



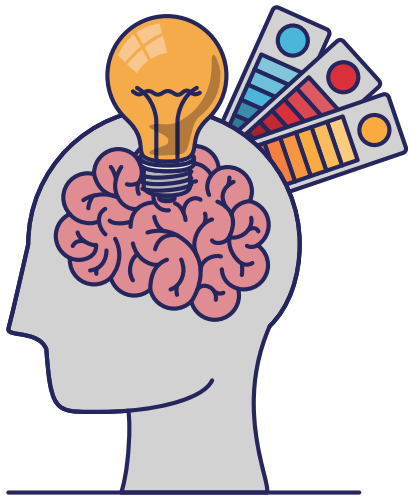
Colegio del Bosque
Bilingüe

We Educate Families

UAN
UNIVERSIDAD
ANTONIO NARIÑO

EDUCACIÓN EMOCIONAL EN FAMILIA.

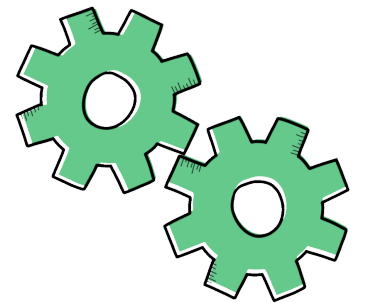




¿QUÉ ES INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Es la capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos, manejando adecuadamente las relaciones con los demás y con sí mismo.

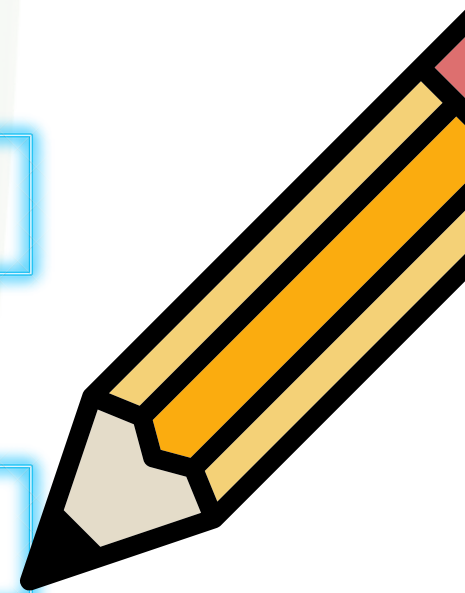
Esto nos permite ser más conscientes de nuestras emociones y reacciones.





HÁBITOS DE UNA PERSONA CON ALTA INTELIGENCIA EMOCIONAL

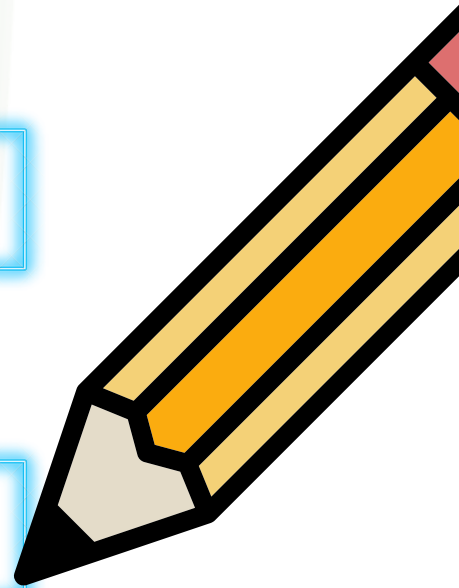
- Reconocen sus sentimientos y los de los demás.
- Son fuertes y no se ofenden con facilidad.
- Reconocen cuando se equivocan y rectifican.





HÁBITOS DE UNA PERSONA CON ALTA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Se cuidan y saben lo importante que es la salud.
- Se enfocan en lo positivo, aun en la adversidad.
- Defienden su asertividad, Saben decir NO.



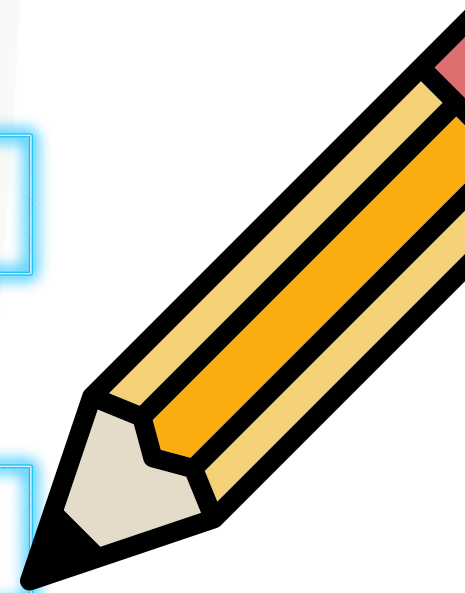
COLEGIO
DEL BOSQUE
BILINGÜE

UAN



HÁBITOS DE UNA PERSONA CON ALTA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Se adaptan con facilidad al cambio
- Saben autogenerarse momentos de felicidad.
(alegría, amor, humor, entre otras)



**ESPERAMOS QUE TE HAYAS IDENTIFICADO,
RECUERDA SIEMPRE HACER CONCIENTE TUS
EMOCIONES PARA UNA INTELIGENCIA
EMOCIONAL EXITOSA**



El Colegio del Bosque Bilingue trabaja diariamente en el fortalecimiento de la inteligencia emocional de los estudiantes, por medio de la asignatura de cuidado de sí mismo y Morning Meeting. Estos espacios cumplen con la función de brindar estrategias enfocadas en la regulación emocional.





**Colegio del Bosque
Bilingüe**

We Educate Families

Visita nuestra página web

WWW.COLEGIODELBOSQUE.EDU.CO



ColegioDelBosqueBilingue.uan



Colegiodelbosquebilingue



@BosqueBilingue