

**Nombre del alumno(a):**

**Keila Elizabeth Salazar Aguilar.**

**Nombre del profesor:**

**Javier Ivan Godines Hernández**

**Materia:**

**Desarrollo humano.**

**Grado: 6to cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

**Mapa.**

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## AFFECTOS

Es algo que fluye entre las personas, algo que se da y se recibe.

Incluyen a las emociones y sentimientos.

La experimentación de algo.

Un recuerdo, una imagen visual, una melodía, etcétera, positivo o negativo, bueno o malo, atractivo o repulsivo, agradable o desagradable y la valencia o valoración es la cualidad de su experiencia.

En la vida cotidiana observamos que la conducta de las personas tiene un objetivo o finalidad, hay una razón o motivo que incita, mantiene y dirige su acción o fuerza de voluntad.

## AUTOESTIMA

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

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.

Confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida. En tener confianza y fe en nosotros mismos

La persona tiene la capacidad de establecer su propia identidad y atribuirse un valor y, a esa valoración se le llama autoestima.

La autoestima es una estructura consistente y estable y a veces difícil de cambiar, su naturaleza es dinámica, por lo que puede crecer, empobrecerse o incluso desintegrarse.

## RESPECTO A TI MISMO

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

La falta de RESPETO personal es algo que ocurre más a menudo de lo que sería recomendable para una salud emocional equilibrada.

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 y que es la puerta de entrada al respeto que queremos recibir y proyectar.

Lo que pensamos de nosotros mismos, el cuidado de nuestra imagen y el cuidado de nuestras reacciones son elementos esenciales que, al mismo tiempo que expresan el respeto y la aceptación que nos tenemos como personas.

## PILARES DE LA AUTOESTIMA

Autoconocimiento: respetar la realidad sin evadirse no negarla, estar presente en lo que hacemos.

Auto aceptación: No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.

Auto responsables: somos autores de: Decisiones, acciones, deseos, elección, trato a los demás, a nosotros mismos y de nuestra felicidad.

Autoafirmación: Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos.

Auto propósito: 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.

Auto integridad: Tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones. Ser congruentes, respetar y mantener nuestras promesas.

## PROMOCION DE UNA AUTOESTIMA

Autocrítica: 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

Para ejercer la igualdad primero hay que tener bien en claro que la propia valía, de que no se es menos que nadie y ese nadie.

Limite de los propios actos y el de los actos de los demás: relacionado con el respeto está la cuestión del principio que debe regir los actos.

La autonomía, es tan importante como los otros aspectos aquí reseñados y quizás se consigue luego de haber transcurrido un buen camino de ese trayecto al que se denomina autoestima.