



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CATEDRÁTICO: LIC. IVÁN GODINES

ALUMNA: DULCE GUADALUPE VELASCO LÓPEZ

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

ACTIVIDAD: CUADRO SINOPTICO

CARRERA: LIC. EN PSICOLOGÍA

GRADO: 6TO

GRUPO: "A"

Inteligencia emocional

Autoestima

- Percepción
- evaluaciones
- Sentimientos
- tendencias de comportamiento

Nuestra manera de ser

Rasgos de nuestro cuerpo

Nuestro carácter

Percepción evaluativa de nosotros mismos

Eficacia de nuestra mente

Cómo mencionamos la capacidad

- pensar
- tomar decisiones
- búsqueda de la felicidad

respeto a sí mismo

Responsabilidad de uno

- Ser fiel de sí mismo
- Valorarse

Salud emocional equilibrada

Actuar con responsabilidad

Amor propio

Pilares de autoestima

- Autoconocimiento
- Autoaceptación
- Autoresponsables
- Autoafirmación
- Autopropósito
- Autointegridad

- vivir conscientes
- Aceptarnos
- vivir con un propósito
- integridad personal
- responsabilidad de uno mismo

Respetar la realidad sin evadirlo

No dejar nuestros pensamientos

Promoción de una sana autoestima

-Autocritica

Reconocimiento de los propios errores

-Responsabilidad

Consecuencia de nuestras propias decisiones

-Respeto así el propio valor

Ejercer la igualdad

-Limite de los propios actos

Regir los actos y no dañar al otro