

Cuando no gestionamos las emociones

¿Reconoces algunas de estas situaciones?

-  Cuando se enfada o algo le sale mal, "explota"
-  Creo que no sabe diferenciar algunas emociones
-  Es incapaz de decirme cómo se siente y lo que le pasa
-  Lo que le da miedo le paraliza
-  Cuando está feliz, no sabe decírmelo
-  No reacciona ante lo que considera injusto y se lo "traga"
-  Acumula los conflictos en vez de resolverlos

La **inteligencia emocional** pasa por el reconocimiento, la expresión, la legitimación y la gestión de todas y cada una de nuestras emociones. Cuando esto no sucede, en vez de ser nuestras aliadas, se vuelven contra nosotros/as.

Si crees que existe alguna dificultad de esta naturaleza, os invitamos a trabajarlo con nosotros.

“Entiende lo que piensas, sientes y haces”