



**Nombre de alumno:**

Alvarez Gomez Jesús

**Nombre del profesor:**

Lic. Monica Lisseth Quevedo Perez

**Nombre del trabajo:**

Mapa Conceptual Inteligencia emocional /  
Autoestima

**Materia:**

Desarrollo humano

**Grado:**

6to Cuatrimestre

**Grupo:**

Único

Pichucalco, Chiapas a 19 julio de 2020.

# Inteligencia emocional

## ¿Que es?

### se refiere

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

### no significa

- ahogar las emociones sino, equilibrarlas y dirigir las.

## ¿Para que sirve?

### de forma sencilla

- podemos definir como la capacidad que tenemos las personas para comprender y manejar nuestras emociones y la de los demás de forma positiva y eficiente.

### Beneficios

- incrementa la autoconciencia, favorece el equilibrio emocional, ya que aumenta el autocontrol sobre emociones y sentimientos al reconocerlos.

## características

### rasgos

- conciencia de uno mismo, reconocer tus emociones y efectos, conocer tus fortalezas y debilidades, tener la seguridad del valor que tienes y de tus capacidades.

### tenemos

- comprender las emociones, utilizar las emociones, manejar las emociones y percibir las emociones.

# Autoestima

¿Que es?

Tipos de autoestima

Como influye

Valoración generalmente positiva de uno mismo.

La psicología considera que todas las personas podemos tener 4 tipos de autoestima

Influye en las relaciones con los demás y con nosotros mismos.

Es un sentimiento valorativo de nuestro conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman la personalidad.

Autoestima alta, baja, estable o inestable.  
Personas con autoestima alta: saben que cosas pueden hacer bien, se sienten bien consigo mismo.

Consecuencias de una baja autoestima: repercute en todos los ámbitos de la vida.  
Tu relacion con el mundo y consigo mismo.