

Desarrollo Humano

Universidad del sureste

Belén Abril Pimentel Cruz

Licenciatura en nutrición

Luz María Castillo Moreno

"6°A"

Comitán de Domínguez

07/07/2020

**Inteligencia emocional**

**EFFECTOS**

La afectividad como un aspecto constitutivo de la actividad humana expresado en los innumerables actos de la vida cotidiana

Constituye un conjunto de guiones socialmente compartidos que se adaptan y ajustan al entorno sociocultural y semiótico inmediato (Markus y Kitayama, 1994)

Los afectos son construidos psicosocialmente e incluyen a las emociones y sentimientos

el afecto es la experiencia psicológica más elemental a la que se tiene acceso mediante introspección y constituye el núcleo central de la emoción

**AUTOESTIMA**

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos.

La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.

La autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras

La autoestima está configurada por factores tanto internos como externos. Entiendo por factores internos, los factores que radican o son creados por el individuo-ideas, creencias, prácticas o conductas

**RESPECTO A SÍ MISMO**

Es algo que ocurre más a menudo de lo que sería recomendable para una salud emocional equilibrada

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 uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás

El respeto a uno mismo, visto de forma holística e integral, incluye el plano físico. Se trata reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad

El respeto y la aceptación que nos tenemos como personas, son muestra del respeto que queremos tener a los demás.

**PILARES DE LA AUTOESTIMA**

**VIVIR CONSCIENTEMENTE:** Es respetar la realidad sin evadirse no negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos

**UTOACEPTARSE:** No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones,

**SER AUTORRESPONSABLE.** Hay que reconocer que somos los autores de: Nuestras decisiones y nuestras acciones.

**TENER AUTOAFIRMACION:** Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos

**VIVIR CON DETERMINACION O PROPOSITO 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