



PREVIENE CONFLICTOS FORTALECIENDO LA

INTELIGENCIA EMOCIONAL



HABILIDADES SOCIALES

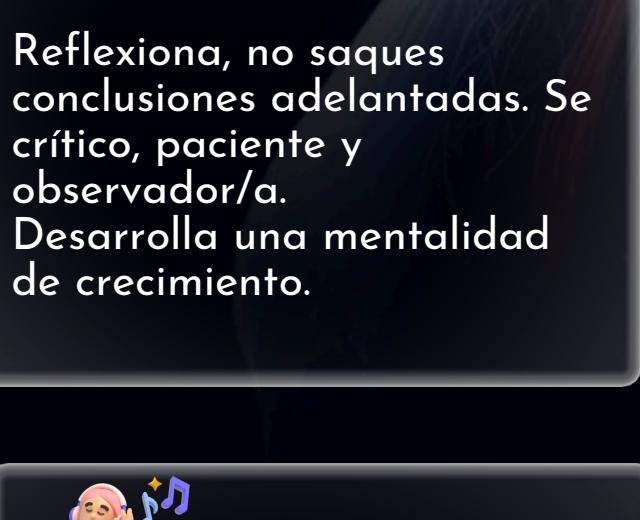
Trabaja en habilidades como la asertividad, la comunicación emocional,

la resolución de problemas, la empatía, y el trabajo en equipo.



AUTOCONCIENCIA

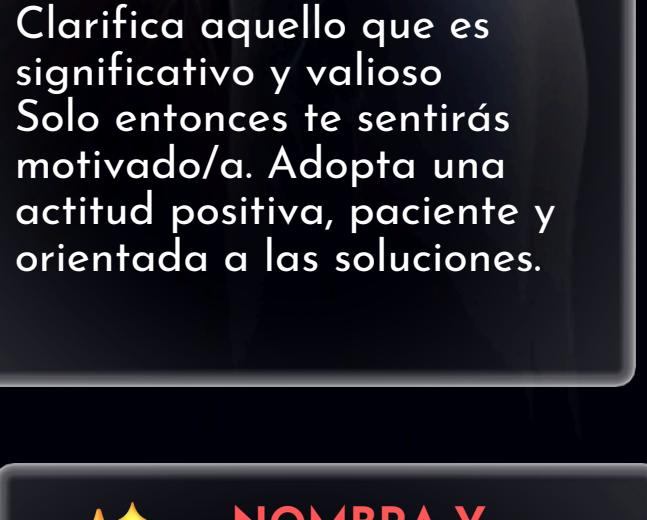
Toma conciencia de tus conductas y reacciones emocionales. Recuerda que eres responsable de ti mismo



MENTE ABIERTA

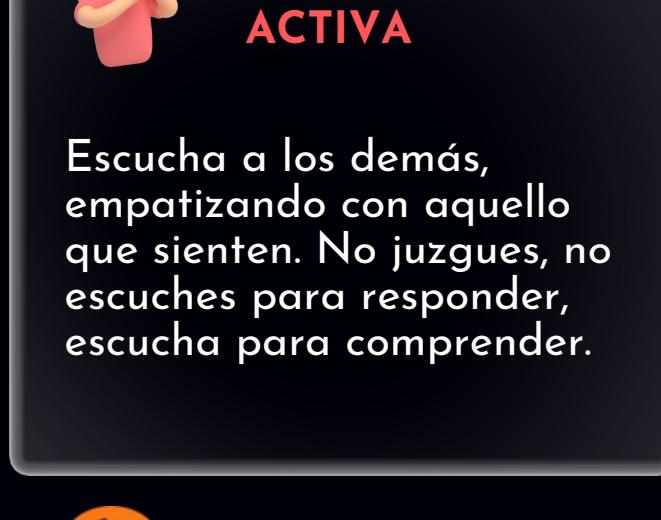
Reflexiona, no saques conclusiones adelantadas. Se crítico, paciente y observador/a.

Desarrolla una mentalidad de crecimiento.



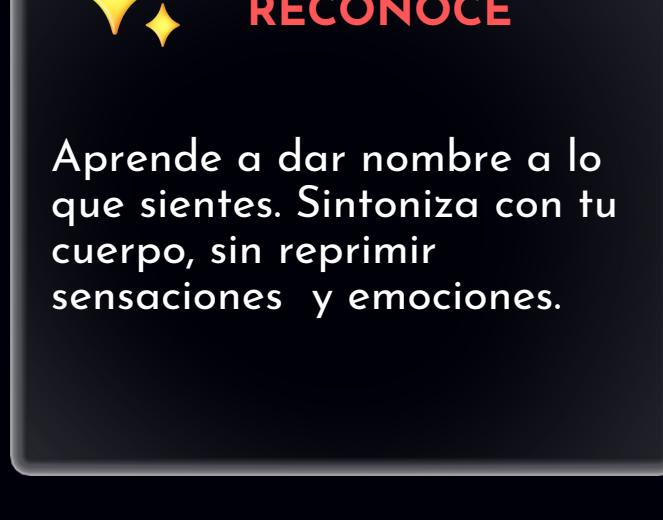
MOTIVACIÓN

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.