

¿POR QUÉ LA AUTORREGULACIÓN ES TAN IMPORTANTE PARA LOS JÓVENES?

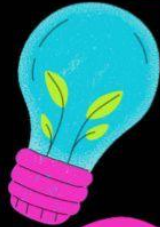
Las personas que tienen control de sus sentimientos e impulsos, es decir, las personas que son razonables tienen la capacidad de crear un ambiente de confianza y equidad. En tal ambiente, la política y las luchas internas se reducen drásticamente.



MOTIVACIÓN

inspire

Explica por qué una persona decide hacer una actividad o cualquier otra cosa, y del esfuerzo que la persona está dedicando y durante cuánto tiempo está dispuesta a desarrollar sus actividades de forma sostenida. La motivación es dinámica por sí misma porque influye fuertemente en la vida real y se convive diariamente con ella sin darnos cuenta.



EMPATÍA

según Goleman "no significa adoptar las emociones de otras personas como propias y tratar de complacer a todo el mundo". Describe la comprensión intuitiva de las necesidades de las demás personas y la capacidad de comunicar esa comprensión efectiva. La importancia de la satisfacción del personal, sintiéndose respetado y escuchado, no puede ser subestimada.



HABILIDAD SOCIAL

Es la capacidad de una persona de aprovechar las relaciones para promover sus ideas, a través de la simpatía, confianza y respeto.



Burgos, S. (2021, 3 agosto). Las 5 Habilidades Emocionales Básicas. ¿Las Dominas? Sandra Burgos | 30K Coaching. Recuperado de: <https://30kcoaching.com/inteligencia-emocional/las-5-habilidades-emocionales-basicas-las-dominas/> Internacional, U. (2015, 23 septiembre). La importancia de la autorregulación | UNO Internacional. anónimo. recuperado de: <https://mx.unoi.com/2015/09/23/la-importancia-de-la-autorregulacion/>