



“Entre un estímulo y una respuesta hay un espacio. En ese espacio reside nuestra capacidad para elegir cómo responder y en nuestra respuesta reside nuestro crecimiento y nuestra libertad”

**VIKTOR E.
FRANKL**



Contáctanos

Tecnológica FITEC

Calle 58 # 32-16

www.fitec.edu.co

643 1301

bienestar.universitario@fitec.edu.co

**Inteligencia
emocional para
tener una vida
plena**

**APRENDIENDO
A MANEJAR
NUESTRAS
EMOCIONES**





¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional nos permite identificar, asociar, discriminar y reconocer nuestras emociones frente a las diferentes situaciones que se nos presentan en el día a día.



Pautas



RECONOCER TUS EMOCIONES

Cabe resaltar que las decisiones pueden ser influenciadas por nuestras emociones. En este caso, aprender a reconocer aquellas emociones nos permite tener claridad de lo que vamos a hacer, haciendo seguimiento a las circunstancias y decidir sabiamente cómo responder.

DETECTAR DISTORSIONES COGNITIVAS

Las distorsiones cognitivas nos hace tener ideas o pensamientos que no se ajustan con la realidad. En el que nos lleva a decidir erróneamente e influyen en nuestro estado de ánimo. Es por eso que detectarlos ayuda a reformular las ideas y actuar de forma más calmada ante la situación.

ESTABILIDAD EMOCIONAL

La inteligencia emocional nos permite identificar, comprender y regular nuestras emociones. Es por esto que tenemos la capacidad para saber manejar dichas emociones y de esta manera buscar alternativas para mantener nuestro estado de ánimo a pesar de las dificultades.

Identificar nuestras emociones nos hace ver con otros ojos la situación, implementando estrategias para trabajarla y trazarnos un compromiso para mejorar.

