

**DESARROLLO HUMANO**

“INTELIGENCIA EMOCIONAL”

LIC. EN ENFERMERIA

ALUMNA: YULISSA LIZETH GARCIA GREENE

PROF. JAVIER IVAN GODINEZ HERNANDEZ

6TO CUATRIMTRE.

GRUPO: “A”

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

Contribuyen al desarrollo de la vida humana. Mediante ella nos unimos a otros, al mundo y a nosotros mismos.

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.

Lo primordial de la autoestima 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.

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

Confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos

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

A pesar de que 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 mientras lo hacemos.

**Auto aceptación:** No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, no podemos superar los sentimientos indeseables si no aceptamos que los tenemos.

**Auto responsables:** Hay que reconocer que somos los 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. Tratarnos a nosotros mismo con dignidad en nuestras relaciones con los demás.

**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 con lo que pensamos, decimos y actuamos. Respetar nuestros compromisos y mantener nuestras promesas.

## PROMOCION DE UNA AUTOESTIMA

**Autocrítica:** como un proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y, por fin, superarlos, así como reconocer aquello que se hace bien.

**Responsabilidad:** aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas, del papel secundario

**Respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona.** 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 y es el de no dañar al otro y el de no permitir que el otro nos dañe.

**La autonomía,** como la búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia, 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.