

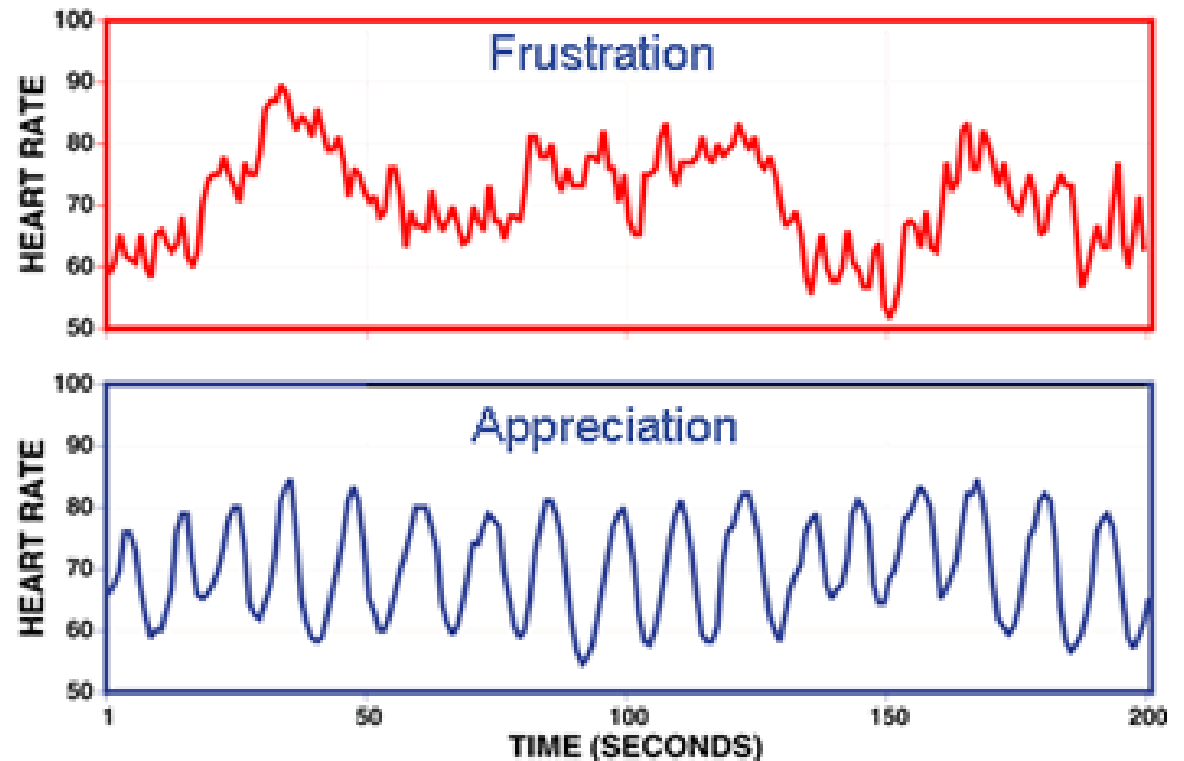
Inteligencia **Emocional**



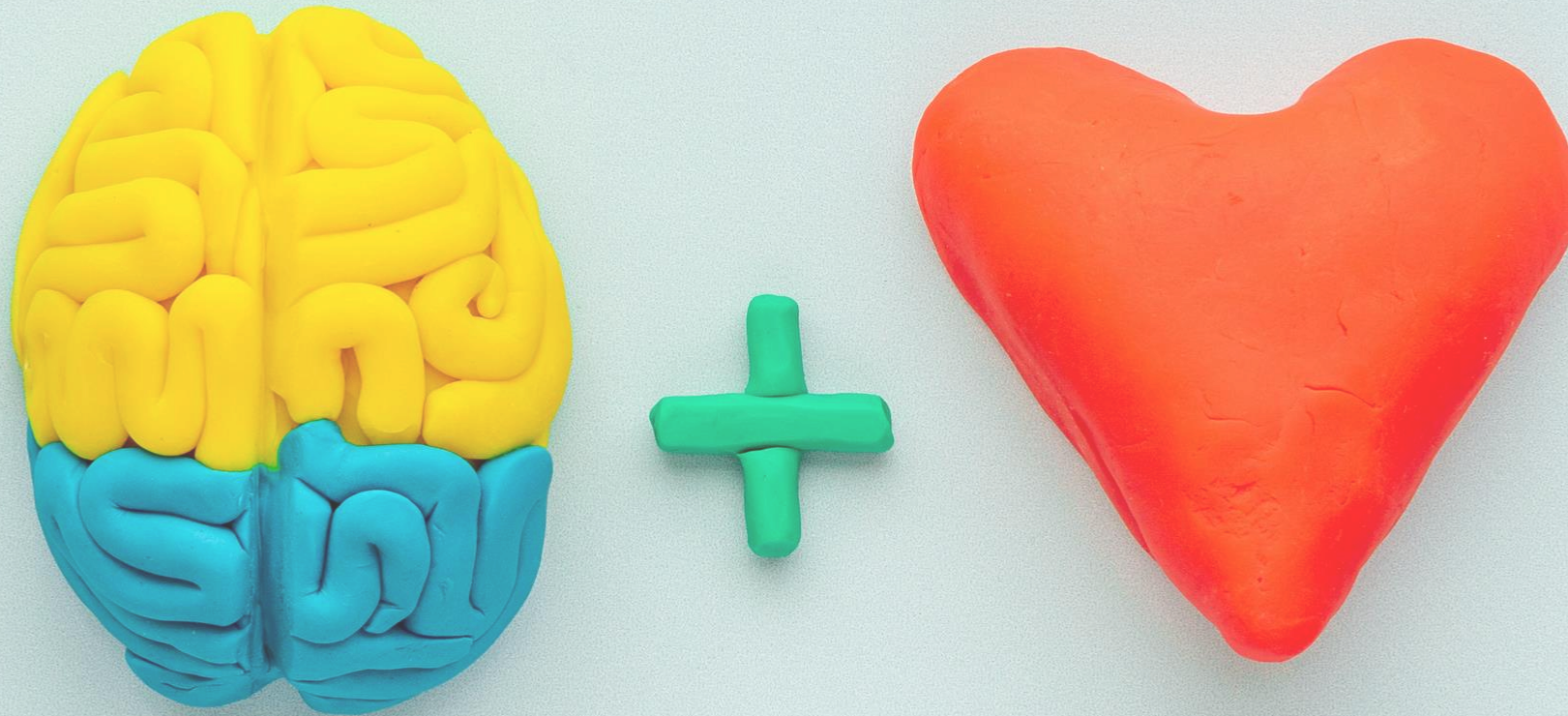




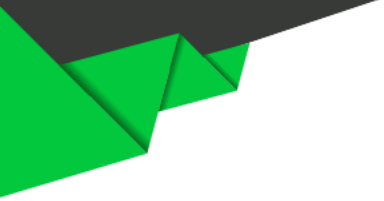
¿Cómo se reflejan emociones en nuestro cuerpo?



Inteligencia Emocional



Es entrenar nuestra capacidad para pasar de la reacción emocional a elegir y gestionar una respuesta diferente.



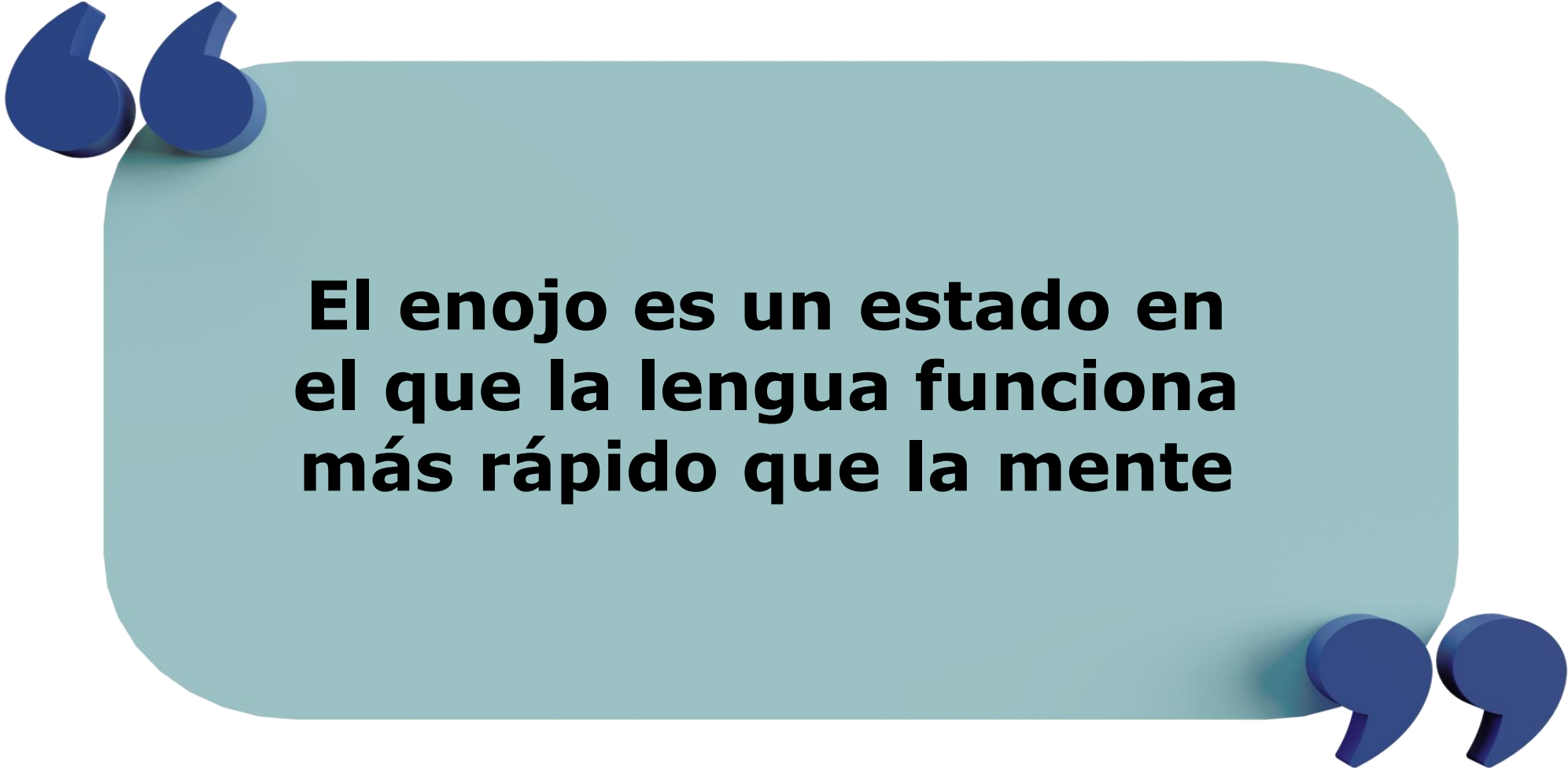


Autoconocimiento emocional

¿Qué tanto te conoces?

Reacciono vs Respondo



A light blue rounded rectangular box containing text, with blue 3D-style quotation marks at the top-left and bottom-right corners. The text is in a bold, black, sans-serif font.

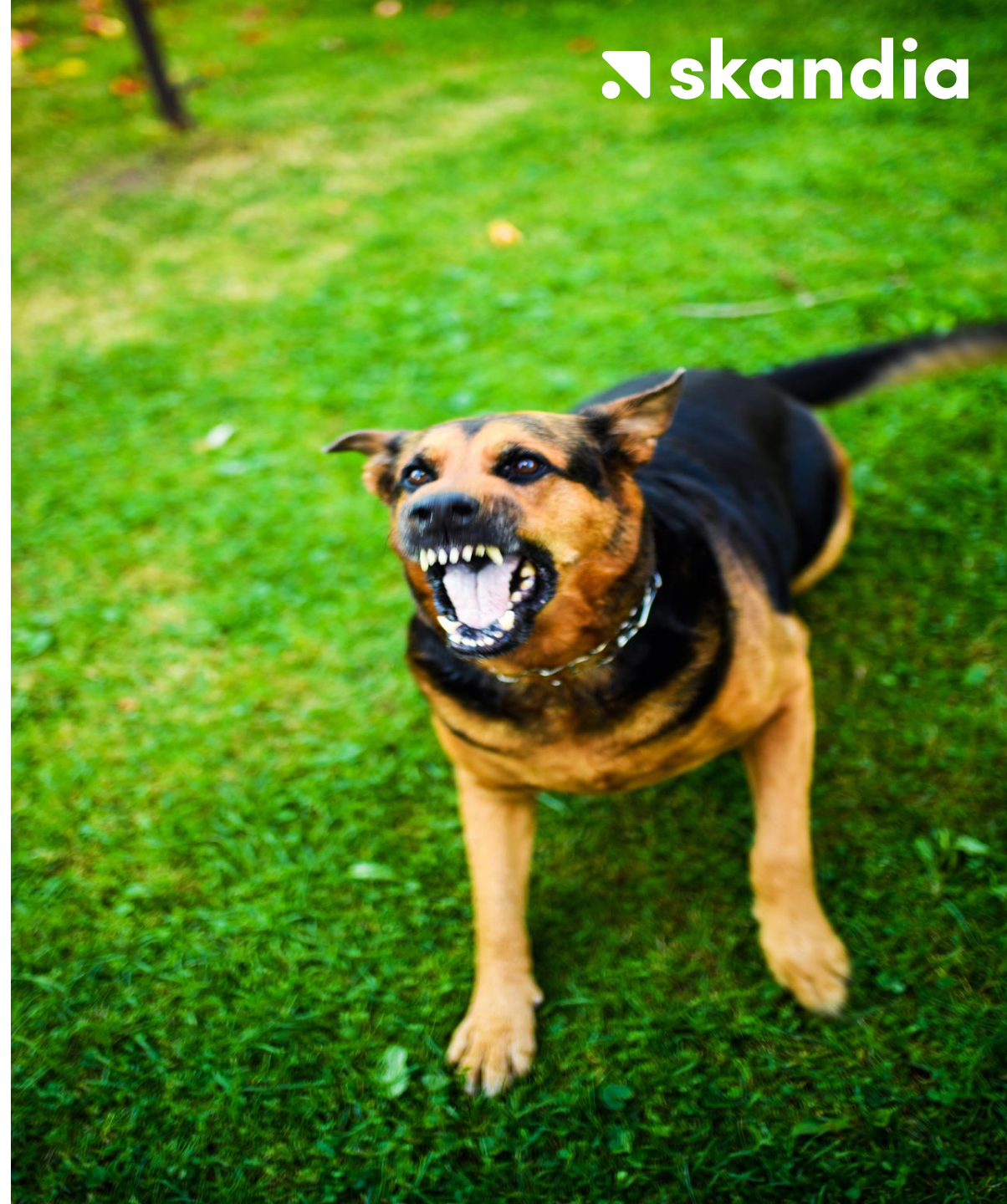
El enojo es un estado en el que la lengua funciona más rápido que la mente

Reacciones instintivas

1 Atacar

2 Huir

3 Congelarse



Auto gestión emocional

Gestionar las emociones es diferente a querer controlar mis emociones



6

Pasos para autogestión emocional

1

Me doy permiso de escuchar y sentir mis emociones

¿Puedo tocar mis emociones?

SILENCIO INTERIOR

Cierra tus ojos y tómate unos momentos para hacer un silencio interior.





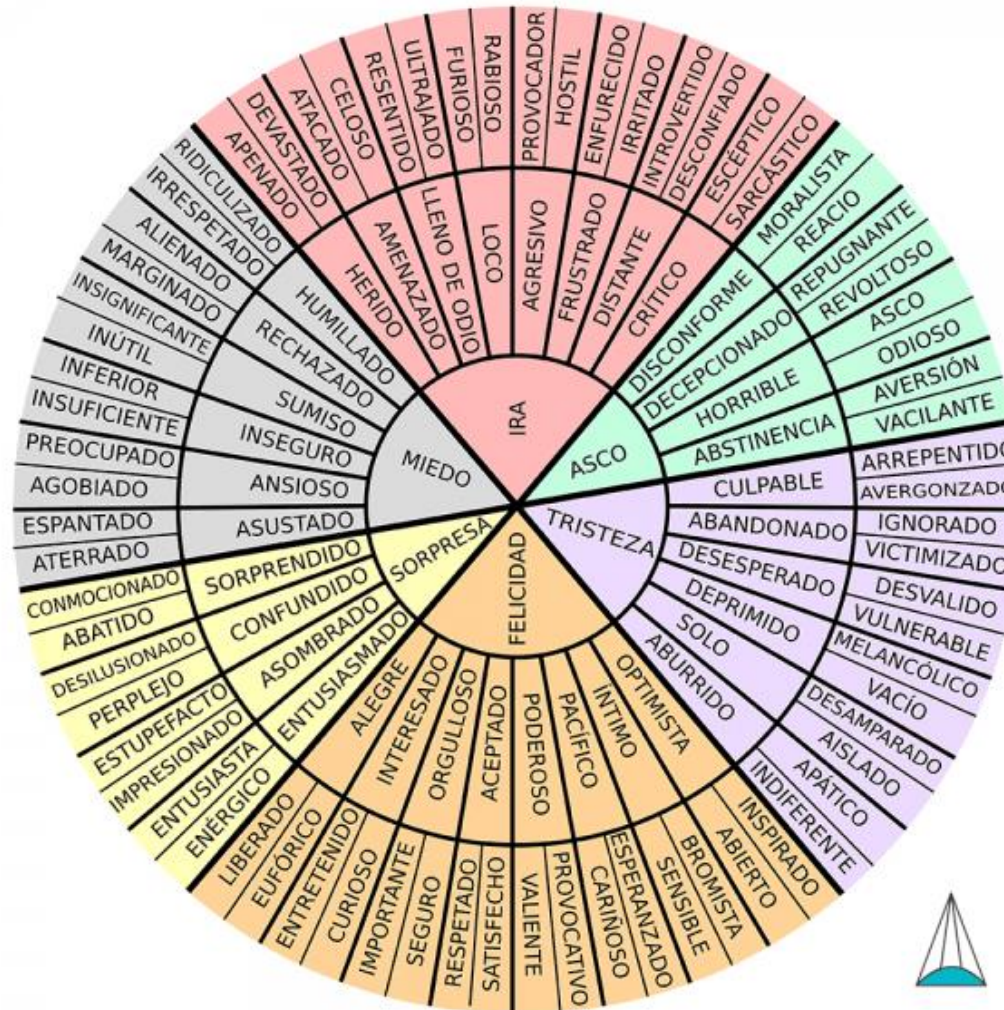
2

Noto dónde y cómo se siente en mi cuerpo

- Noto mis sensaciones. ¿Es una sensación agradable o desagradable?
- Traigo a la conciencia, sin querer cambiar ni modificar lo que siento
- Me apoyo de las siguientes preguntas
 - ¿Qué siento?
 - ¿Dónde lo siento en mi cuerpo?
 - ¿Cómo es la sensación?

3

Le pongo nombre al universo de emociones en mi



Miedo + Sorpresa = Alarma.

Sorpresa + Tristeza = Decepción.

Tristeza + Asco = Remordimiento.

Asco + Ira = Desprecio.

4

Descubro información y mi necesidad.

¿Qué me quiere comunicar la emoción?

¿Qué asunto o historia está en mi cuerpo?

¿Qué necesidad debe ser escuchada?



Funciones de las emociones



Alegría: Necesito vincularme, cooperar, motivarme, momentos de bienestar y placer.



Miedo: Necesito protegerme, aumentar mi atención y prepararme ante algún riesgo.



Tristeza: Necesito introspección, reevaluar, soltar, recibir apoyo y fortalecer mis vínculos.

Funciones de las emociones

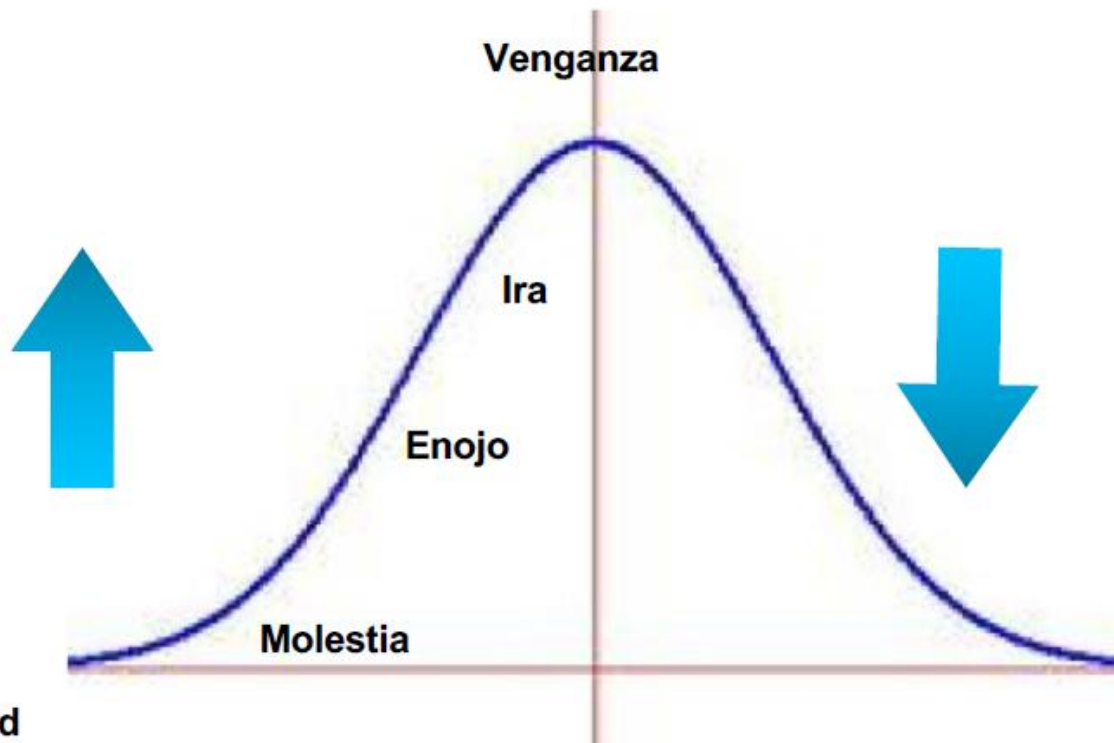


Enojo: Necesito energía, motivación para enfrentar y poner límites. Comunicar mi insatisfacción.



Asco: Necesito rechazar y protegerme ante sustancias o situaciones tóxicas o dañinas.

5 Autorregulo y bajo el pico emocional



Las Emociones al ser escuchadas en el cuerpo se autorregulan en el cuerpo y baja el Pico emocional.

Aplica herramientas para la gestión emocional

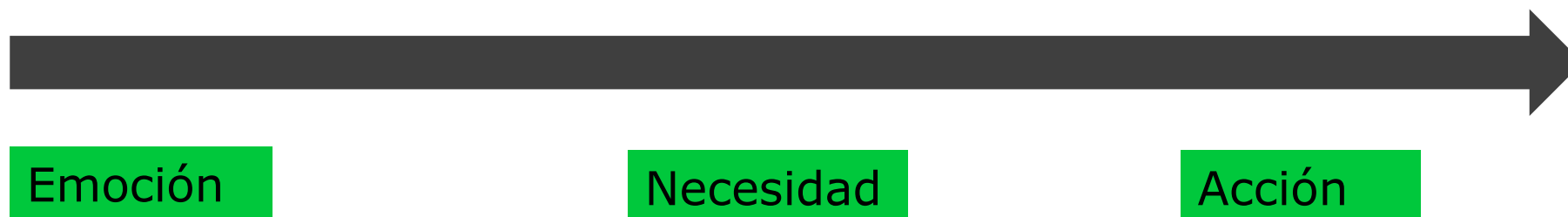


- Puedes activar una PAUSA REFLEXIVA
- Respiración consciente
- Mindfulness

6

Elijo una acción-respuesta inteligente

Puedo expresar mi emoción y necesidad



A large, light-colored wooden speech bubble with a tail pointing towards the bottom left, containing the text "Comunicación asertiva".

Comunicación asertiva




Estructura de un mensaje asertivo

- 1 Descripción objetiva de la situación:**
 - Describe los hechos de manera objetiva y sin juicios de valor.
 - Ejemplo: "Cuando llegas tarde a nuestras reuniones..."
- 2 Expresión de tus sentimientos:**
 - Comunica cómo te afecta la situación, usando afirmaciones en primera persona para evitar culpar al otro.
 - Ejemplo: "Me siento frustrado y preocupado..."
- 3 Explicación del efecto:**
 - Explica el impacto que tiene la situación en ti o en el contexto general.
 - Ejemplo: "... porque afecta nuestra capacidad de completar el trabajo a tiempo."

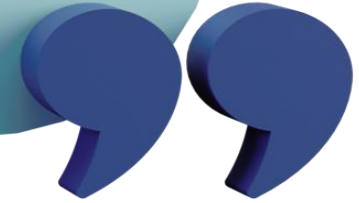
Estructura de un mensaje asertivo

- 4 Propuesta de solución o solicitud:**
 - Sugiere una solución o pide lo que necesitas de la otra persona de manera clara y concreta.
 - Ejemplo: "Me gustaría que intentes llegar a tiempo a partir de ahora o que me avises con antelación si vas a llegar tarde."

- 5 Consecuencias positivas o negativas (opcional):**
 - Puedes mencionar las consecuencias positivas de la cooperación o las negativas de no hacerlo, para enfatizar la importancia de tu solicitud.
 - Ejemplo: "De esta manera, podemos asegurarnos de que nuestros proyectos se mantengan en el buen camino."



Al cambiar tus interpretaciones, cambia tu respuesta emocional y tu nivel de estrés.



¿CÓMO PUEDO SABER QUÉ TAL ESTÁ MI INTELIGENCIA EMOCIONAL?

SEÑALES DE QUE REQUIERES MEJORAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Te estresas con facilidad
- Te cuesta trabajo ser asertivo
- Tienes un vocabulario emocional limitado
- Asumes cosas rápidamente
- Guardas rencores
- No sueltas tus errores, no los dejas en el pasado.
- Sientes que la gente no te entiende
- No sabes quienes afectan tu inteligencia emocional y tampoco sabes darles nombre a tus emociones
- No te enojas, pero tampoco eres feliz
- Culpas a otros por cómo te hacen sentir
- Te ofendes con facilidad
- Hablas más de la gente que de sí mismo



SEÑALES DE QUE ERES UNA PERSONA CON ALTA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Expresas tus sentimientos y emociones de forma clara
- Te mantienes siempre a la escucha de tus propias necesidades
- Te entrenas para identificar bien tus sentimientos y los de otros
- Luchas por gestionar bien tu atención y los objetivos que tienes en mente.
- Analizas la viabilidad de tus aspiraciones
- Tiendes a evitar creer que los demás te quieren perjudicar
- Ejerces la autocrítica
- Dedicas tiempo a aprender cómo son las otras personas
- Aprendes formas de automotivarte
- Pasas tiempo con las personas con las que conectas mejor
- No tienes miedo a conocer a personas nuevas
- Eres autocrítico y puedes externar puntos de vista hacia otros de forma directa
- Eres compasivo contigo y con otras personas



**Pequeñas acciones durante
un periodo constante logran
GRANDES RESULTADOS**

