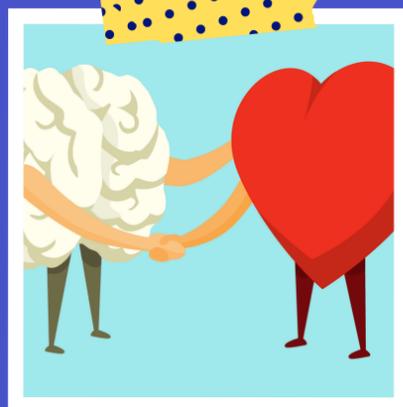


INTELIGENCIA EMOCIONAL

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es la capacidad que tiene una persona de manejar, entender, seleccionar y trabajar sus emociones y las de los demás con eficiencia y generando resultados positivos.

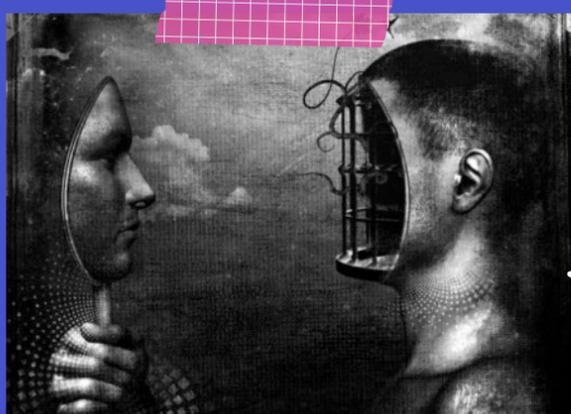
1.



2.

AUTOCONSCIENCIA

La autoconsciencia es tu habilidad para **observarte** y **reconocer tus emociones** y el efecto que estas tienen en ti.



3.

AUTOCONTROL EMOCIONAL

Nos permite reflexionar y dominar nuestros sentimientos o emociones, para no dejarnos llevar por ellos ciegamente.



4.

AUTOMOTIVACIÓN

Enfocar las emociones hacia objetivos y metas nos permite mantener la motivación y establecer nuestra atención en las metas en vez de en los obstáculos.



EMPATIA

Te permiten ponerte en el lugar de las demás personas, escucharlas, y adoptar una postura empática, receptiva y curiosa, para entender los puntos de vista y emociones de los demás. Esto ayuda a establecer vínculos más estrechos y duraderos con las personas con que nos relacionamos.

5.



6.

RELACIONES INTERPERSONALES

Una buena relación con los demás es una fuente imprescindible para nuestra felicidad personal e incluso, en muchos casos, para un buen desempeño laboral.

