



Nombre de alumno: María Daniela Gordillo Pinto

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre del trabajo: mapa conceptual unidad II

Materia: psicología y retos nutricionales

Grado: 3° cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de junio de 2023.

ROLES EMOCIONALES

Regulación emocional

Gestión

De las
emociones

Teniendo en
cuenta

Circunstancias

Estado
emocional

Vergüenza y culpa

Emociones

Con mayor

Repercusión en la
conducta alimentaria

Inteligencia emocional

Habilidades para

Reconocer emociones

Se necesita

Autoconocimiento

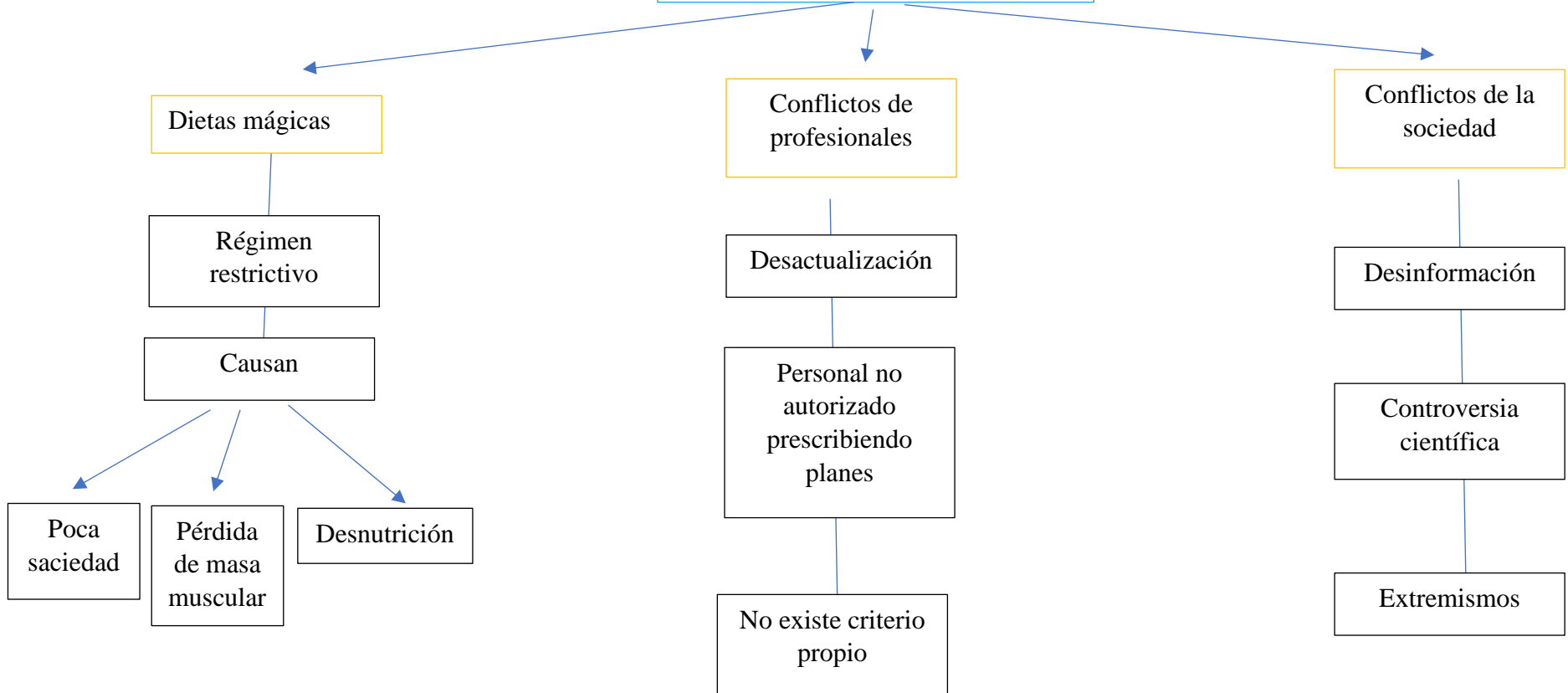
Autocontrol

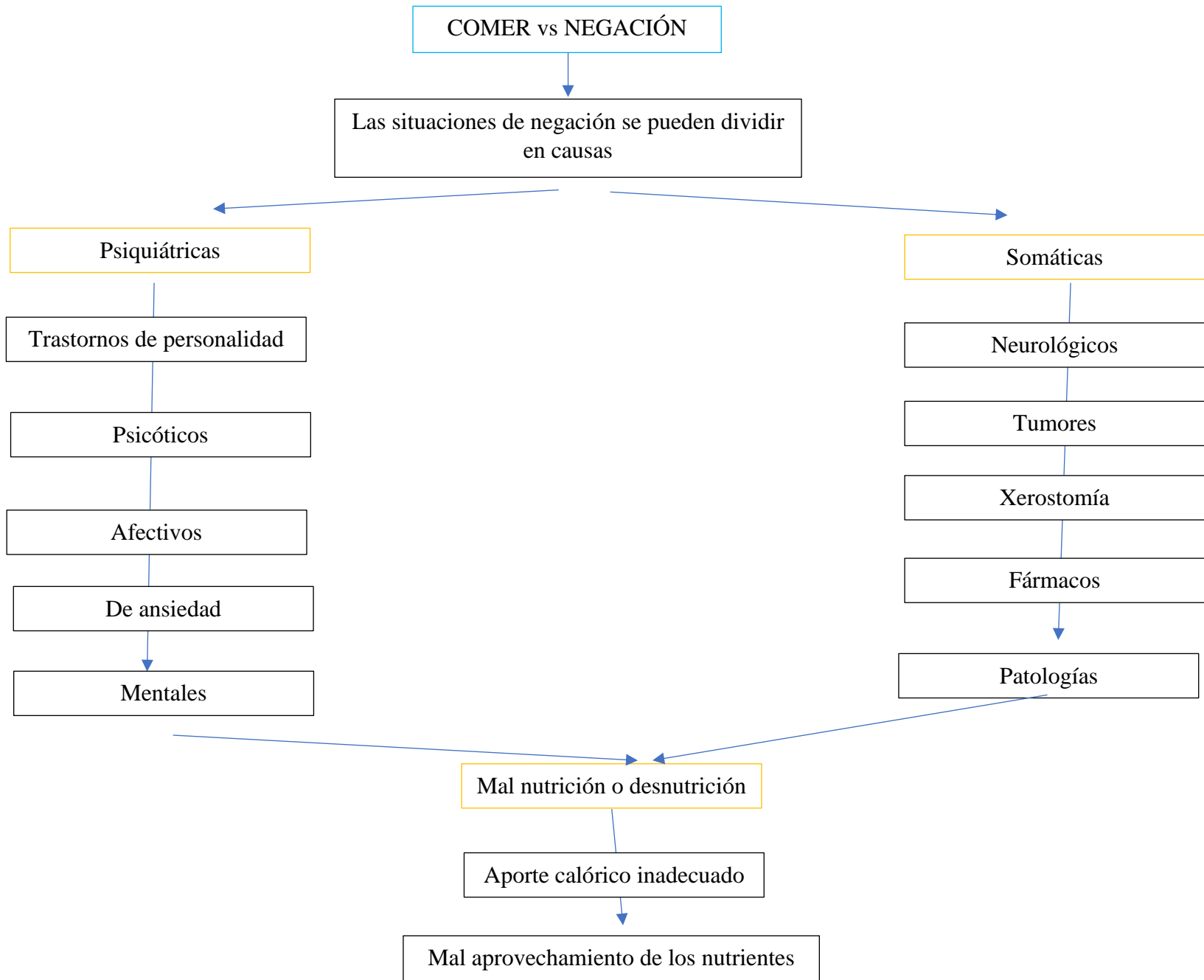
Automotivación

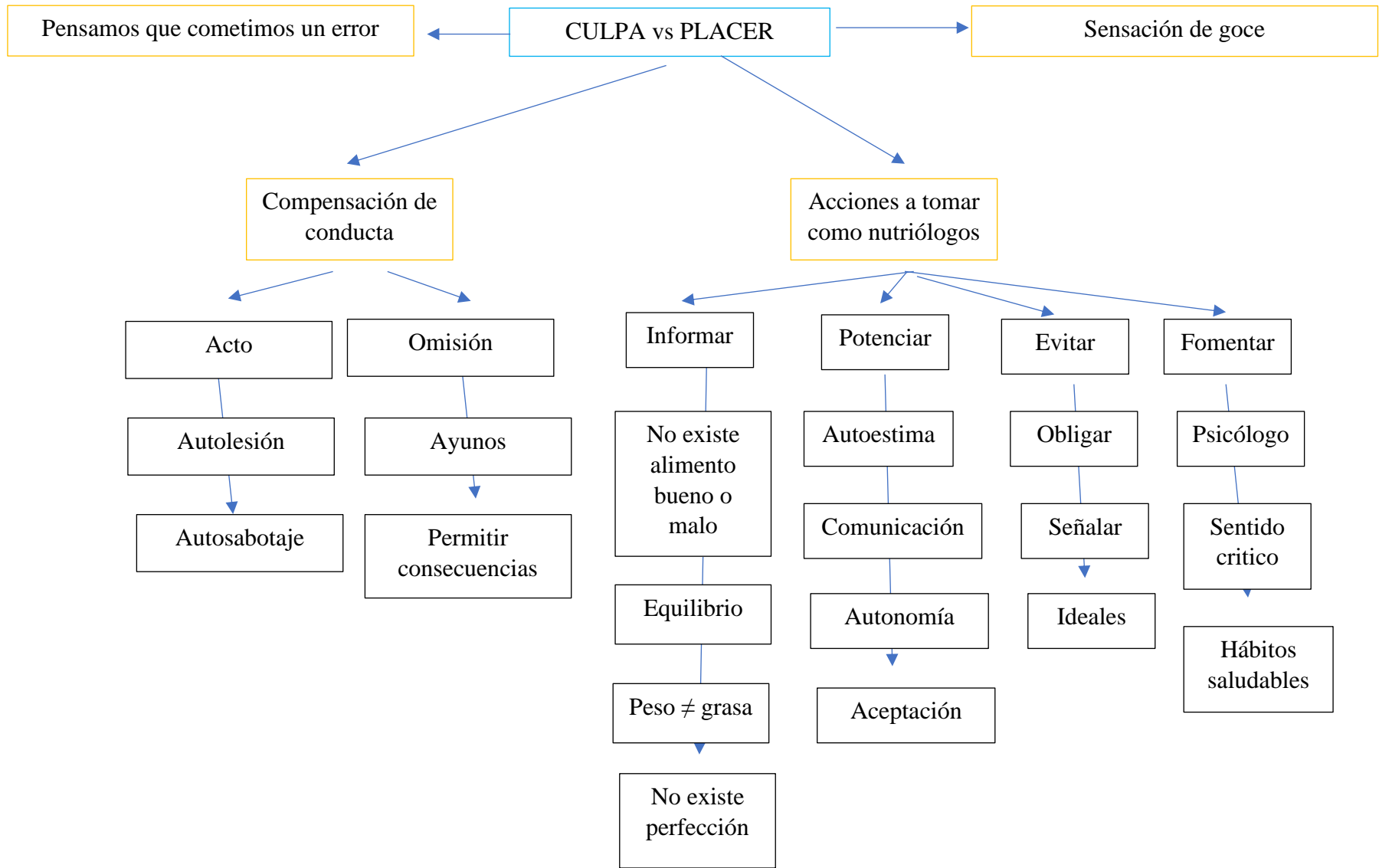
Empatía

Habilidades
sociales

CONFLICTO Y ALIMENTACIÓN







COMIDA Y AUTOCONTROL

Con la práctica y el entrenamiento de resistencia, nuestra habilidad para controlar nuestros impulsos para alcanzar mayores metas puede crecer, dándonos más energía para resistir

Monitorea tu comportamiento

definir qué comes diariamente

Entender hábitos

Crea hábitos saludables

Se requiere fuerza de voluntad

Practicar todos los días

Practicar el auto control

Incrementar fuerza de voluntad

Controla tu ambiente

Controlar ambiente de trabajo

Controlar ambiente del hogar

Haz concesiones

Tomar decisiones

Alcanzar el balance

Enlistar obligaciones