



Nombre del Alumno: Francisco Manuel Gomez Guillen

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Paola Guadalupe Domínguez Ruiz

Cuatrimestre: 6to grupo: B

Fecha de elaboración: 01 de julio del 2025

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La conciencia y la capacidad de gestionar las propias emociones y tener empatía hacia los demás.

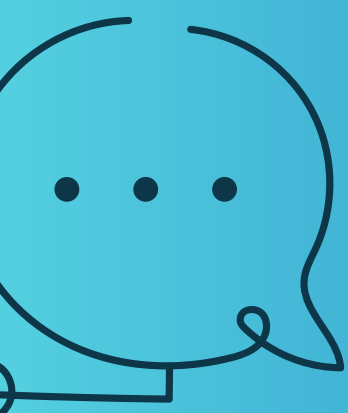
HABILIDADES SOCIALES

- Identificar señales no verbales en los demás
- Practique habilidades de escucha activa
- Empatizar con los demás



AUTOCONCIENCIA

- Identifique las experiencias de apego tempranas que pueden haber influido en cómo gestiona actualmente sus emociones.
- Practica la atención plena para conectar con tus emociones
- Solicitar retroalimentación



AUTORREGULACIÓN

- Identificar los desencadenantes
- Nombra tus emociones
- Practica una vida saludable
- Mantente conectado con tus amigos

