

DOCENTE:

VIDALS CAMPOSECO BAYRON IRAM

ALUMNA:

PEREZ AGUILAR MARIA ISABEL

MATERIA:

DESARROLLO HUMANO

TRABAJO:

CUADRO SINOPTICO

SEMESTRE:

6° CUATRIMESTRE

GRUPO:

"A"

CAMPUS: FRONTERA COMALAPA CHIAPAS

INTELIGENCIA EMOCIONAL

AFFECTOS

Los afectos son construidos psicossocialmente e incluyen a las emociones y sentimientos.

El afecto es algo que fluye entre las personas, algo que se da y se recibe.

También se considera:

La efectividad el conjunto de fenómenos afectivos (inclinación hacia una persona o cosa; unión, vínculo).

AUTOESTIMA

Un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos.

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.

Esto consiste en:

En valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser.

Esto se desarrolla a partir.

A partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras.

RESPECTO A TI MISMO

Es responsabilidad de uno ser fiel a lo mejor de sí mismo.

Una falta de respeto provoca malestar, puede traer apatía, aburrimiento, desgana, rabia o ira, tristeza, asco, frustración, nerviosismo.

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.

PILARES DE LA AUTOESTIMA

1.- vivir conscientemente: Es respetar la realidad sin evadirse ni negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos

2.- auto aceptarse: No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.

3.- Ser autor responsable: Hay que reconocer que somos los autores de nuestra vida.

4.- Tener autoafirmación: Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos.

5.- Vivir con determinación o propósito en la vida: Significa asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas

6.- Vivir con integridad: Ser congruentes con lo que pensamos, decimos y actuamos.

PROMOCION DE UNA AUTOESTIMA

1. La autocrítica
2. La responsabilidad
3. El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona.
4. El límite de los propios actos y el de los actos de los demás.
5. La autonomía, como la búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia

PERSONALIDAD SALUDABLE EN LAS DIFERENTES ÁREAS DE RELACIÓN DE LA PERSONA.

LA ESTABILIDAD O SALUD SE VE REFLEJADA EN TRES ASPECTOS:

1. AUTORREALIZACIÓN. Lo que permite al individuo explotar su potencial.

2. SENTIDO DE DOMINIO. Sobre él mismo y su ambiente.

3. AUTONOMIA. La capacidad de identificar, confrontar y resolver sus problemas.

ÁREAS VITALES PARA EL BIENESTAR

1. Esencia o espiritualidad.

2. Trabajo y Ocio.

3. Amistad.

4. Amor.

5. Autodominio.

PARA LA OBTENCIÓN DE LA SALUD MENTAL DEBE INCLUIRSE.

1. Autodominio y autoconocimiento.

2. Responsabilidad de acciones.

3. Correcta percepción y adaptación a la realidad.

4. Madurez afectiva

5. Estabilidad emocional.

6. Cultivo intelectual.

7. Educación de la voluntad.

8. Vivir con valores éticos.

9. Elaboración de un proyecto existencial.

10. Vida Espiritual