


*"La verdadera fuerza está en la capacidad de manejar las emociones, no en reprimirlas."*

*Mariam Rojas Estapé*



*"Cada emoción que experimentamos  
es una oportunidad para conocernos  
más profundamente y crecer."*

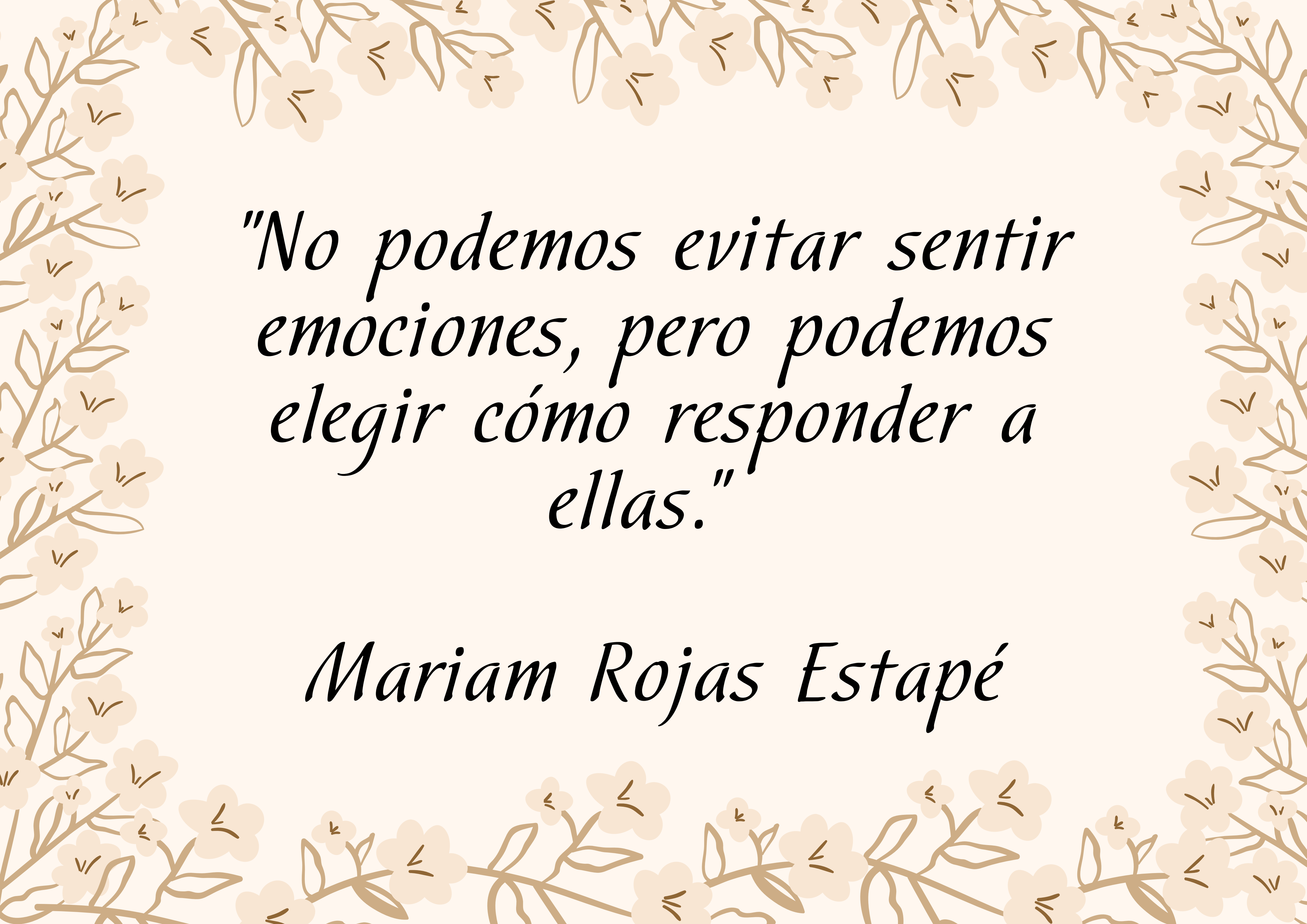
*Mariam Rojas Estapé*

*"Las emociones son como olas:  
pueden abrumarnos, pero también  
pueden llevarnos a lugares nuevos  
y emocionantes."*

*Mariam Rojas Estapé*

*"Aprender a gestionar nuestras emociones es el primer paso para liberarnos del control que ejercen sobre nosotros."*

*Mariam Rojas Estapé*



*"No podemos evitar sentir emociones, pero podemos elegir cómo responder a ellas."*

*Mariam Rojas Estapé*

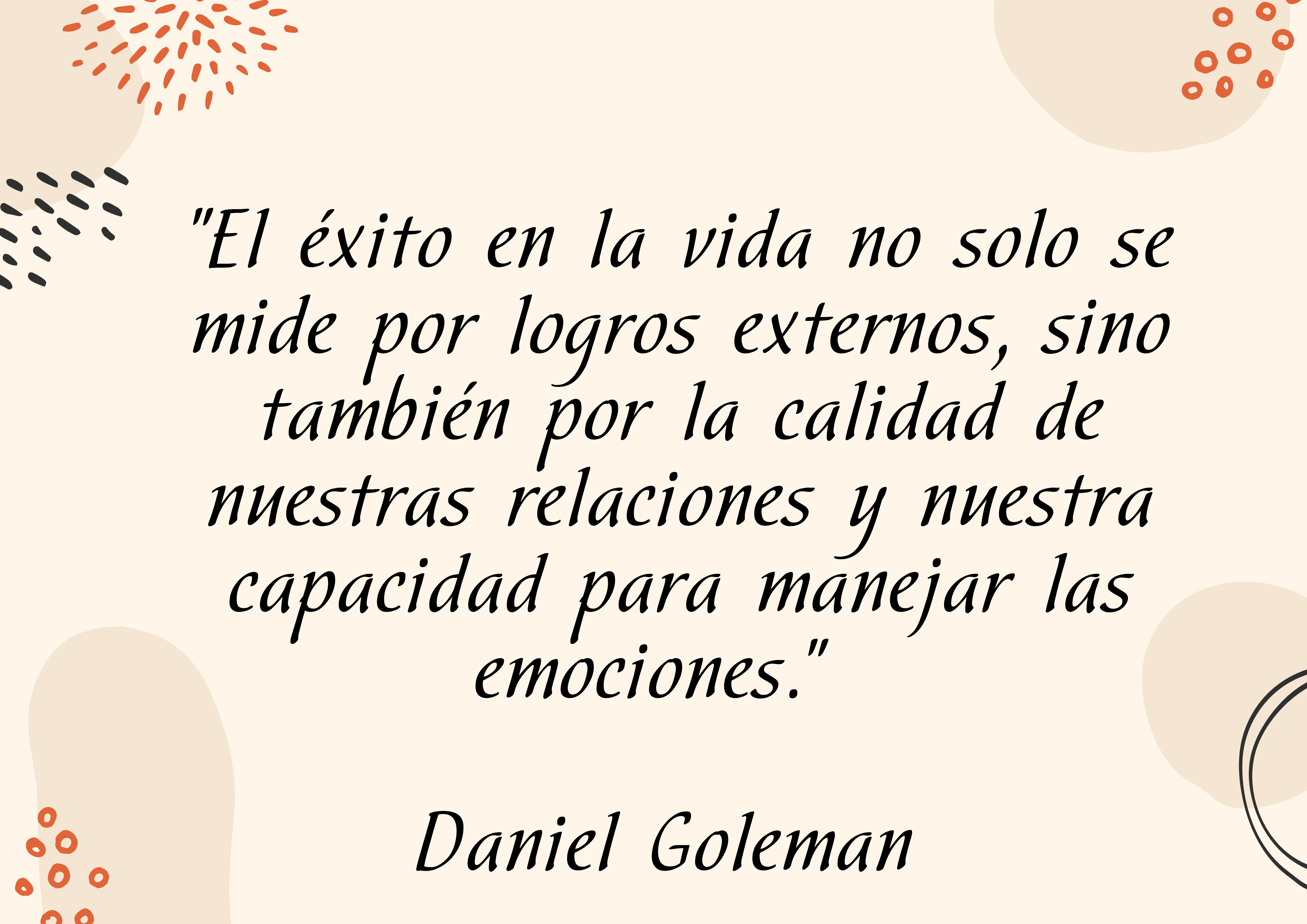
*"El verdadero liderazgo comienza con la autoconciencia y la compasión por uno mismo."*

*Daniel Goleman*

A decorative border of various colorful flowers, including red, white, purple, yellow, and orange blooms, surrounds the central text on a textured, light brown background.

*"La empatía es la moneda de cambio más poderosa en cualquier relación."*

*Daniel Goleman*



*"El éxito en la vida no solo se mide por logros externos, sino también por la calidad de nuestras relaciones y nuestra capacidad para manejar las emociones."*

*Daniel Goleman*

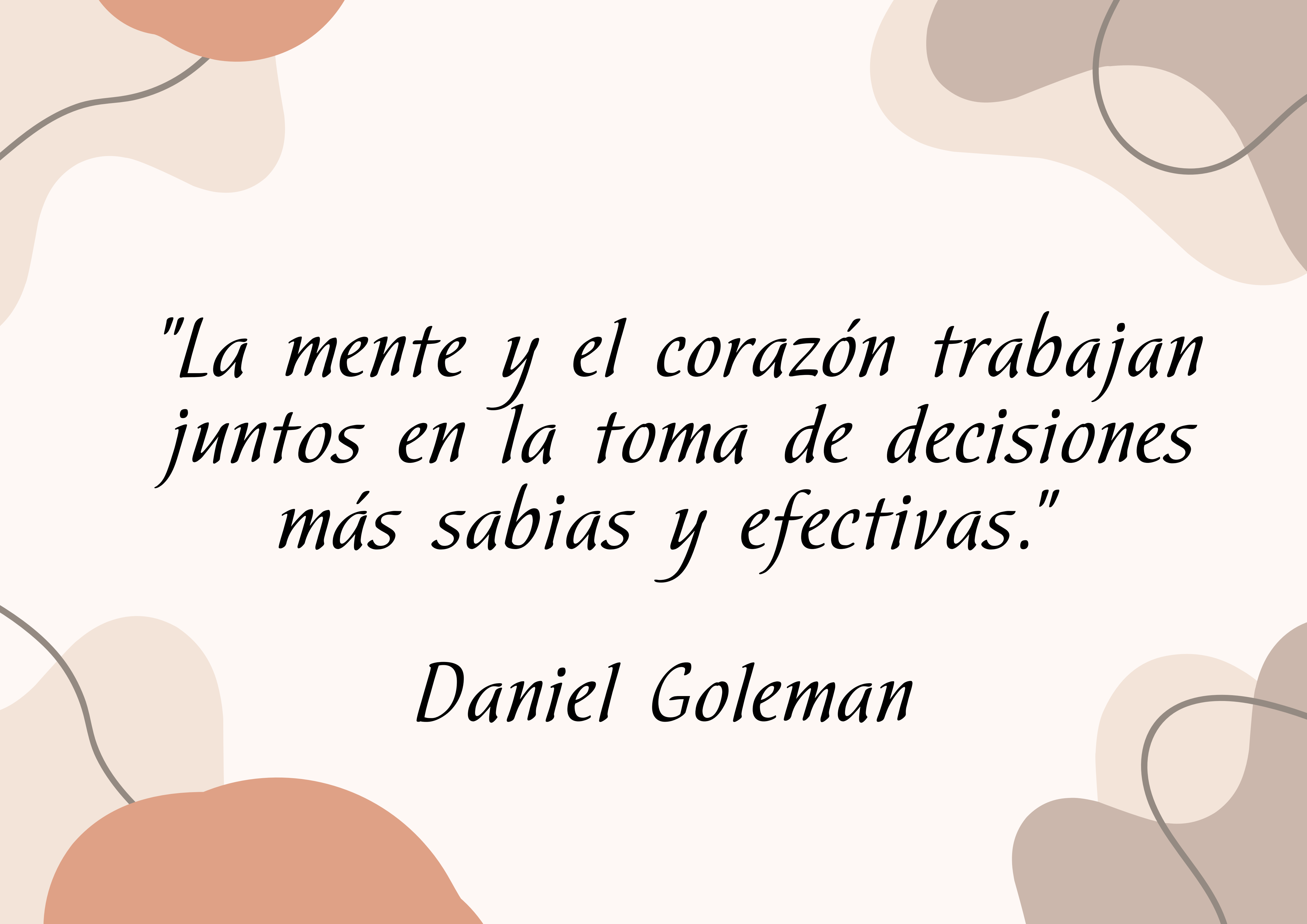


*"La inteligencia emocional es más importante que el coeficiente intelectual cuando se trata de alcanzar el éxito y la felicidad en la vida."*

*Daniel Goleman*


*"La clave para el éxito en el liderazgo es la capacidad de comprender y gestionar las emociones propias y de los demás."*

*Daniel Goleman*



*"La mente y el corazón trabajan  
juntos en la toma de decisiones  
más sabias y efectivas."*

*Daniel Goleman*



*"El optimismo es la creencia en que los problemas pueden ser resueltos y que el futuro puede ser mejor."*

*Daniel Goleman*

*"La resiliencia emocional es la capacidad de enfrentar los desafíos de la vida con fortaleza y flexibilidad."*

*Daniel Goleman*

