

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es nuestra capacidad para reconocer nuestras emociones y los de los demás, teniendo la habilidad de manejarlas adecuadamente



expresarlas de manera saludable, contar con alguien a quien poder expresarle como nos sentimos o espacios adecuados para hacerlo

Los elementos que lo integran

Autoconocimiento	Automotivación	Habilidades sociales	Autocontrol	Empatía
<p>Poder darle nombre a lo que sentimos.</p>	<p>Evitar desalentarnos y que nuestras emociones permitan lograr nuestros objetivos en lugar de obstaculizarlos.</p>	<p>Lograr establecer relaciones con los demás.</p>	<p>Tener formas para manejar nuestras emociones.</p>	<p>Reconocer las emociones de los demás permitiendo generar vínculos cercanos con las personas que nos rodean.</p>