

Módulo 2- Mentalidad

Inteligencia emocional



Lo que has aprendido

- Es la capacidad de entender las emociones ajenas, comprender las nuestras propias y gestionar nuestros estados sentimentales.

Tenemos 3 tipos de cerebros:

- **Reptiliano:** Función instintiva, asegura la supervivencia, regula el equilibrio.
- **Emocional:** El centro emocional, regula los sentimientos, está relacionado con el sistema límbico.
- **Racional:** Centro lógico del cerebro, regula las decisiones conscientes y es el encargado de las respuestas lógicas.