

TITULO: CUADRO SINOPTICO



- MATERIA: DESARROLLO HUMANO
- DOCENTE: GODINES HERNANDEZ JAVIER IVAN
- LICENCIATURA: MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA
- CUATRIMESTRE: 6 TO.
- NOMBRE DEL ALUMNO: EZEQUIEL VAZQUEZ GARCIA

FECHA DE ENTREGA: 09 JULIO 2020

**Inteligencia emocional**

Autoestima

Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, y sentimientos

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

Respeto a si mismo

Nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello

La falta de respeto personal es algo que ocurre más a menudo de lo que sería recomendable para una salud emocional equilibrada  
Violarse significa hacer algo que no quieres hacer

Pilares de la autoestima

Vivir conscientemente

Es respetar la realidad sin evadirse no negarla

Autoaceptarse

No negar ni rechazar nuestros pensamientos

Ser autorresponsable

Reconocer que somos los autores de nuestras

Tener autoafirmación

Respetar nuestros deseos y necesidades

Vivir con determinación

Asumir la responsabilidad de identificar nuestras

Vivir con integridad

Tener principio de conducta

Promoción de una autoestima

La autocrítica

Proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores

La responsabilidad

Aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales

El respeto hacia sí mismo

Ejercer la igualdad

El límite de los propios actos

Relacionando con el respeto que es el de no dañar a nadie

La autonomía

Búsqueda de espacios para la autorrealización