

INTELIGENCIA EMOCIONAL

PAUTAS PARA MEJORAR

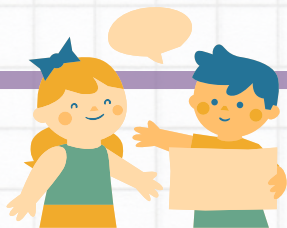


TEN EN CUENTA LAS EMOCIONES DE OTRAS PERSONAS Y OBSERVA CÓMO LES INFLUYE EN LO QUE HACEN, DICEN Y PIENSAN.



REFLEXIONA SOBRE CÓMO TE SIENTES EN DISTINTAS SITUACIONES.

REFLEXIONA SOBRE LAS CONSECUENCIAS QUE PUEDEN TENER NUESTRAS ACCIONES A CORTO, MEDIO Y LARGO PLAZO.



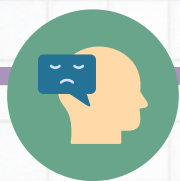
PÁRATE A PENSAR EN TUS EMOCIONES Y HABLA DE CÓMO TE SIENTES CON OTRAS PERSONAS.

¿QUÉ ES?

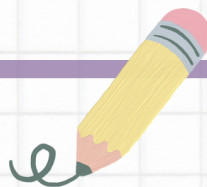
CAPACIDAD QUE PERMITE RECONOCER Y COMPRENDER LAS EMOCIONES, PROPIAS Y AJENAS, ASÍ COMO CONTROLAR LAS PROPIAS.



ACEPTA QUE COMETEMOS ERRORES QUE NOS AFECTAN A NUESTRAS EMOCIONES, PERO NOS PUEDEN AYUDAR A MEJORAR.



PIENSA EN CÓMO TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS TE PUEDEN ESTAR AFECTANDO EN LO QUE SIENTES Y HACES.



PON UN NOMBRE A LO QUE SIENTES: ALEGRÍA, SORPRESA, ENFADO, MIEDO, ETC.



ASUME QUE NO SIEMPRE PODEMOS TENER LO QUE QUEREMOS NI CUANDO QUEREMOS.