

# UDS

Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO:  
PAOLA DE JESUS ARGUELLO MERIDA  
NOMBRE DE PROFESOR:  
LIC. VERONICA MARTINEZ NICOLAS  
PSICOLOGIA  
CUATRIMESTRE: 6°

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## AUTOESTIMA

La autoestima implica valorarse y reconocer el potencial personal, lo que lleva a incrementar la satisfacción y la seguridad en las relaciones interpersonales.

La confianza en la mente propia es crucial para la toma de decisiones y la búsqueda de la felicidad.

## RESPECTO A SI MISMO

El respeto es un derecho y una obligación esencial del ser humano, basado en la aceptación incondicional de uno mismo y de los demás, reconociendo la dignidad humana.

Respetarse implica autocontrol, equilibrio emocional y habilidad para valorar y tomar decisiones.

## PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

La autoestima se forma por las valoraciones personales basadas en pensamientos, experiencias y sentimientos. Influye en el respeto y la confianza en las propias capacidades.

Promover autoimagen positiva identificando logros, fortalezas y errores para superar miedos y pensamientos limitantes.

## DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA

La trascendencia es la armonía entre la vida interna y externa, la creencia en un propósito, la capacidad humana por la excelencia y la libertad de elegir la calidad de vida y esforzarse por metas.

Todos tenemos la capacidad de crear y modificar nuestro estado interior para ir más allá de paradigmas culturales y limitaciones personales.

## TRASCENDENCIA HUMANA

La trascendencia es la capacidad humana de decidir, elegir la calidad de vida y alcanzar metas.

Esta capacidad única trasciende paradigmas culturales y limitaciones personales al satisfacer diversas necesidades humanas.