



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: ANDREA MELGAR VAZQUEZ

TEMA: COMPETENCIAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

PARCIAL: 3

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

**NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. MAGNER JOEL HERRERA
ORDOÑEZ**

CUATRIMESTRE: 6°

COMPETENCIAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

CONCIENCIA EMOCIONAL



¿QUE ES?

Se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como las emociones de los demás. Al desarrollar esta habilidad, podemos identificar cómo nos sentimos en determinadas situaciones, comprender por qué sentimos ciertas emociones y regularlas de manera adecuada.

¿QUE LOGRAMOS?

- Mayor auto-conciencia
- Comunicación mas afectiva
- Relaciones interpersonales mas saludables
- Toma de decisiones mas acertada
- Manejar el estrés de una forma mas eficaz
- Fomentar un bienestar emocional

REGULACIÓN EMOCIONAL



¿QUE ES?

se refiere a la capacidad de manejar y controlar nuestras emociones de manera consciente y adaptativa. Al tener una buena regulación emocional, podemos gestionar el impacto de nuestras emociones en nuestro comportamiento y en nuestras interacciones con los demás.

¿QUE LOGRAMOS?

- Estabilidad emocional
- Mejor toma de decisiones
- Afrontar las situaciones de forma mas calmada y constructiva
- Buena comunicación

COMPETENCIAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

AUTONOMÍA EMOCIONAL



¿QUE ES?

Se refiere a la capacidad de ser conscientes de nuestras propias emociones, tomar decisiones basadas en esas emociones de manera independiente y actuar de acuerdo con nuestros valores y creencias personales, sin depender excesivamente de la validación externa.

¿QUE LOGRAMOS?

- Mayor auto-confianza
- Sensación de control sobre nuestras emociones y acciones
- Mayor autenticidad en nuestras relaciones
- Mayor capacidad para establecer límites saludables

INTELIGENCIA INTERPERSONAL



¿QUE ES?

Se refiere a la capacidad de conocernos a nosotros mismos, comprender nuestros propios sentimientos, emociones, motivaciones y fortalezas, así como ser capaces de autorregularnos y dirigir nuestra vida de manera consciente y efectiva.

¿QUE LOGRAMOS?

- Mayor auto-conciencia
- Mayor auto-control
- Mayor auto-aceptación
- Establecer metas personales
- Tomar decisiones acertadas basadas en nuestras necesidades y valores
- Trabajar en el desarrollo personal continuo

COMPETENCIAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES



¿QUE ES?

Son capacidades que nos permiten interactuar de manera efectiva con los demás, gestionar nuestras emociones y establecer relaciones saludables. Estas habilidades incluyen la empatía, la comunicación asertiva, la resolución de conflictos, la colaboración, entre otras.

¿QUE LOGRAMOS?

- Mejorar relaciones interpersonales
- Trabajar de manera mas afectiva en equipo
- Manejar situaciones de conflicto de forma constructiva
- Fomentar un clima emocional positivo en nuestro entorno
- Desarrollar una mayor inteligencia emocional
- Adaptarnos mejor a diferentes contextos sociales

HABILIDADES PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL



¿QUE ES?

Incluyen un conjunto de competencias que nos permiten afrontar los desafíos cotidianos, manejar el estrés, establecer relaciones saludables, tomar decisiones acertadas y cuidar nuestra salud mental y emocional.

¿QUE LOGRAMOS?

- Mayor resiliencia emocional
- Mayor calidad de vida
- Mayor satisfacción personal
- Mayor capacidad para enfrentar los altibajos de la vida con una actitud positiva y proactiva
- Nos ayudan a mejorar nuestra autoestima,
- Fortalecer nuestra autoconfianza y promover un equilibrio entre nuestras emociones, pensamientos y acciones.