

PREGUNTAS TEORÍA TEMA 4: EMOCIONES Y HABILIDADES PERSONALES

AP. 1.- EMOCIONES E INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1.- DEFINE EL **CONCEPTO DE EMOCIÓN**.
- 2.- INDICA **LAS 6 EMOCIONES BÁSICAS** SEGÚN EL PSICÓLOGO P. ECKMAN.
- 3.- EXPLICA LAS **DIFERENCIAS ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO**.
- 4.- ¿**QUÉ DOS TIPOS DE "MENTE" EXISTEN** EN LAS PERSONAS?

AP. 2.- HABILIDADES EMOCIONALES.

- 5.- INDICA **LAS CINCO ÁREAS QUE DEBEMOS TRABAJAR PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**.
- 6.- ¿**QUE TRES TIPOS DE PERSONAS EXISTEN SEGÚN EL AUTOCONOCIMIENTO**?
- 7.- DEFINE **EMPATÍA**.
- 8.- ¿**CUALES SON LOS CANALES DE COMUNICACIÓN NO VERBAL** MÁS DESTACADOS?
- 9.- SEÑALA LOS **TRES CONSEJOS A ADOPTAR EN CASO DE TENER QUE HACER UNA CRÍTICA A ALGÚEN**.

AP.3.- HABILIDADES PERSONALES. (>> IMPORTANTE)

- 10.- ANOTA CUALES SON LAS **8 HABILIDADES PERSONALES** MAIS DESTACADAS.
- 11.- EXPLICA EN QUE CONSISTEN **LAS "TRES CARAS DEL YO"** EN EL AUTOCONOCIMIENTO.
- 12.- DEFINE **AUTOESTIMA Y AUTOCONFIANZA**
- 13.- SEÑALA ALGUNAS **IDEAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA**.
- 14.- ¿**EN QUE CONSISTE EL PENSAMIENTO CRÍTICO**?
- 16.- INDICA **HÁBITOS POSITIVOS PARA PENSAR CRÍTICAMENTE**
- 16.- ¿**EN QUE CONSISTE LA PERSEVERANCIA**?
- 17.- ¿**EN QUE CONSISTE LA RESILIENCIA**?
- 18.- INDICA **ACTITUDES QUE FAVORECEN LA RESILENCIA**
- 19.- ¿**POR ES QUE IMPORTANTE TENER UNA ACTITUD POSITIVA**?
- 20.- ¿**A QUE SE REFIERE EL CONCEPTO DE PROACTIVIDAD**?