



INTELIENCIA EMOCIONAL



4 RAMAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



01 Percibir emociones

Identificar emociones en ti mismo y en los demás para aceptarlas y expresarlas correctamente.

02 Entender las emociones

Entender el lenguaje emocional e interpretar los mensajes emocionales.

03 Usar las emociones

Hacer uso de las emociones e integrarlas en el proceso de toma de decisiones.

04 Manejar las emociones

Mantenerse abierto a las emociones placenteras y las no placenteras para desprenderte de ellas.



PUEDES AYUDAR A OTROS A QUE EXPRESEN SUS EMOCIONES:

- 1°.- **IDENTIFICANDO:** Ayuda a que reconozcan y nombren sus emociones. Enséñale a identificar las señales de su cuerpo.
- 2°.- Cuando tu experimentes una emoción coméntala y libera tu cuerpo