellas, para alcanzar a lograrlas

Vivir con integridad: se verá reflejado en nuestras conductas y siendo conscientes en lo que pensamos, es la aprobación de uno mismo.

## Promoción de una sana autoestima

Se logra con factores como la autocrítica, que nos permite reconocer errores propios y aceptarlos, la responsabilidad, aceptar nuestros cargos de nuestra propia vida, no ser mas el papel de victima

El límite de los propios actos y el de los demás, se refiere a hacer una acción pero que esto no afecte directamente a una persona, pero si se llegara a pasar, hay que tratar de repararlo, sucede sin la intención de hacerlo.