



# 07.

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

*Es la capacidad que tenemos para reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás.*

Es como percibo una situación, como pasa por mi experiencia, la comprendo y regulo lo que eso detona. Tenemos muchas experiencias que se traducen a emociones (sorpresa, miedo, alegría) y estas detonan estados de ánimo.



Nos movemos a nuestro ritmo, debemos saber como regular y controlar nuestra emoción, se recomienda contar hasta 10 para pensar en mi reacción.

Inteligencia emocional se basa en en:



**Intrapersonal:**  
lo que me pasa



**Interpersonal:**  
lo que sucede con otras personas

**Emociones:** por un hecho hay un cambio fisiológico, altera mi conducta, hay motivación para saber que hacer, le pongo un nombre (sentimiento), lo confronto y lo externo hacia los demás (miedo, amor, tristeza, envidia, felicidad, culpa...).