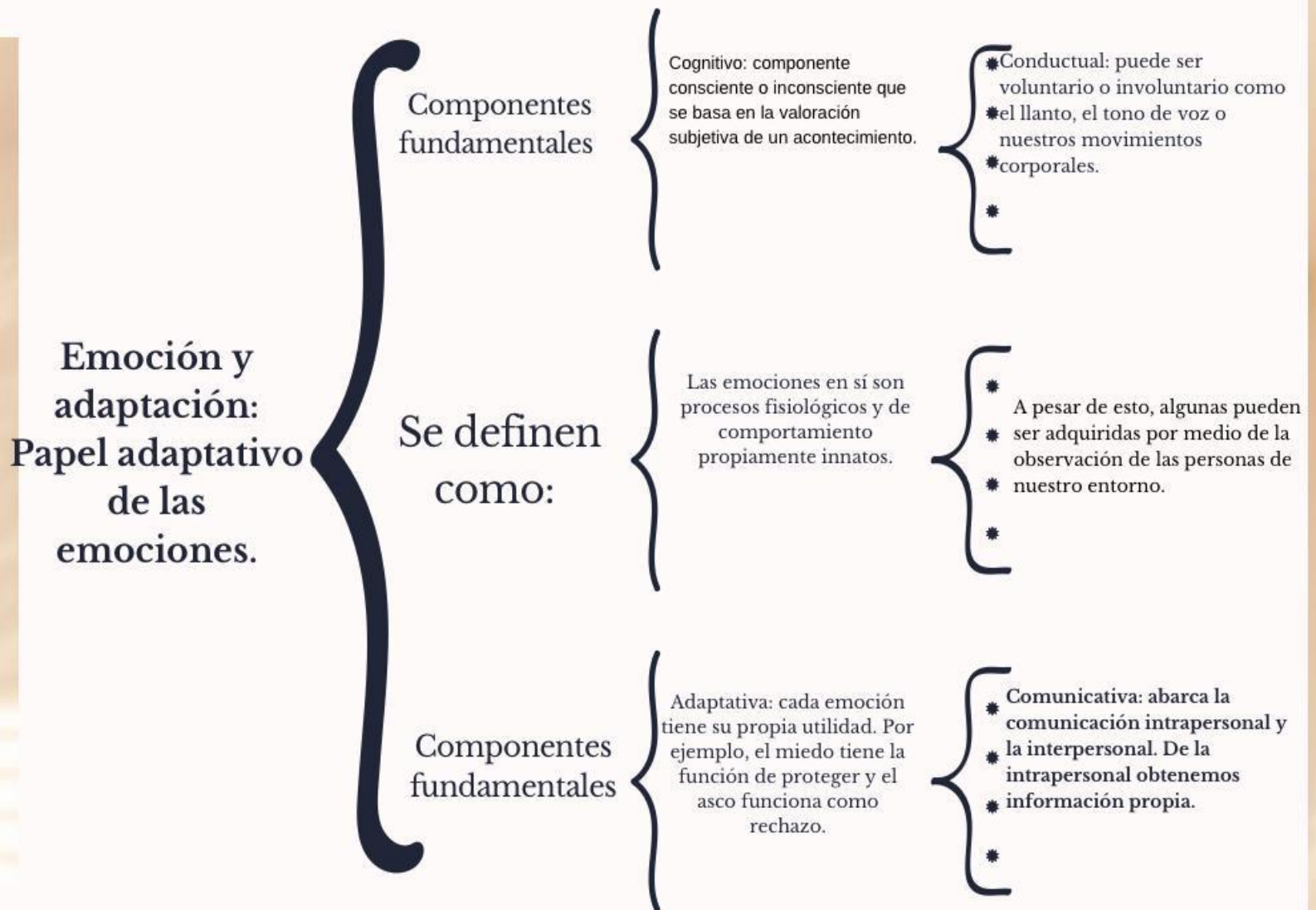




Mi Universidad

Cuadro sinóptico



Las emociones como reguladores de la conducta social.

Los micros competencias que la configuran son:

Expresión emocional apropiada.- Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada.

- * Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa.
- *
- *
- *

La regulación emocional es:

La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.

- * tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento;
- * capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.
- *

Regulación de emociones y sentimientos.-

Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados.

- Lo cual incluye: regulación de
- * la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo);
 - * tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión);

