



**Nombre de la alumna:**

Daniela Calderón Sánchez

**Licenciatura:**

Nutrición

**Nombre del maestro:**

Castillo Moreno Luz María

**Materia:**

Desarrollo humano

**Cuatrimestre:**

Sexto cuatrimestre

**Actividad:**

Cuadro sinóptico.

# Inteligencia emocional.

## Autoestima.

- Es la percepción evaluativa de nosotros mismos.

- Percepciones
- Pensamientos
- Evaluaciones
- Sentimientos
- Tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos

- El significado primordial

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 autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser.

- La autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana.

Mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras.

- Branden, en de Mézerville (2004, p. 25) manifiesta que: La autoestima está configurada por factores tanto internos como externos.

- Factores que radican o son creados por el individuo-ideas, creencias, prácticas o conductas.
- Mensajes transmitidos verbal o no verbalmente, o las experiencias suscitadas por los padres etc.

## Respeto a sí mismo.

- El filósofo Pitágoras: "Ante todo, respetaos a vosotros mismos". Es responsabilidad de uno ser fiel a lo mejor de sí mismo.

- Una falta de respeto personal puede ser consciente o inconsciente, es decir decides si te quieres violar o no te das cuenta y lo haces.

- En la mayoría de los casos una falta de respeto provoca:

- Malestar
- Aburrimiento
- Rabia o ira
- Asco
- Nerviosismo
- Desgana
- Tristeza
- Frustración

- El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para cada uno.

- Se trata reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad, que nos diferencia exteriormente y de manera inmediata de los otros.

Pilares de la autoestima.

- Vivir conscientemente
  - Es respetar la realidad sin evadirse no negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos.
  - Una persona consciente, reflexiona, analiza, pondera y juzga los acontecimientos, ve sus causas y sus consecuencias.
- Autoaceptarse
  - No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.
  - Cuando hay auto aceptación, no hay enfrentamientos con nosotros mismos, no me convierto en mi propio enemigo.
- Ser autor responsable.
  - Hay que reconocer que somos los autores de:
    - Nuestras decisiones y nuestras acciones.
    - La realización de nuestros deseos.
    - La elección de nuestras compañías.
    - Cómo tratamos nuestro cuerpo.
    - Nuestra felicidad.
- Tener autoafirmació
  - Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos.
  - Tratarnos a nosotros mismo con dignidad en nuestras relaciones con los demás.
  - Ser auténticos y defender nuestras convicciones, valores y sentimientos.
- Vivir con determinación o propósito en la vida.
  - Significa asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas y llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzarlas y mantenernos firmes hasta llegar a ellas.
  - Al poseer buena autoestima nosotros tenemos el control de nuestra vida y no el exterior que nos rodea.
- Vivir con integridad es.
  - Tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones.
  - Ser congruentes con lo que pensamos, decimos y actuamos.
  - Respetar nuestros compromisos y mantener nuestras promesas.

Promoción de una sana autoestima.

- La autocrítica
  - Como un proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y, por fin, superarlos.
- Responsabilidad
  - Aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas, del papel secundario.
- El respeto hacia sí mismo también debe partir del reconocimiento propio, del amor propio y del derecho a ser felices, como cualquier otro ser humano.