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