

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es la habilidad social que te permite observar tus propias emociones, pero también te da la capacidad de reconocer lo que otras personas están experimentando.

## CLAVES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



1

### AUTO-CONCIENCIA

Ser conscientes de lo que sentimos y de cómo nos afecta.



Nos permite conocernos mejor a nosotros mismos, entender nuestras emociones, pensamientos y comportamientos, y así poder tomar decisiones más conscientes.

2

### AUTO-REGULACIÓN

Es la capacidad para controlar nuestros propios pensamientos, emociones y comportamientos.

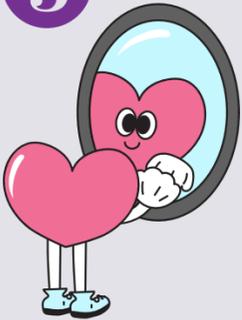


Es un proceso importante para lograr metas y mantener relaciones saludables.

3

### AUTO-MOTIVACIÓN

Es la capacidad de motivarse a sí mismo sin depender de los estímulos externos.



Se trata de enfocarnos en nuestras metas y no en las dificultades. Con ella logramos mantener una actitud positiva frente a los desafíos.

4

### HABILIDAD SOCIAL

Es la capacidad de interactuar efectivamente con otras personas en diferentes situaciones sociales.



5

### EMPATÍA

Significa saber ponernos en el lugar de las otras personas.



Al ser empáticos, podemos construir relaciones más fuertes y saludables, mejorar la comunicación y resolver conflictos de manera más efectiva.

6

### RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Es el proceso de encontrar soluciones pacíficas y mutuamente aceptables para problemas y desacuerdos en nuestras relaciones.



## ¿QUÉ PASA SI ELEVAS TU INTELIGENCIA EMOCIONAL?



- Podrás reconocer el estado en el que te encuentras.
- Aprenderás a guiar tus pensamientos y acciones con mayor claridad.
- Tendrás la capacidad de reconocer lo que otras personas están experimentando.
- Te dará acceso a nuevas relaciones, a mejorar tu productividad y en general a una transformación integral para lograr un mayor bienestar.
- Podrás salir rápido de un estado emocional destructivo.
- Recobrarás la consciencia necesaria para resolver el conflicto interno que experimentas.
- Podrás entender tus emociones y así lograr un mayor autocontrol.

**La inteligencia emocional** beneficia significativamente el trabajo en equipo, haciendo que sus integrantes tengan armonía para trabajar con otras personas en metas y objetivos comunes.



Recuerda que el tener un buen nivel de inteligencia emocional involucra ser asertivo al expresarte.

Es decir las cosas a la persona correcta, de la manera correcta, en el momento correcto y en el lugar correcto.

