

Habilidades de Inteligencia Emocional de **RULER**



RECONOCEMOS
nuestras emociones
y las de los demás



COMPRENDEMOS
las causas y las consecuencias
de esas emociones



ETIQUETAMOS
esas emociones con un
vocabulario adecuado



EXPRESAMOS
nuestras emociones de acuerdo
a la cultura y el contexto



CONTROLAMOS
nuestras emociones por
medio de buenas estrategias