

Mapas U3 inteligencia emocional



Nombre de alumno: Marvi Hernández ramos

Materia: desarrollo humano

Nombre del profesor: Lic. Javier Iván
Godínez.

Carrera: Lic. En Enfermería

Cuatrimestre: Sexto A sábados

UNIDAD 3

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Afectos

Son las expresiones
Más cotidianas

SE CONSTRUYE

Entre las emociones
Y los sentimientos

El afecto es parte de
nuestro ser y está
presente en la vida

Como funciona

Crea vinculos en la vida y

Es fundamental en el
desarrollo humano y
ayuda la maduración

Autoestima

Es un aevalucion en focada a
nosotros mismo

Su funcion es la confianza en
uno mismo

Este sentimiento es capaz
de brindarnos una
felicidad a nivel personal

Esta estructura es muy
estable y nose puede o es
muy dificil poder cambiarla

RESPECTO A TI MISMO

Es un respeto o autorespeto a uno
mismo con sus creencias y
costumbres

Tienen un efecto o el efecto de
producir salud emocional
equilibrada para uno mismo

Si se tiene un buen respeto a
nosotros mismos podemos
responder a las demandas de
otros

Por otra parte si se tiene una
falata de respeto a uno mismo
nos produce sentiminetos de ira,
tristeza, rabia , etc

PILARES DE LA AUTOESTIMA

Son 6 basicas

1. vivir conciente –ver el mundo como es
2. autoaceptarse- aprender quienes somos
3. autoresponsable- reconocer lo que somos
4. autoafirmacion- vivir con nuestros ideales
5. con prosito-encontrar el camino correcto
6. con integridad- reafirmar nuestros valores y prncipios

SANA AUTOESTIMA

Esto solo se puede lograr mediante
un esquema de aprendizaje

Tienen
diversos
factores
como

- Autocritica
- Responsabilidad
- Autorespeto
- Conoser tus limites y de los demas
- La autonomia

