



Plan de acción

1

Nombra la emoción que sientes, varias veces al día

2

Haz una pausa antes de responder bajo presión

3

Cuestiona tu lectura: ¿hay otra forma de verlo?

4

Pide feedback y practica la empatía activa

5

Cuida tu sueño, tu alimentación y tu movimiento

Para recordar

La inteligencia emocional no es reprimir lo que sientes: es reconocer la emoción y elegir la respuesta.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br