

5 claves de inteligencia emocional

1
Auto-conciencia:
Ser conscientes
de lo que
sentimos y de
cómo nos afecta.

2
Auto-regulación:
Capacidad de
manejar las
emociones
propias.

3
Auto-motivación:
A través de la
focalización en
nuestras metas y
no en las
dificultades.

4
Habilidad social:
Capacidad de
comunicación
estableciendo
relaciones
amistosas.

5
Empatía: Saber
ponernos en el
lugar de las otras
personas.



Equipo de trabajo de SST
Área Psicosocial
Bomberos de Bucaramanga
Marzo 2026