



**Nombre de alumnos:** Lizbeth Fidelia Morales Cruz

**Nombre del profesor:** Lic. Nayeli Morales

**Nombre del trabajo:** Super nota

**Materia:** Desarrollo Humano

**Grado:** 6ºto cuatrimestre

**Grupo:** "A"

PASIÓN POR EDUCAR

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## AFECTOS



El afecto o cariño es una disposición o estado mental o corporal que a menudo se asocia con un sentimiento o tipo de amor. Los cambios comenzaron en algunos de los postreros pensamientos de Freud.

## AUTOESTIMA

Es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad:

- ❖ La confianza en nuestra capacidad de pensar
- ❖ La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices



## RESPECTO A SI MISMO

Respetarnos a nosotros mismos no es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores. Tampoco es vivir a la defensiva pensando que los demás constantemente atacan nuestra integridad cuando no están de acuerdo con nosotros, sin caer en la cuenta de que el desacuerdo no implica una falta de respeto.

- ❖ "Respétate a ti mismo y los demás te respetarán"



## PILARES DE LA AUTOESTIMA

Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares:

- 🏗 Vivir conscientemente
- 🏗 Aceptarse a sí mismo
- 🏗 Autorresponsabilidad
- 🏗 Autoafirmación
- 🏗 Vivir con propósito
- 🏗 Integridad personal



## PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

La autoestima se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas. Eva Hidalgo resalta la importancia de poseer una 'autopercepción' positiva para reducir los miedos y los pensamientos limitantes que nos bloquean. Está influye en el respeto que se siente hacia uno mismo y en la confianza en sus propias capacidades.



BIBLIOGRAFIA

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/d048706a820a5290502ae862d9d40c4c>.