|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Título componente** | **Acordeón** | |
| **Título** |  | |
| **Texto descriptivo** | Dentro de la inteligencia emocional existen varias habilidades que deben aprender a desarrollarse, tales como: | |
| **Título** | **Texto** | **Imagen de referencia (opcional)** |
| Competencia para la vida y el bienestar | Esta habilidad sirve para afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida, adoptando comportamientos apropiados y responsables. Dentro de esta competencia podemos incluir la habilidad para fijar objetivos realistas, toma de decisiones, búsqueda de recursos y ayuda. |  |
| Habilidades sociales | Son conductas aprendidas de forma natural, necesarias para entablar relaciones de calidad, y generar vínculos con otras personas. |  |
| Habilidades de comunicación | Capacidad de transmitir información a las personas de manera clara y simple, gracias a estas se pueden dar y comprender instrucciones, aprender cosas nuevas, realizar solicitudes, hacer preguntas, entre otros. |  |
| Empatía | Capacidad de experimentar y comprender las emociones que otra persona está sintiendo, compartir el estado emocional.  Tiene 3 elementos:  a) Atención.  b) Sensación de bienestar mutua.  c) Coordinación no verbal. |  |
| Optimismo | Tener fuerte expectativa que en general, las cosas irán bien. |  |