



UNIVERSIDAD
DEL SURESTE

"Pasión^{por}
educar"

NOMBRE: BERTHA ALICIA FLORES PANTOJA

NOMBRE DEL PROFESOR: LUZ MARIA

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

ACTIVIDAD: CUADRO SINOPTICO

FECHA: 10 JULIO 2020

INTELIGENCIA EMOCIONAL

AUTOESTIMA

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

Nathaniel Branden

La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias

6 pilares de la autoestima

- Práctica de vivir conscientemente
- Práctica de aceptarse a sí mismo
- Responsabilidad de uno mismo
- La autoafirmación
- Vivir con propósito integridad personal

RESPETO ASI MISMO

El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello

Pitágoras

"Ante todo, respetaos a vosotros mismos".

La falta de respeto provoca malestar

- Apatía
- Ira
- Aburrimiento
- Tristeza

Respeto

Es la primera fase del camino que nos lleva a la aceptación propia y de quien nos rodea.

SANA AUTOESTIMA

La autoestima verdadera, a diferencia de la ilusión de autoestima, se logra como parte de un aprendizaje que integra los siguientes factores

- Autocritica
- Responsabilidad
- Respeto
- Limite
- Autonomía

El camino hacia la autoestima es sinuoso, no es fácil partir de la desvalorización propia o ajena hacia la meta que es la valorización propia

Bibliografía

UDS. (2020). *Antología desarrollo humano* .