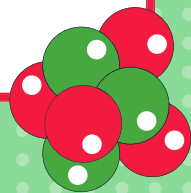


USO DEL PENSAMIENTO EMOCIONAL

La inteligencia emocional es una habilidad para usar las emociones, para que estas nos ayuden a resolver los problemas que se nos presentan en la vida diaria de una mejor manera.



Paso 1

Identificar las Emociones en uno mismo y/o en los demás: Las emociones contienen datos, son señales que muestran los acontecimientos más importantes que suceden en nuestro mundo, tanto en el mundo interior, así como en el mundo social



Paso 2

Utilizar las Emociones: el uso adecuado de las emociones, nos ayudan a guiar nuestro proceso de pensamiento para resolver los problemas que se nos presentan.

Paso 3

Comprender las Emociones: Las emociones no son acontecimientos aleatorios, sino que tienen una serie de causas subyacentes. Las emociones cambian siguiendo una serie de reglas y, por lo tanto, pueden llegar a comprenderse.

Paso 4

Manejar las Emociones: Dado que las emociones contienen información e influyen en el pensamiento, necesitamos incorporarlas de forma inteligente a nuestro razonamiento, a nuestra forma de solucionar los problemas, a nuestros juicios y a nuestra conducta.

Paso 5

Estas 4 técnicas ayudan a promover nuestro crecimiento emocional e intelectual. Un aspecto muy importante por comprender acerca de la inteligencia emocional, es que no es algo opuesto a la inteligencia racional, no es darle mas peso al aspecto emocional sobre el racional, la inteligencia emocional es el punto intermedio entre las dos, es la capacidad de combinar la emoción con la razón, es la capacidad de combinar la pasión con la lógica.

