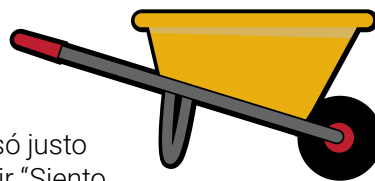
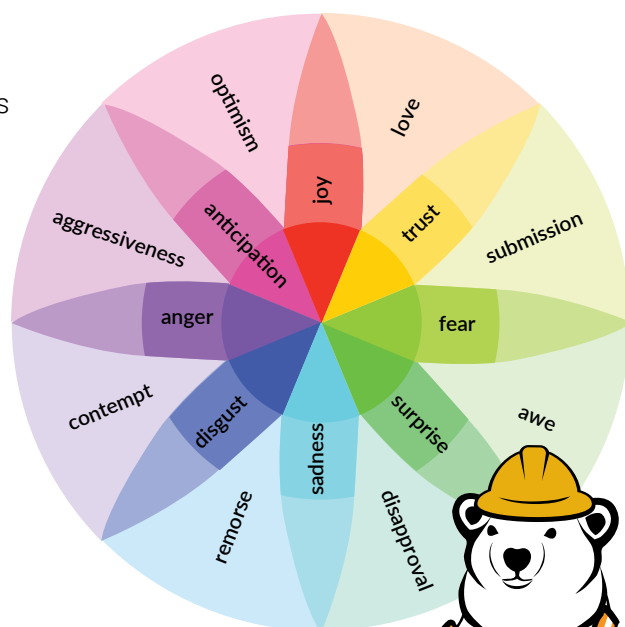


Mejora la Comunicación con Inteligencia Emocional

Etiquetamos las emociones como “sentimientos” porque las sentimos en nuestros cuerpos. Influyen en cómo respondemos a los demás y en cómo tomamos decisiones en nuestra vida diaria. Al comprender diferentes tipos de emociones, puedes obtener una mejor visión de tus necesidades propias y la de los demás y fortalecer tu salud emocional y tus relaciones. Si bien una profunda apreciación de tu vida emocional (ver círculo de emociones) es a menudo un viaje de por vida, hay algunas experiencias emocionales básicas que puedes empezar a sintonizar:

- Felicidad
- Ira
- Tristeza
- Miedo
- Asco
- Sorpresa



A medida que pasa la próxima semana, nota donde estas emociones viven en tu cuerpo al observar tus expresiones faciales, tono de voz o cambios en la tensión corporal. Observa lo que pasó justo antes de experimentar una emoción y practica decir “Siento [insertar emoción] cuando experimentó [evento].” Por ejemplo, “Siento felicidad cuando veo a mis hijos jugar juntos.” O “Siento enojo cuando alguien me corta el paso en la carretera.”



Escaneé este código
para ver más Recursos
para la Salud Mental