



**Mi Universidad**

**Súper nota**

**NOMBRE DEL ALUMNO:** Liliana Tomas Morales

**TEMA:** inteligencia emocional.

**PARCIAL:** 3

**MATERIA:** desarrollo humano

**NOMBRE DEL PROFESOR:** ing. Magner Joel Herrera Ordoñez.

**LICENCIATURA:** Enfermería

**CUATRIMESTRE:** 6

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

**Capacidad de reconocer, entender y gestionar nuestras propias emociones, así como también las de los demás.**

## Conciencia emocional

Habilidad de entender y reconocer sus emociones, estados de ánimo e impulsos. Logramos tener confianza en sí mismo y a una autoevaluación realista.

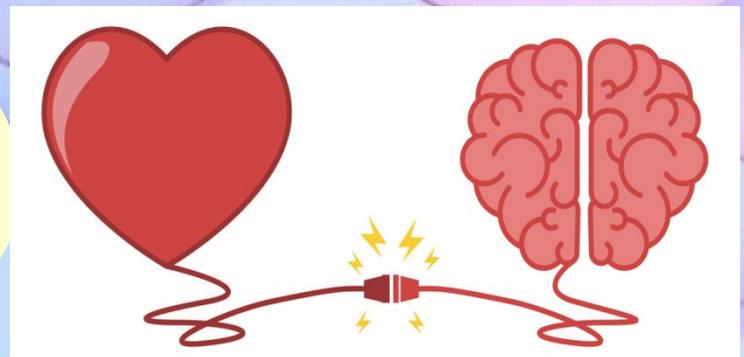


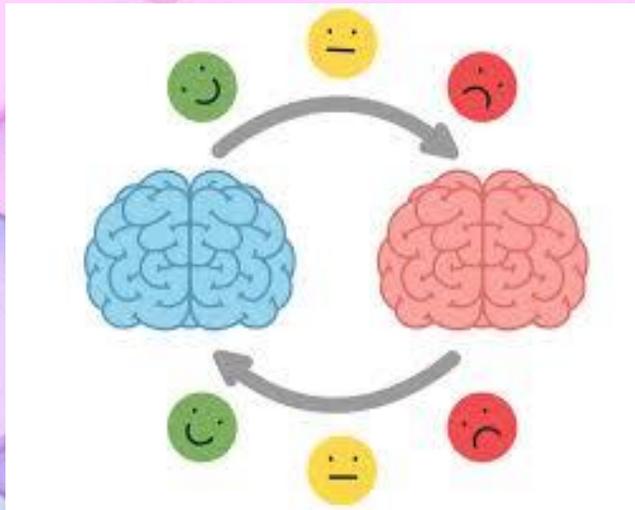
## Regulación emocional

Habilidad para gestionar y dirigir impulsos y estados de ánimo propios y de los demás. Logramos pensar antes de actuar y a tener integridad.

## Autonomía emocional

Ser autónomo emocionalmente, y facilita a una imagen positiva de ti mismo, valoración de tus propias capacidades y limitaciones. Logramos una buena autoestima, autoconfianza y una actitud positiva.





## **Habilidades socioemocionales**

Es una manera de actuar que favorece las relaciones entre las personas, según la situación ejercitamos unas habilidades, todas se puede aprender. Con esto logramos empatía, saber escuchar, definir un problema, evaluar soluciones.

## **Habilidad para la vida y el bienestar emocional**

Nos ayuda a afrontar con mayor satisfacción los retos e imprevistos diarios, todo se puede aprender. Con esto aprendemos a reflexionar sobre cómo evitar el aburrimiento a tomar buenas decisiones, hacer pequeños cambios y a disfrutar experiencias satisfactorias.

