

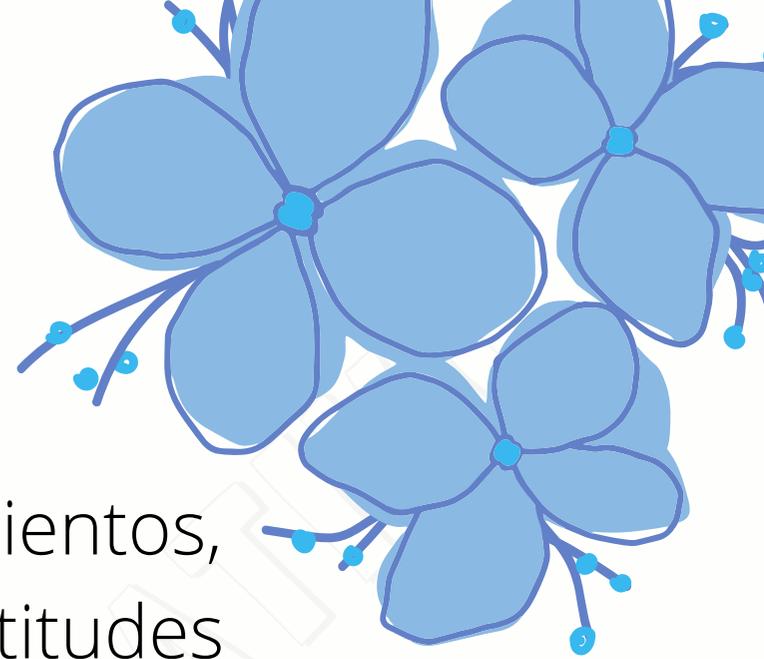


ACOMPañAMIENTO PSICOEDUCATIVO

Competencias emocionales

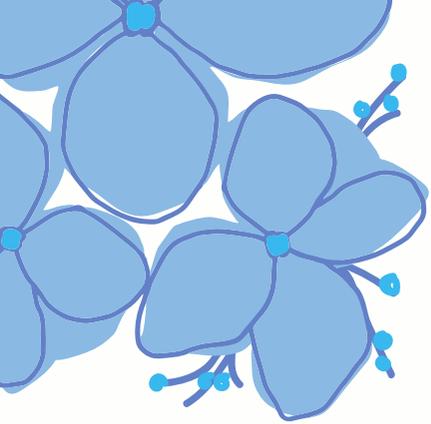
A E S P A C E U B B

¿Que son?



Son un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para desenvolverse en la vida diaria con el fin de comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales que experimentamos como seres humanos, identificando dos grandes áreas.

De esta forma podemos tener conciencia emocional de lo que sucede tanto de forma interna como externa a nosotros. Teniendo dos corrientes la autoreflexión y reconocer al otro, como información emocional

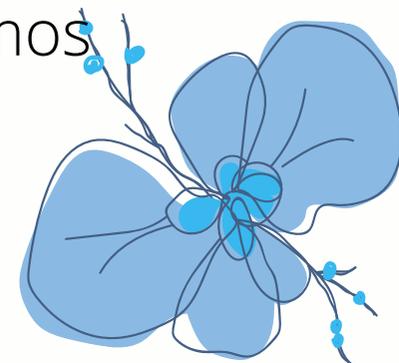


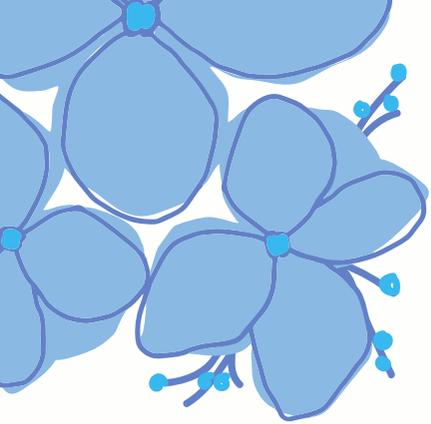
Conciencia emocional

Autoreflexión: habilidades que se despliegan para identificar las propias emociones y regularlas de forma adecuada

Esta implica tomar conciencia de las propias emociones, de forma que se perciban presiones internas, incomodidad, o que “algo” está pasando de forma interna, logrando identificarla y etiquetarla, así poder darle nombre a las emociones.

Para darle nombre a las emociones debemos utilizar el vocabulario emocional que tenemos disponible en términos expresivos culturales, de forma que al mencionarlo a otro este pueda entender de qué estamos hablando.

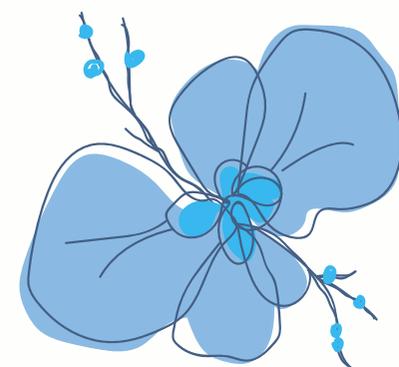


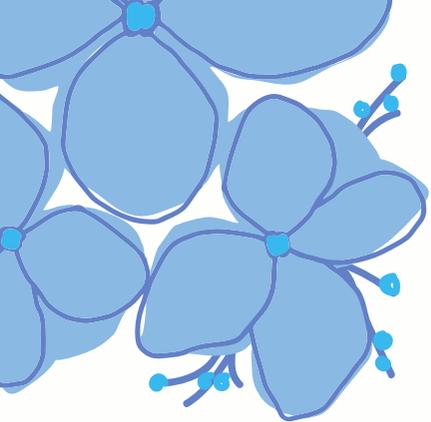


Conciencia emocional

Reconocer al otro: Identificar lo que sienten y piensan los demás, tanto en la expresión verbal como no verbal, siendo empáticos.

En esta relación con el otro podemos percibir con precisión las emociones y perspectivas de otros, reconociendo claves, palabras, contextos en situaciones y como también expresiones en común que culturalmente, y así poder implicarse empíricamente en las experiencias del otro, de esta forma comprender qué le sucede emocionalmente.





Elementos

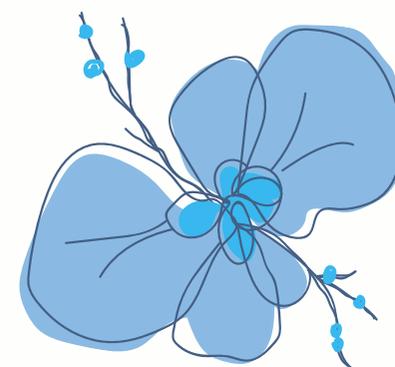
Cooperación

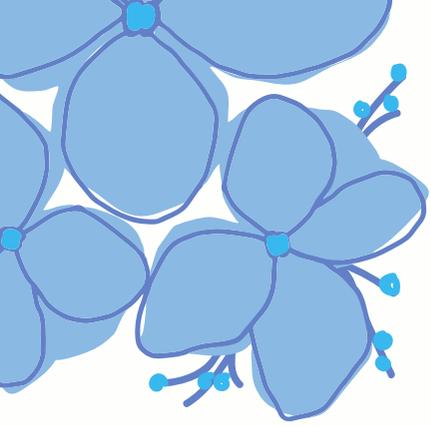
Asertividad

Responsabilidad

Empatia

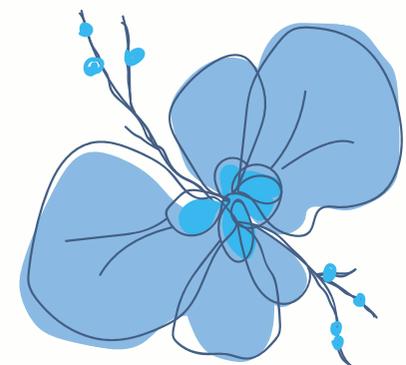
Autocontrol

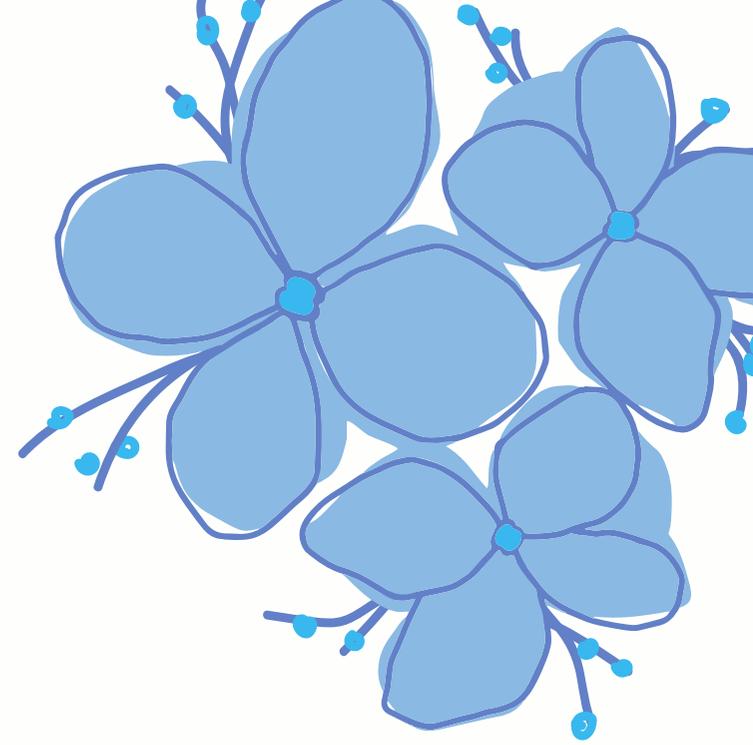




Tips para mejorar

- 1.- Pon atención a lo que te está diciendo el cuerpo y tu mente
- 2.- Busca un término que pueda englobar esa sensación.
 - Si no puedes encontrar el término busca en nuestro diccionario de emociones.
- 3.- Asigne un nombre a esa emoción y descríbala.
- 4.- Evalúa que hacer con esta emoción
 - Hablar con alguien
 - Hacer un cambio en tu vida
 - Tomar mejores decisiones, etc.
- 5.- Haz un plan de acción frente a esta emoción de forma que puedas expresarla de mejor manera, y no como una sensación difusa.





ACOMPañAMIENTO PSICOEDUCATIVO

Si tienes dudas contáctanos por correo

Sede Chillán

Pablo Rodríguez
parodrigu@ubiobio.cl

Sede Concepción

Anai Vallejos
avallejos@ubiobio.cl

Angélica Albornoz
aalbornoz@ubiobio.cl

Alejandra Pinto
apinto@ubiobio.cl

Cesar Ramos
cramos@ubiobio.cl



PACE UBB



Programa PACE UBB - www.pace.ubiobio.cl

#ConstruyendoOportunidades - #NuevoPaceUBB