



**NOMBRE DE ALUMNO:
RUBIEL LOPEZ PEREZ**

**NOMBRE DEL PROFESOR:
JAVIER IVAN GODINES
HERNANDEZ**

**DESARROLLO HUMANO
LIC. EN PSICOLOGIA, 6TO
CUATRIMESTRE**

PASIÓN POR EDUCAR

**COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS.
A 09 JULIO DE 2020**

Inteligencia emocional

Autoestima

Componentes

- percepción
- cognición
- confianza

Definición

Confianza con la que afrontas los retos del día a día

Desarrollo

Factores

Internos

- ideas
- creencias
- pensamientos

Externos

Transmisión de mensajes verbales y no verbales y experiencias

Los cuatro componentes según Molina

- actitud
- cognitivo
- afectivo
- conductual

Respeto así mismo

¿Qué es?

Tomar conciencia de quien soy y como soy

¿Qué no es?

Hacer algo que no quieres o va en contra de tus principios

Pilares de la autoestima

Vivir conscientemente

Estar en el aquí y ahora

Autoaceptarse

Ser consciente de TODO lo que somos.

Autorresponsable

Somos autores y responsables de nuestra vida

Autoafirmación

Poder comunicar nuestras creencias y valores fielmente

Determinación o propósito

El por qué y para qué vivir

Integridad

Que las palabras se conviertan en hechos

Sana autoestima

Autocrítica

Reconocimiento y aceptación de errores

Responsabilidad

Aceptar las consecuencias de los actos

Respeto a si mismo

Reconocer los derechos y ser felices

Autonomía

Un ser independiente