



Apoyo Psicopedagógico

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Las emociones influyen en todos nuestros comportamientos. Todos tenemos una mente que piensa y otra que siente, y normalmente en lo cotidiano no distinguimos entre una y otra puesto que operan en conjunto. Sin embargo, cuando se revelan las pasiones este equilibrio se rompe y la mente emocional desborda y secuestra a la racional. Es aquí cuando actuamos siendo fieles a nuestras emociones de una manera totalmente irracional. Por ello, **es necesario desarrollar la inteligencia emocional**, la cual nos capacita para:

- Controlar nuestros impulsos.
- Regular nuestros estados de ánimo.
- Motivarnos a nosotros mismos.
- Empatizar y confiar en los demás.
- Entender nuestros sentimientos y emociones.

Todas estas capacidades nos permiten elegir libremente, alcanzar nuestros objetivos, y en definitiva ser felices.