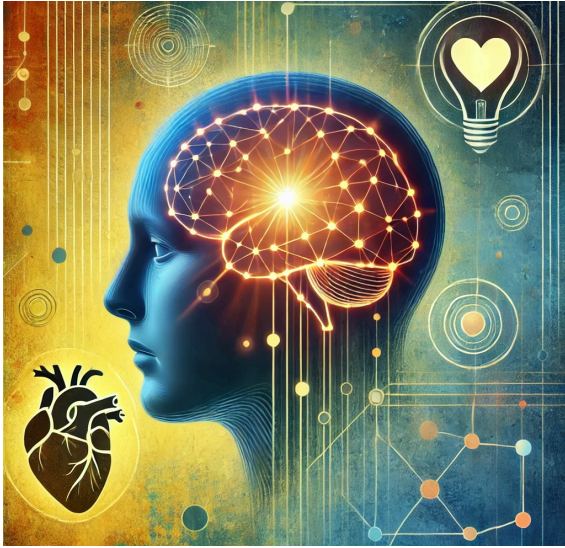


DESARROLLA TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

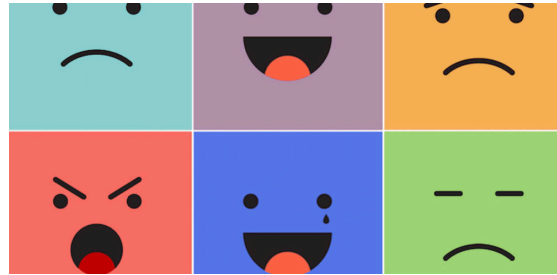


“CONOCERSE A SI MISMO ES EL PRINCIPIO DE TODA SABIDURIA”
-ARISTÓTELES.

ESE HOSPITAL SAN FRANCISCO DE VIOTÁ



¿IDENTIFICAS TUS EMOCIONES FÁCILMENTE?



Las emociones son reacciones psicofisiológicas del ser humano que surgen como respuesta ante un estímulo determinado. Tales como:

Alegría, miedo, sorpresa, enojo, tristeza.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es la capacidad de comprender, regular y expresar las emociones propias y ajenas lo que recibe por nombre Inteligencia emocional intrínseca y extrínseca. Es una habilidad que puede ayudar a construir relaciones, tomar decisiones y resolver conflictos.

IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es importante porque nos ayuda a comprender y manejar nuestras emociones, lo que nos permite tomar mejores decisiones, resolver conflictos, aumenta la motivación y el compromiso.



ÁREAS CLAVES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Autoconciencia:

- La habilidad de reconocer nuestras emociones y cómo afectan nuestros pensamientos y comportamientos.

Autorregulación:

- La capacidad de manejar las emociones de manera saludable y constructiva.

Motivación:

- La capacidad de estar motivado internamente para alcanzar metas, incluso en momentos difíciles.

Empatía:

- La habilidad de comprender las emociones de los demás y responder apropiadamente.

Habilidades sociales:

- La capacidad de gestionar relaciones de manera efectiva.

BENEFICIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Mejora las relaciones interpersonales.
- Aumenta el éxito profesional.
- Ayuda a tomar decisiones más equilibradas.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Fomenta un mayor sentido de bienestar y satisfacción.
- Nos ayuda a ofrecer un mejor cuidado y atención personalizada

¿CÓMO MEJORAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL ?



- Escribir.
- Realizar actividad física.
- Escuchar música, bailar, cantar.
- Hablar.
- Conectar con la naturaleza.
- cocinar.
- Llorar.
- Práctica de la autoconciencia: Haz una pausa diaria para reflexionar sobre tus emociones.
- Mindfulness o meditación: Ayuda a mejorar la autorregulación emocional.
- Empatía activa: Escucha de manera atenta a los demás sin juzgar.
- Feedback positivo: Solicita retroalimentación y aprende de ella.
- Desarrollo de habilidades sociales: Trabaja en la resolución de conflictos y la comunicación asertiva.

