|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Título componente** | **Pestañas horizontales** | | |
| **Título** |  | | |
| **Texto descriptivo** | La idea es identificar las propias emociones y regularlas de forma adecuada., lo cual consta de algunos componentes: | | |
| **Título** | **Icono título (Opcional)** | **Texto** | **Imagen (Obligatorio)** |
| Actitud positiva |  | Es la buena manera de ver determinadas situaciones, aún cuando sean problemáticas. |  |
| Conciencia emocional de uno mismo |  | Ser conscientes de nuestros estados de ánimo, y los pensamientos que tenemos de estos. |  |
| Autocontrol emocional |  | Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, tienendo buenas estrategias de afrontamiento a situaciones estresantes. |  |
| Competencia social |  | Capacidad para mantener buenas relaciones con las otras personas, lo que implica ciertas habilidades sociales, de comunicación, empatía, respeto, asertividad, etc. |  |