



UNIVERSIDAD DISTRITAL  
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

# PREVIENE CONFLICTOS FORTALECIENDO LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



## HABILIDADES SOCIALES

Trabaja en habilidades como la asertividad, la comunicación emocional, la resolución de problemas, la empatía, y el trabajo en equipo.



## AUTOCONIENCIA

Toma conciencia de tus conductas y reacciones emocionales. Recuerda que eres responsable de ti mismo



## MENTE ABIERTA

Reflexiona, no saques conclusiones adelantadas. Se crítico, paciente y observador/a. Desarrolla una mentalidad de crecimiento.



## MOTIVACIÓN

Clarifica aquello que es significativo y valioso. Solo entonces te sentirás motivado/a. Adopta una actitud positiva, paciente y orientada a las soluciones.



## ESCUCHA ACTIVA

Escucha a los demás, empatizando con aquello que sienten. No juzgues, no escuches para responder, escucha para comprender.



## NOMBRA Y RECONOCE

Aprende a dar nombre a lo que sientes. Sintoniza con tu cuerpo, sin reprimir sensaciones y emociones.