

Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: BRYAN ELI GARCIA ZAMORANO

TEMA: INFOGRAFIA

PARCIAL: 3

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

NOMBRE DEL PROFESOR: ING. MAGNER JOEL HERRERA
ORDONEZ

LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: 6

COMPETENCIA EMOCIONAL



¿QUE ES LA CONCIENCIA EMOCIONAL?

Es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar consciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.

¿QUE ES LA REGULACION EMOCIONAL?

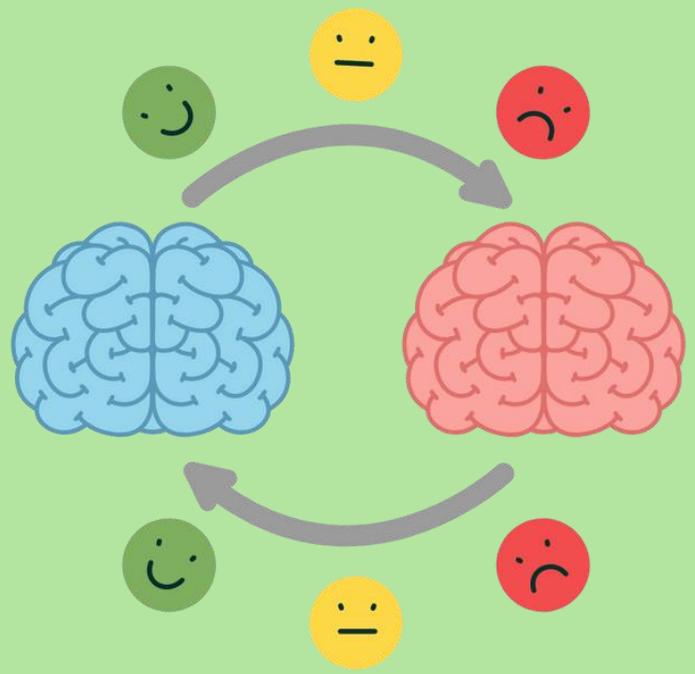
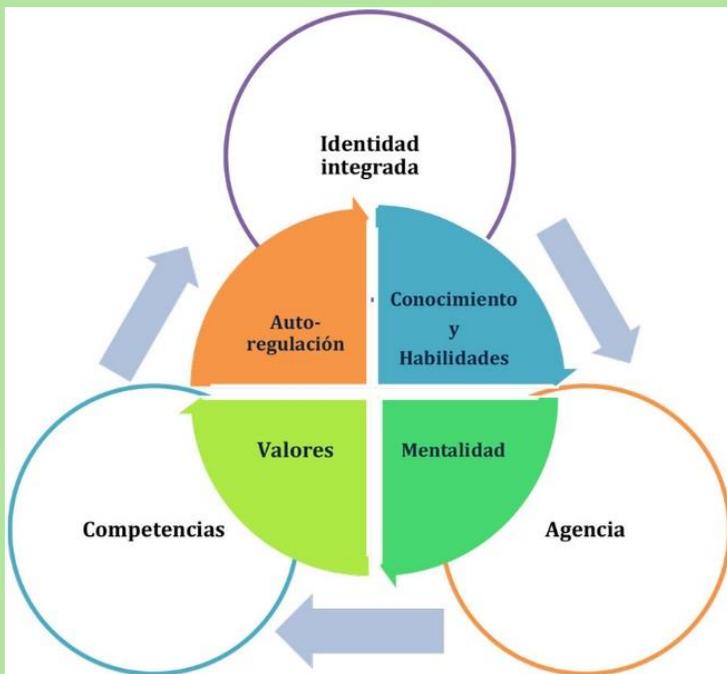
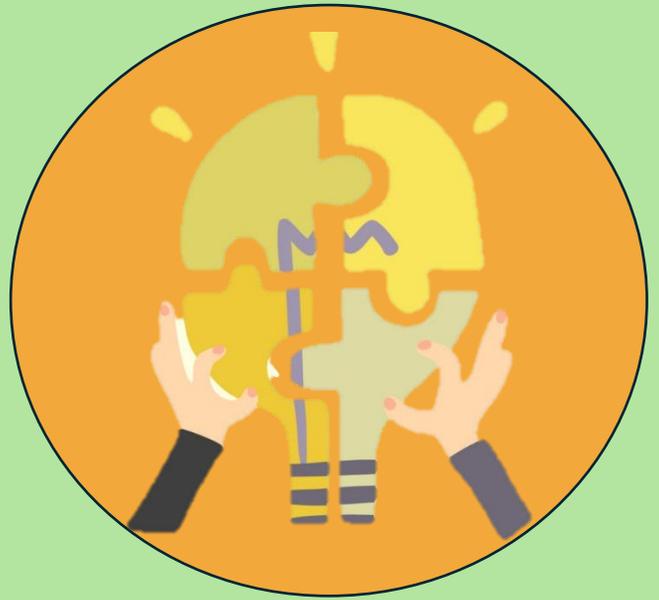
Es un proceso fundamental dentro del ámbito de la inteligencia emocional. Se refiere al proceso por el cual una persona puede influir sobre las emociones que siente, cómo las experimenta y cómo y cuándo las expresa.



NOS ENSEÑA CONFIANZA EN TI MISMO, AUTOEVALUACION REALISTA, INTEGRIDAD Y CONFORMIDAD

AUTONOMIA EMOCIONAL

Es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. Se trata de tener sensibilidad con invulnerabilidad. Esto requiere de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad.



HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

son herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables y de ir y alcanzar sus metas.

LA COMPETENCIA EMOCIONAL

