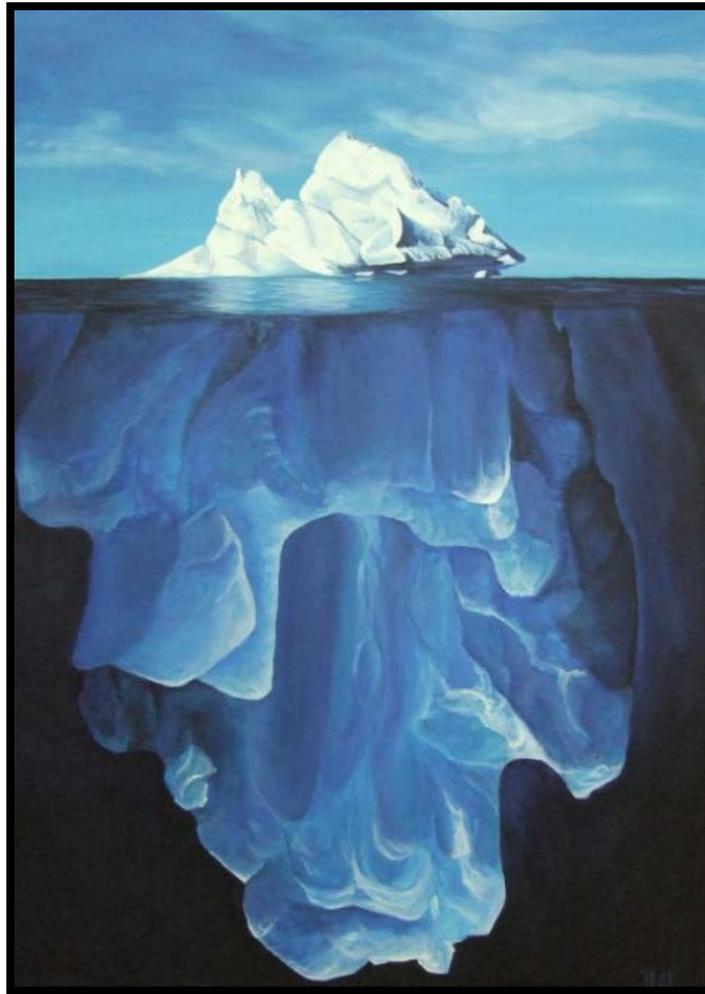


# Programa Iceberg



## Competencias intrapersonales

## COMPETENCIAS INTRAPERSONALES (van dirigidas a la propia persona):



Capacidad de conocerse a sí mismo, el autoaprendizaje personal, tanto de puntos fuertes como de lo que hay que mejorar. Se trata de vernos "con ojos de ver" internamente, saber escuchar lo que nuestro cuerpo nos quiere decir, cuáles son nuestras necesidades, lo que sentimos en cada momento... Por ello es importante trabajar esta competencia que dividimos en dos micro competencias:

- - **Conciencia emocional** ←
- - **Regulación emocional** ←
- - **Autonomía emocional** ←



## • Competencias interpersonales (van dirigidas al resto):

- Competencias sociales
- Habilidades de vida y bienestar

## Conciencia emocional

Tomar conciencia de las propias emociones

Dar nombre a las emociones

Comprensión de las emociones de los demás

## Regulación Emocional

Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento

Expresión emocional adecuada

Regulación de emociones y sentimientos

Habilidades de afrontamiento

Competencia de autogenerar emociones positivas

## Autonomía emocional

Autoestima

Automotivación

Autoeficacia emocional

Responsabilidad

Actitud positiva

Análisis crítico de normas sociales

Resiliencia

Más información en:

[www.info@sasoiaprevención.com](http://www.info@sasoiaprevención.com)