

INTELIGENCIA EMOCIONAL

es la capacidad humana de reconocer sentimientos propios y ajenos como el sentir , entender y controlar.

A lo cual no es ahogar las emociones si no dirigir las y equilibrar las



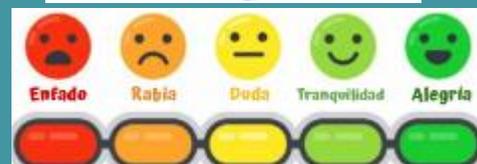
IDENTIFICAR EMOCIONES

debes tener claro que, no hay emociones positivas o negativas, sino que, cada una de ellas tiene una función sana. Así que simplemente se tienen que entender como lo que son y dejar que hagan su función, aceptarlas y afrontarlas de forma sensata



LAS EMOCIONES

son un estado afectivo que experimentamos, son como sensores, estímulos de respuesta que traducen como nos afecta un factor o acontecimiento interno o externo, con reacciones neurofisiológicas, conductuales y cognitivas. Cada uno se predispone de forma particular delante una emoción.



RECONOCE TUS EMOCIONES

Uno no decide lo que siente, pero si lo que puede hacer con lo que siente. Los pensamientos generan emociones en las personas y desde estas se toman decisiones, determinan cómo te sientes y como actúas, por ello, es vital cuidar la calidad del pensamiento para identificar emociones y gestionarlas a favor del bienestar.



