

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> |
| | | | | |