

# Competencias Emocionales

1

## CONCIENCIA EMOCIONAL

Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.

*"TE" Y "ME" CONOZCO*



## REGULACIÓN EMOCIONAL

Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc

*CONTROLO*



3

## AUTONOMÍA EMOCIONAL

Conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.

*DECIDO CÓMO ME SIENTO*

## COMPETENCIA SOCIAL

Capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc.

*SOY SOCIAL*



5

## COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida. Nos permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar

*COMPARTO Y RESPETO EL MUNDO DONDE VIVO*

Marta Gimenez. (2018) "Competencias emocionales: adaptación y satisfacción." <https://www.areahumana.es/competencias-emocionales/>