



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

*Nombre del Alumno: Dulce Maria Alvarez López*

*Nombre del tema: Inteligencia emocional: afectos, autoestima, respeto así mismo, pilares de la autoestima.*

*Parcial: 2°*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del profesor: Paola Jaqueline Albarrán Santos.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 6to*



# INTELIGENCIA EMOCIONAL



## AFECTOS

Según Freud los afectos son señales ubicadas en el yo. Como señales, los efectos funcionan automáticamente y cumple una función reguladora.



En la vida cotidiana una variedad de efectos regula el interés, el compromiso, el aburrimiento, la frustración y su conexión con el mundo pueda ser ordenadas en una dimensión placer-displacer.

## AUTOESTIMA

Es la confianza en la eficacia de la propia mente, es la capacidad de pensar, de tomar decisiones de la vida y de búsqueda de la felicidad.



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





1.- La confianza en nuestra capacidad de pensar, es enfrentarte a los desafíos básicos de la vida.  
2.-La confianza es nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetable, de ser dignos y de tener derecho a formar nuestras necesidades y carencias.

La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser: La autoestima es parte de la identidad personal y esta profundamente marcada por la condición de género.



La soledad es un estado necesario para experimentar la autoestima. La autoestima de pertenencia por relación con las otras es siempre temporal y frágil y coloca a las mujeres en condiciones de vulnerabilidad.

4 elementos básicos del ser humano: físico, psicológicos, sociales y culturales.



Significa tener una actitud positiva hacia tu derecho de vivir y ser feliz es reafirmar tu valía personal así como tus pensamientos de vivir y ser feliz.

Respetarnos a nosotros mismos no es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores.

El respeto no es un agregado de nuestra persona sino una característica esencial del ser humano es un derecho y obligación por el simple hecho de existir.



## RESPECTO A SI MISMO

Se deriva de la dignidad humana y nos hace capaces de vernos como personas completas, integrales y con valor intrínseco.



“El respeto por uno mismo es la piedra angular de toda virtud”  
John Herschel.

El respeto a uno mismo, visto de forma holística e integral. Se trata de reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad.

## AUTOCONOCIEMITO

Conocerme a mí misma.

La conciencia de mis acciones, palabras, propósitos, valores, metas, mis virtudes y defectos.



## VIVIR CON PROPOSITO

Ser autónomos de identificar nuestras acciones para tomar decisiones, donde el propósito es manejar las aptitudes que nos apasionan directo al éxito.



## INTEGRIDAD PERSONAL

Los valores e ideales donde son congruentes dependiendo el punto de vista y argumentos de ver el mundo.



## Taller Los pilares del autoestima



## 6 PILARES DEL AUTOESTIMA



## AUTOAFIRMACION

Respetar los valores, sueños y necesidades, que concuerdan con nuestros comportamientos, también con lo que pensamos y sentimos.



## ACEPTARSE ASI MISMO

Lograr esa capacidad de un 100% de ser completamente amado por si mismo, esto es la clave para ser feliz, una ayuda a obtener muchos logros y comprender nuestros límites.



## AUTORESPONSABILIDAD

Ser responsable, tener conocimientos de nuestros comportamientos, lo ejemplar de los valores y creencias. Nos permite concentrarnos y lograr nuestras metas.



## Bibliografía.

1.-UDS ANTOLOGIA, DESARROLLO HUMANO, LICENCIATURA EN ENFERMERIA 6to CUATRIMESTRE.

2.-Desarrollo de liderazgo, National Minority Aids Council; Enlace:  
<https://targethiv.org/sites/default/files/file-upload/resources/desarrollo-de-liderazgo.pdf>

3.-Erotismo y sexualidad ; publicado en 2013; Pdf  
Enlace:<http://biblioteca.clacso.edu.ar/gsd/collect/ar/ar010/index/assoc/D10142.dir/Schaufler>.