



La Inteligencia Emocional es nuestra capacidad para reconocer nuestras emociones y las de los demás, teniendo la habilidad para manejarlas adecuadamente.



Los **ELEMENTOS** que la integran son **5**

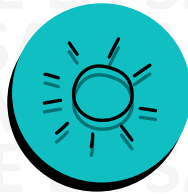
AUTOCONOCIMIENTO

Poder darle nombre a lo que sentimos.



AUTOMOTIVACIÓN

Evitar desalentarnos y que nuestras emociones permitan lograr nuestros objetivos en lugar de obstaculizarlos.



HABILIDADES SOCIALES

Lograr establecer relaciones con los demás.



AUTOCONTROL

Tener formas para manejar nuestras emociones.

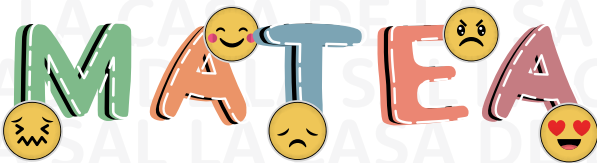
EMPATÍA

Reconocer las emociones de los demás permitiendo generar vínculos cercanos con las personas que nos rodean.

¿Qué podemos hacer para trabajar nuestra **INTELIGENCIA EMOCIONAL**?

Identificando y poniendo nombre a lo que sentimos.

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



MIEDO

TRISTEZA

AFECTO

ALEGRÍA

ENOJO

