



Nombre de alumnos: Jessica Guadalupe Valdivia Herrera

Nombre del profesor: MÓNICA LISSETH QUEVEDO PÉREZ

Nombre del trabajo: mapa conceptual

Materia: Desarrollo humano

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 6 cuatrimestre

Grupo: único

Pichucalco, Chiapas

Inteligencia Emocional

se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar los estados emocionales de uno mismo y también de los demás

La idea de mejorar la inteligencia emocional no es alterar la capacidad de generación de emociones por parte de una persona, sino la reacción ante ellas, que muchas veces tiene igual o más impacto en la vida cotidiana que la emoción en sí

identificación
de las emociones

Manejo
de las
emociones

Identificar
las emociones
de los demás

Las personas son capaces de saber lo que están sintiendo a cada momento y por qué, y de esta forma darse cuenta cuando su pensamiento y comportamiento está influido por esas sensaciones.

En base a esa comprensión, son capaces de controlar sus impulsos o las reacciones inmediatas que el cerebro parece pedir, midiendo las consecuencias que podrán tener cuando esa emoción repentina cese

Aquello mismo que pueden hacer para consigo, son capaces de hacerlo con las demás. De esta forma, pueden reconocer el momento en el que otra persona está alterada por alguna razón, y de esta manera relativizar las acciones que hiciera a esa situación

Autoestima

valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma

está relacionada con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno propio, y con la auto aceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos

Tipos de autoestima

De un modo general, se puede hablar de dos tipos de autoestima, aunque no son ideas excluyentes, ya que pueden referirse a distintos aspectos del ser humano.

Alta autoestima

Las personas con una alta autoestima se caracterizan por tener mucha confianza en sus capacidades. De este modo, pueden tomar decisiones, asumir riesgos y enfrentarse a tareas con una alta expectativa de éxito, esto se debe a que se ven a sí mismas de un modo positivo

Baja autoestima

Las personas con baja autoestima se pueden sentir inseguras, insatisfechas y sensibles a las críticas. Otra característica de las personas con baja autoestima puede ser la dificultad de mostrarse asertivas, es decir, de reclamar sus derechos de una manera adecuada