



**Nombre del alumno: Vives López Sandy Azucena**

CARRERA: Licenciatura en Psicología

6To CUATRIMESTRE

GRUPO LPS19SDC0118-H

**CATEDRÁTICO: Lic. Javier Iván Godines**

**MATERIA: Desarrollo humano**

Actividad: Mapa conceptual

**Comitán, chis.**

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## AFECTO

Expresión de sentimientos y emociones

Contribuye al desarrollo de la personalidad.

Experiencia psicológica que permite la introspección.

Influye en el entorno.

## AUTOESTIMA

**Nathaniel Branden** (Psicoterapeuta); sugiere seis prácticas fundamentales para la autoestima.

### Pilares

1. Autoconocimiento
2. Autoaceptación
3. Autorresponsables
4. Autoafirmación
5. Autopropósito
6. Autointegración

Percepción evaluativa de nosotros mismos

### Perspectivas de distintos autores:

- **NATHANIEL BRANDEN:** Confianza en nuestra mente, en nosotros mismos y en la búsqueda de ser felices.
- **ENRIQUE ROJAS:** Satisfacción y seguridad.
- **GÜEL Y MUÑOZ:** Identidad y valor.
- **SANTROCK:** Autovalía, confianza y satisfacción de sí mismo.
- **WHITE:** Proceso dinámico y multidimensional.
- **MOLINA:** Actitud, componente cognitivo, afectivo y conductual.
- **CAINE:** Principios de aprendizaje del cerebro.

## SANA AUTOESTIMA

Aprendizaje que integra los siguientes factores:

1. Autocrítica
2. Responsabilidad
3. Respeto así mismo y hacia los demás.
4. El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona.
5. Autonomía (Autorrealización e independencia).

## RESPECTO ASÍ MISMO

Una falta de respeto a nosotros mismos puede ser consciente o inconsciente.

El respeto así mismo permite una salud emocional equilibrada.