**02-05-2024**

**Resumen**

Emociones: estados de animo producidos por impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos, que con frecuencia se traducen …

Componentes: cognitivo es el pensamiento, valoración de lo que está pasando, tiene una valoración subjetiva porque no todos tiene la mima

Neurofisiológico: ante ese pensamiento sobre el hecho es lo involuntario que se ve en el cuerpo

Conductual: voluntaria o no involuntaria, son los comportamientos que tenga.

Cerebro:

5 componentes de la inteligencia emocional

Autoconciencia, autorregulación,

20. fortalezas:

Solidaridad, comprensivo, voluntad, un escucha, reconocer prioridades, persistente,

Oportunidades de mejora:

Temperamento, definición de objetivos, compromiso, comunicación, relaciones, regular emociones, cuidar mi físico.

Motivacion: motor que lleva a la acción que es propio del ser humano.