

SINTIENDO, PENSANDO Y ACTUANDO

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

ES LA CAPACIDAD DE RECONOCER, ENTENDER, MANEJAR Y EXPRESAR NUESTRAS PROPIAS EMOCIONES, ASÍ COMO LA CAPACIDAD DE RECONOCER, INTERPRETAR Y RESPONDER ADECUADAMENTE A ELLAS.

¿EN QUÉ NOS AYUDA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

NOS HACE PERSONAS CAPACITADAS PARA RELACIONARNOS CON NOSOTROS MISMOS Y CON LOS DEMÁS. ADEMÁS DE FAVORECER NUESTRAS CONEXIONES. EMPATÍA . LA COMUNICACIÓN. ENTENDER Y EXPRESAR LO QUE SENTIMOS.

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR NUESTRA INTELIGENCIA EMOCIONAL:

HAS UN DIARIO DE EMOCIONES

TE AYUDA LLEVAR UN REGISTRO DE TODO LO QUE SIENTES. A ANALIZAR TUS EMOCIONES Y REACCIONES ANTE DISTINTAS SITUACIONES Y PODER APRENDER A UNA MEJOR REACCIÓN.



PRÁCTICA MEDITACIÓN

APRENDE A RELAJARTE. CONTROLAR Y ANALIZAR TUS EMOCIONES POR MEDIO DE LA MEDITACIÓN.



EXPRESA TUS EMOCIONES Y COMPÁRTELAS

CUANDO PERCIBAS UNA EMOCIÓN PERMÍTETE EXPERIMENTARLA. VIVIRLA. SENTIRLA Y EXPRESARLA.



¡NECESITAS HABLARLO PARA SANARLO!

10 DE OCTUBRE. DÍA DE CONMEMORACIÓN A LA SALUD MENTAL.

Fuente: Calderón et. al. (2012). Aprendiendo sobre las emociones. Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana. Barahona et. al. (2015). La importancia de la inteligencia emocional. Colegio Antares. Pérez et. al. (s.f). Relaciones entre la inteligencia emocional y el cociente intelectual con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Revista electrónica de motivación y emoción. Asociación Española Contra el Cáncer. (s.f). Las emociones, comprenderlas para vivir mejor. Jiménez, J. A. (2017). Inteligencia emocional. Curso de Actualización Pediatría Madrid. Modificados para el Programa de Orientación Educativa y Psicológica, UNICACH 2023.