

# INTELIGENCIA



# EMOCIONAL

Capacidad de controlar y regular las emociones.

*¿Cómo lograrla?*



## RECONOCER

un sentimiento en el momento en que aparece.



## CONTROLAR

las emociones, adecuadamente al momento.



## AUTOCONTROL

Demostrar gratificación y sofocar la impulsividad.



## EMPATÍA

Ponerse en el lugar del otro, comprender e interpretar sus emociones.



## RELACIONARSE

con las emociones ajenas, eficacia interpersonal.

