

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

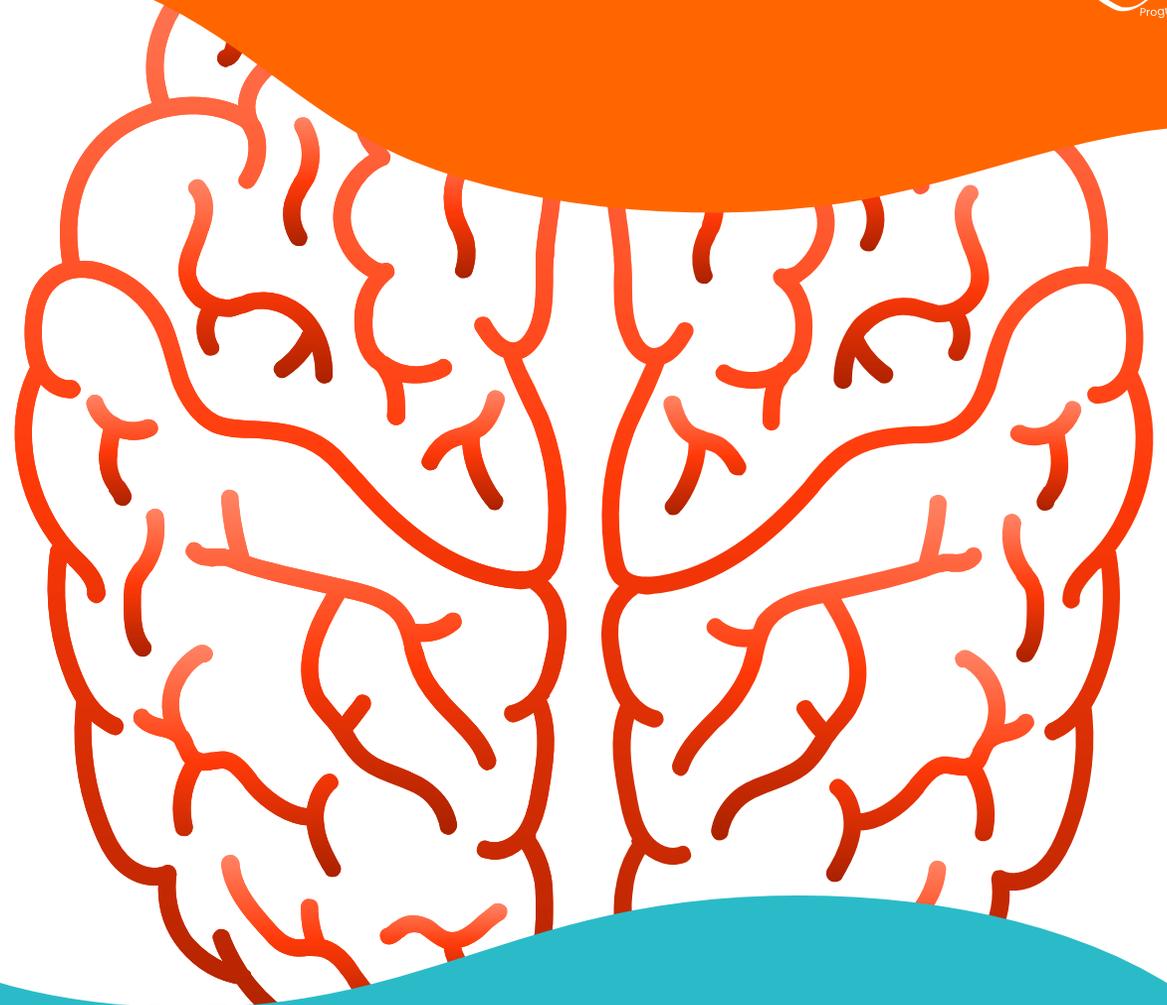
I.E.





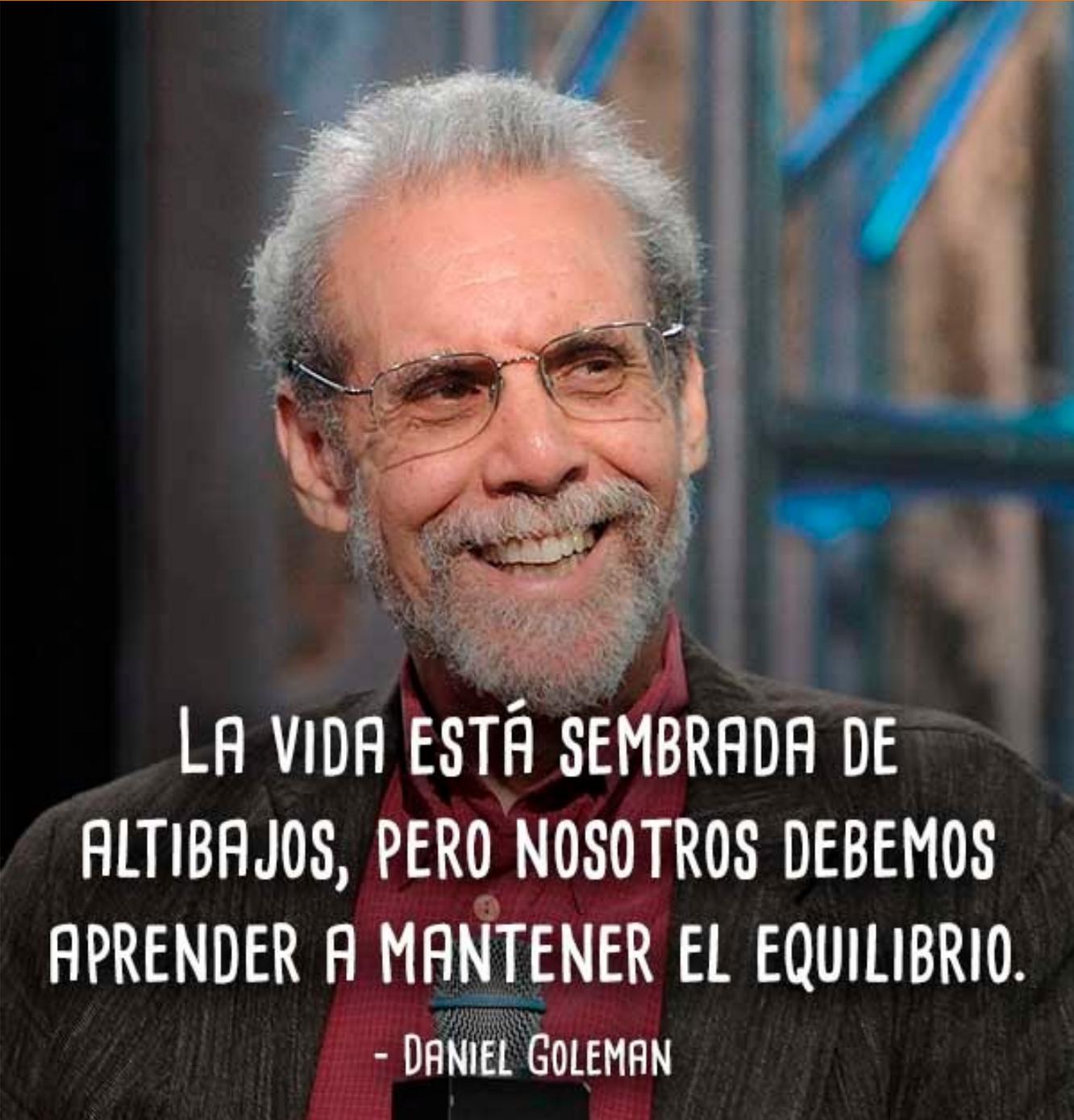


# INTEROCEPCIÓN



**Desarrolla tu capacidad de ser inteligente utilizando tus emociones, entendiendo lo que sientes y comprender cómo se siente quien te rodea. Aplicarlo en tus relaciones, es totalmente necesario.**



A photograph of Daniel Goleman, an older man with grey hair and a beard, wearing glasses and a dark suit jacket over a red shirt. He is smiling and speaking into a microphone. The background is blurred, showing what appears to be a stage or event setting with blue lighting. The image is framed by a solid orange border.

**LA VIDA ESTÁ SEMBRADA DE  
ALTIBAJOS, PERO NOSOTROS DEBEMOS  
APRENDER A MANTENER EL EQUILIBRIO.**

**- DANIEL GOLEMAN**

# ¿Qué es la I.E.?





**La I.E. tiene que ver con las habilidades personales, no es un aprendizaje académico, se enfoca en cómo manejas tus emociones y tus relaciones.**

# Debemos comprender 4 partes:



**1. La Conciencia de uno mismo, saber lo que sientes, por qué lo sientes, lo que determina sus consecuencias, lo que puedes hacer bien o mal.**



**2. Gestionarte a ti mismo, ser capaz de cumplir tus metas, ser positivo, gestionar aquellas emociones perturbadoras para evitar que controlen tu vida, evitar que te la compliquen, evitar que te limiten.**



**3. La Empatía, entender cómo se sienten los demás observando su lenguaje corporal y escuchando su tono de voz. Entender el punto de vista del otro.**



**4. Manejar asertivamente Las Relaciones, ser comunicativo, persuadir, saber resolver conflictos, saber influir y escuchar.**

***4 puntos vitales en la J.E.***



**La I.E. es principalmente**  
**“DARSE CUENTA”** **qué te dicen**  
**las emociones y asegurarte**  
**que puedes hacerte cargo si**  
**te están bloqueando para**  
**alcanzar un objetivo.**



# Las Emociones básicas **son...**













**Test  
Inteligencia  
Emocional**

# ENERGÍA ALTA

DISPLACER

FURIOSO	ENOJADO	NERVIOSO	INQUIETO	ENERGIZADO	ANIMADO	EUFÓRICO
ANSIOSO	PREOCUPADO	IRRITADO	FASTIDIADO	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
AFLIGIDO	TENSO	INCÓMODO	MOLESTO	SATISFECHO	MOTIVADO	FELIZ
PESIMISTA	DECEPCIONADO	APÁTICO	OK	BIEN	CONTENTO	ENTUSIASMADO
MALHUMORADO	DESALENTADO	TRISTE	ABURRIDO	CALMO	SEGURO	SATISFECHO
MISERABLE	SOLO	DESCORAZONADO	CANSADO	RELAJADO	CÓMODO	DESCANSADO
DEPRESIVO	AGOTADO	DESANIMADO	EXHAUSTO	DORMIDO	TRANQUILO	SERENO

PLACER

# ENERGÍA BAJA



**¿Qué tipo de  
persona has estado  
siendo bajo el efecto  
de esa emoción?**



**¿Cómo me ven las  
personas que tengo a  
mi alrededor cuando  
estoy bajo el efecto de  
aquella emoción?**



**¿Realmente soy la  
misma persona por  
dentro que por fuera?**



**¿Cómo me describiría mi familia... mis amigos... personas de mi entorno... cuando estoy bajo efecto de aquella emoción?**



**¿Qué es exactamente lo  
que quiero cambiar,  
transformar en mí?**



**¿Cómo me gustaría  
comportarme? ¿Cómo  
me gustaría sentirme?**





# ¿QUÉ HAS LOGRADO INTERIORIZAR?





**¿Qué has  
desaprendido?**

