

Gestionar tus emociones ayuda a:

Tomar mejores decisiones.

Mejorar el rendimiento en actividades.

Reducir los niveles de estrés y ansiedad.



Universidad de
América
Código SNIES 1715



PSICOTIPS





Evitar entrar en depresión.



**Favorecer las relaciones
interpersonales y la empatía.**



**Mejorar la capacidad de influencia
y liderazgo.**

**Aumentar la motivación y la
consecución de metas.**



Universidad de
América
Código SNIES 1715



PSICOTIPS