



Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

NOMBRE DEL ALUMNO: RAQUEL LOPEZ ROBLERO

TEMA: INTELIGENCIA EMOSIONAL

PARCIAL:

MATERIA:DESARROLLO HUMANO

NOMBRE DEL PROFESOR: ELIEL EDUARDO HERNANDEZ GONZALEZ

LICENCIATURA: ENFERMERIA

Lugar y Fecha de elaboración: 05 DE JUNIO DEL 2022

INTELIGENCIA EMOCIONAL

AUTOESTIMA

es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad

CONSISTE EN

en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser.

SE RELACIONA CON:

La soledad Y La identidad de las mujeres como seres para otros

TAMBIEN SE BASAN EN

la autovaloración, la autocrítica, la autoevaluación, la disposición a la responsabilidad propia, la asunción de decisiones propias.

RESPECTO A SI MISMO

el respeto es algo que se debe ganar, tenemos que vivir peleando por él.

EJEMPLO

Respetarnos a nosotros mismos no es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores

PUEDE SER:

El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás.

BASANDOSE EN:

el autocontrol, el equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones, la habilidad para valorar, priorizar

TOMAR LAS MEJORES DECISIONES

PILARES DE LA AUTOESTIMA

SEGÚN BRADEN

Vivir conscientemente

Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos.

Autorresponsabilidad

Significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones

Vivir con propósito

ser capaz de identificar y poner en práctica todas las acciones imprescindibles para tomar las riendas de nuestro destino.

Aceptarse a sí mismo

aceptación es clave para reforzar la autoestima.

Autoafirmación

Significa que nos tratamos con respeto y que nos mostramos tal cual somos

Integridad personal

Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo.

PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos

BASANDOSE EN:

en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas

EJEMPLO

Las personas con autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, sienten que no tienen las suficientes capacidades, habilidades o recursos para 'merecer ser felices' y está muy relacionado con el sentimiento de inferioridad

las personas con una autoestima sana confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir, y esto les permite creerse aptos para enfrentarse e interactuar con el mundo, aportar soluciones e ideas y provocar cambios positivos en ellos y en lo que les rodea.

10 CLAVES PARA TENER UN AUTOESTIMA SANA

Vivir plenamente, tener una visión pasiva, aceptarse así mismo, ser responsable no culpable, reconocer los logros y capacidades, salir de nuestra zona de confort y hacer deporte