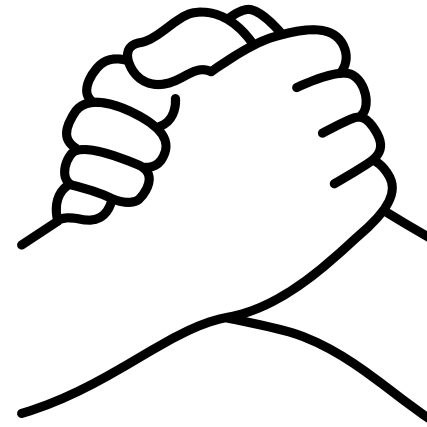


# BENEFICIOS DE DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

## 1 MEJOR SALUD MENTAL Y FÍSICA

- Reducción del Estrés: Gestionar mejor las emociones reduce los niveles de estrés.
- Mejor Salud Cardiovascular: Menos estrés y más tranquilidad contribuyen a una mejor salud del corazón.
- Mayor Resiliencia: Capacidad para enfrentar y recuperarse de situaciones adversas.



## 2 MEJORA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES

- Mayor Empatía: Capacidad para entender y compartir los sentimientos de los demás.
- Mejor Comunicación: Habilidades para expresar emociones de manera clara y efectiva.
- Resolución de Conflictos: Técnicas para manejar desacuerdos de forma constructiva.

## 3 INCREMENTO EN EL RENDIMIENTO LABORAL

- Liderazgo Eficaz: Habilidad para inspirar y motivar a otros.
- Trabajo en Equipo: Mejor colaboración y dinámica grupal.
- Toma de Decisiones: Capacidad para tomar decisiones informadas y equilibradas.

