

CONCIENCIA EMOCIONAL

Nombre Del Alumno: Luis Carlos.

**Nombre De La Materia: Inteligencia
Emocional.**

Nombre De La Maestra: María Rojo.

¿Qué es?

La conciencia emocional es la capacidad de percibir, identificar y comprender las propias emociones y las de los demás. Esta habilidad es fundamental para la inteligencia emocional y permite gestionar de forma saludable los sentimientos y tomar mejores decisiones.

Características:

Autoconocimiento: Es la piedra angular de la conciencia emocional.

Implica la capacidad de reconocer y nombrar con precisión las propias emociones a medida que surgen.

Identificación de las emociones: Ser capaz de diferenciar entre emociones sutiles (por ejemplo, saber si uno siente ira, frustración o decepción) en lugar de simplemente sentirse "mal".

Conexión mente-cuerpo: Percibir las sensaciones corporales asociadas con las emociones (como un ritmo cardíaco acelerado con miedo o tensión muscular con ira).

Reconocimiento de fortalezas y debilidades: Tener una visión realista de las propias capacidades y limitaciones emocionales.

Comprensión del origen y las causas: Entender qué situaciones, pensamientos o valores desencadenan emociones específicas y por qué ocurren. Esto ayuda a identificar patrones de respuesta emocional.

Importancia:

Importancia

Desarrollar la conciencia emocional es importante porque permite:

Hablar claramente sobre los propios sentimientos.

Manejar y resolver conflictos de manera más efectiva.

Adaptarse y recuperarse de situaciones difíciles (resiliencia).

Tomar decisiones más informadas y alineadas con las necesidades y deseos personales.

Mejorar la salud mental y física.

Objetivo:

El objetivo de la inteligencia emocional es aprender a reconocer, comprender, gestionar e influir en las propias emociones y las de los demás para lograr metas y mejorar la vida personal y profesional.

GRACIAS POR SU ATENCIÓN