



Inteligencia emocional
**¿Cómo controlar mis
sentimientos?**

¿Qué es la inteligencia emocional?

“Emoción” proviene del verbo en latín “emovere”, que quiere decir “movimiento” o “aquello que nos mueve” (Goleman, 1995)



La inteligencia emocional se refiere a la capacidad de conocer, analizar y controlar nuestras emociones y sentimientos.

Implica concernernos a nosotros mismos y entender cómo funcionamos.

El ser humano experimenta a lo largo de su vida distintas emociones y sentimientos; algunos de ellos agradables y otros desagradables.

Los estímulos que provocan las emociones provienen de cómo interpretamos la realidad y nuestros recuerdos.



Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a distintos estímulos. (Martínez, 2020)



¿Cómo interpretamos la realidad?

A partir de experiencias e información previa; sin embargo no vemos la realidad tal cuales; sino tal cual **somos**.

✓ Desconocimiento total o parcial de una determinada situación.

✓ Apego. Demandamos permanencia de lo que es impermanente; nos identificamos con lo que no somos y nos hacemos dueños de lo que no nos pertenece.

✓ Aversión a estímulos negativos en determinadas circunstancias.

“

Las emociones negativas provienen de no aceptar la realidad tal cual es. La resistencia provoca el sufrimiento, tristeza, angustia, etc.

(Chogyam, 1969)



¿Cómo controlar mis emociones?



- ✓ ¡Respira! Concentrarte en la respiración ayuda a relajar tu cuerpo, controlar los pensamientos y emociones negativos, así como a oxigenar las células de tu cuerpo. (Choyam, 1969)
- ✓ Recuerda que las emociones tampoco son permanentes, así como tuvieron un inicio, también tienen un final ¡Date tu tiempo!
- ✓ Analiza la situación ¿de verdad el estímulo que provocó esa emoción negativa tiene tanto peso?



**¡No dejes que tus
emociones te
controlen, tú puedes
controlarlas!**



Tampoco dejes que un arranque de celos, ira o tristeza provoquen sufrimiento en las demás personas.

BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES DIGITALES

BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES DIGITALES

Goleman, Daniel. (1995) *La Inteligencia Emocional*. Barcelona: Editorial Vergara.

Chogyam, Trungpa. (1969) *Meditación en Acción*. Barcelona: Editorial Kairós S.A.

Martínez, R. M. (09 de Junio de 2020). *Fundación CADAH*. Obtenido de Fundación CADAH web site:

<https://www.fundacioncadah.org/web/printPDF.php?idweb=1&account=j289eghfd7511986&contenido=expresion-emocional-su-importancia-e-intervencion-con-los-mas-pequenos-#:~:text=Las%20emociones%20son%20reacciones%20psicofisiol%C3%B3gicas,%20suceso%20%20o%20re>

Elaboración: Profra. Irma Marina Cervantes Hernández
Esc. Sec. Ofic. 0096 "Dr. Maximiliano Ruiz Castañeda"
Turno Matutino, Naucalpan de Juárez, Estado de México.