

1. Las **emociones** nos proporcionan información de nosotros mismos y de nuestro entorno, por lo que, aunque algunas de ellas sean desagradables, **no son negativas**.
2. El concepto de **Inteligencia Emocional** con el que vamos a trabajar a lo largo del curso se basa en el modelo de habilidad de **Salovey y Mayer**, que se compone de 4 habilidades.
3. Saber **regular** nuestras emociones adecuadamente es sumamente importante para hacer frente a las diversas situaciones que acontecen en nuestra vida diaria, con especial atención a aquellas que son estresantes o difíciles.
4. Trabajar para obtener una buena **autoestima** o mejorarla, está íntimamente relacionado con gestionar de forma adecuada nuestras emociones.