

GUÍA PARA IDENTIFICAR ASPECTOS PARA CONECTAR Y COMUNICAR MEJOR

Habilidades de una persona con buen nivel de inteligencia emocional.

Conciencia emocional

Regulación emocional

Automotivación

Empatía

Relaciones interpersonales

Cómo reforzar cada área.

Lograr una **CONCIENCIA EMOCIONAL** viene acompañado de saber identificar las emociones y sentimientos propios, reconocer cómo este estado anímico afecta las situaciones que enfrentamos.

Después del análisis anterior debemos de desarrollar una lista en donde se separen habilidades y áreas de oportunidad; tomando en cuenta que la meta siempre será mantener un estado equilibrado, por lo tanto, los extremos deberán evitarse o disminuirse.

La **REGULACIÓN EMOCIONAL** depende de un manejo adecuado de temores, frustraciones y picos emocionales; lo anterior es lograble en medida que conozcamos bien en nuestras reacciones antes de estar en una crisis, y de ser así detenerla lo cual se logra mediante ejercicios de respiración y poniendo en palabras (escritas o habladas) lo que estamos sintiendo.



Automotivación y Empatía

La **AUTOMOTIVACIÓN** siempre vendrá acompañada de un buen nivel de optimismo e iniciativa. La mejor forma de medirla es evaluando la capacidad para establecer metas y lograrlas, lo que frecuentemente ayuda a disminuir la atención a los obstáculos.

La **EMPATÍA**, nos habla de la habilidad para reconocer e interpretar las emociones de los demás, lo que actuará como un ahorrador de conflictos y es la base para lograr relaciones más duraderas y cercanas.



Relaciones Interpersonales

Las **RELACIONES INTERPERSONALES** hablan de nuestras habilidades sociales, específicamente habla de la manera de interactuar tanto con las personas que nos agradan como con aquellas que no nos resultan tan simpáticas, lo que implica sortear de forma exitosa situaciones en las que nos pudiéramos sentir incómodos o incluso ofendidos.

- 📄 Siempre apóyate con profesionales, elegir el acompañamiento adecuado hará más sencillo superar lo que está pasando.