



# **Programa Formativo de inteligencia y educación emocional**

**Desarrollo de habilidades personales y profesionales**

# Objetivos del programa



OBJETIVO: **Adquirir las claves básicas para entrenar las cinco habilidades de la Inteligencia Emocional, y aplicarlas al crecimiento personal y profesional de uno mismo y de los demás**

CRITERIOS | RECURSOS | EVALUACIÓN | CONSECUENCIAS

# Vamos a presentarnos



# El río de la vida



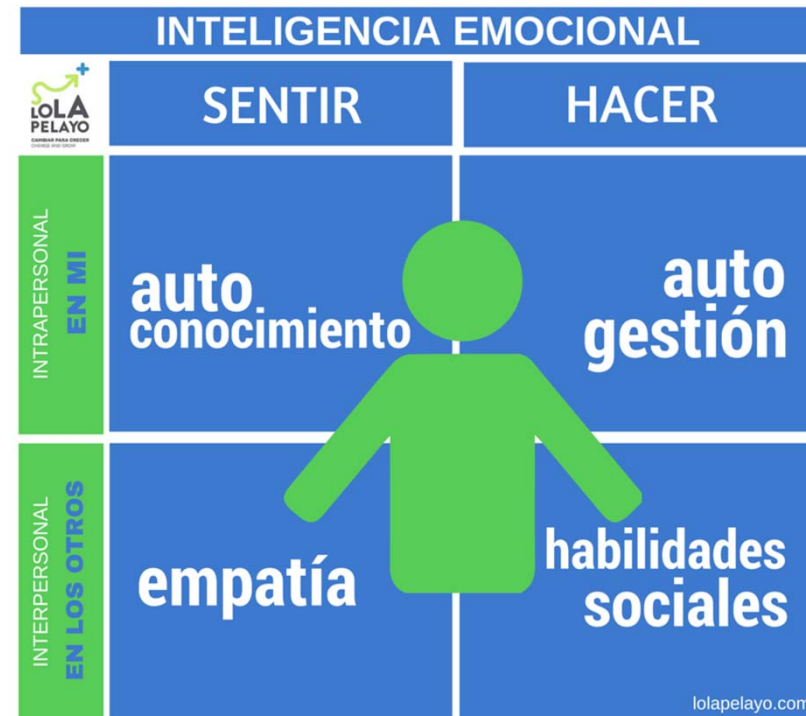
# Inteligencias Múltiples



# Inteligencia Emocional

Qué es... Según Daniel Goleman:

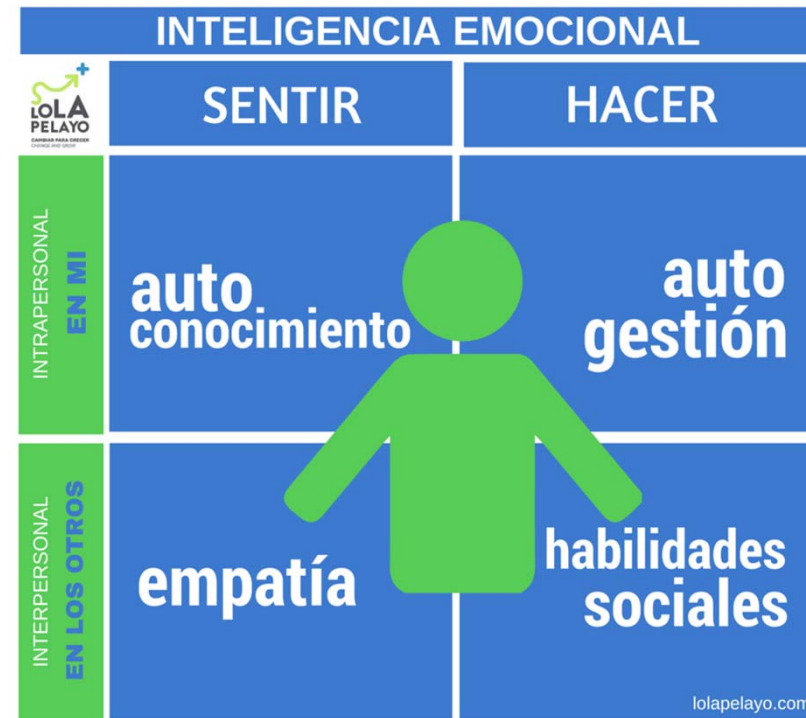
«La capacidad de reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones para dirigir nuestras conductas a objetivos deseados, lograrlos y compartirlos con los demás»



# Inteligencia Emocional

Enfoque Modelo Salovey - Mayer:

- 1 PERCEPCIÓN
- 2 FACILITACIÓN
- 3 COMPRENSIÓN
- 4 REGULACIÓN

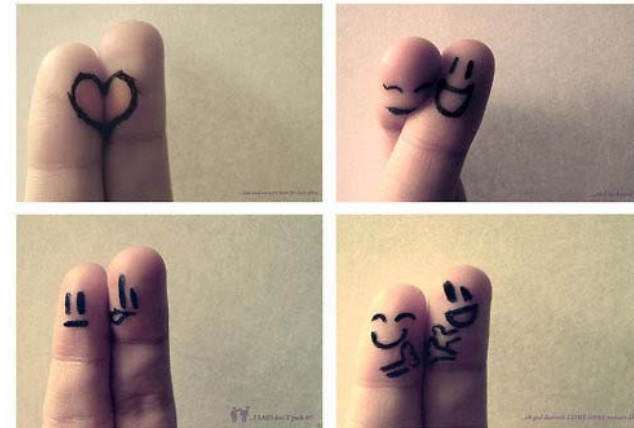


# Inteligencia Emocional

Enfoque Modelo Salovey - Mayer:

## 1 PERCEPCIÓN

**Reconozco que  
lo siento**





# Inteligencia Emocional

Enfoque Modelo Salovey - Mayer:

2

FACILITACIÓN

**Le pongo  
nombre y me  
permito sentirlo**



# Inteligencia Emocional

Enfoque Modelo Salovey - Mayer:

## 3 COMPRENSIÓN

**Escucho lo que  
viene a decirme**



# Inteligencia Emocional

Enfoque Modelo Salovey - Mayer:

4

REGULACIÓN

**Hago algo para  
apoyarme y  
crecer**



# Inteligencia Emocional

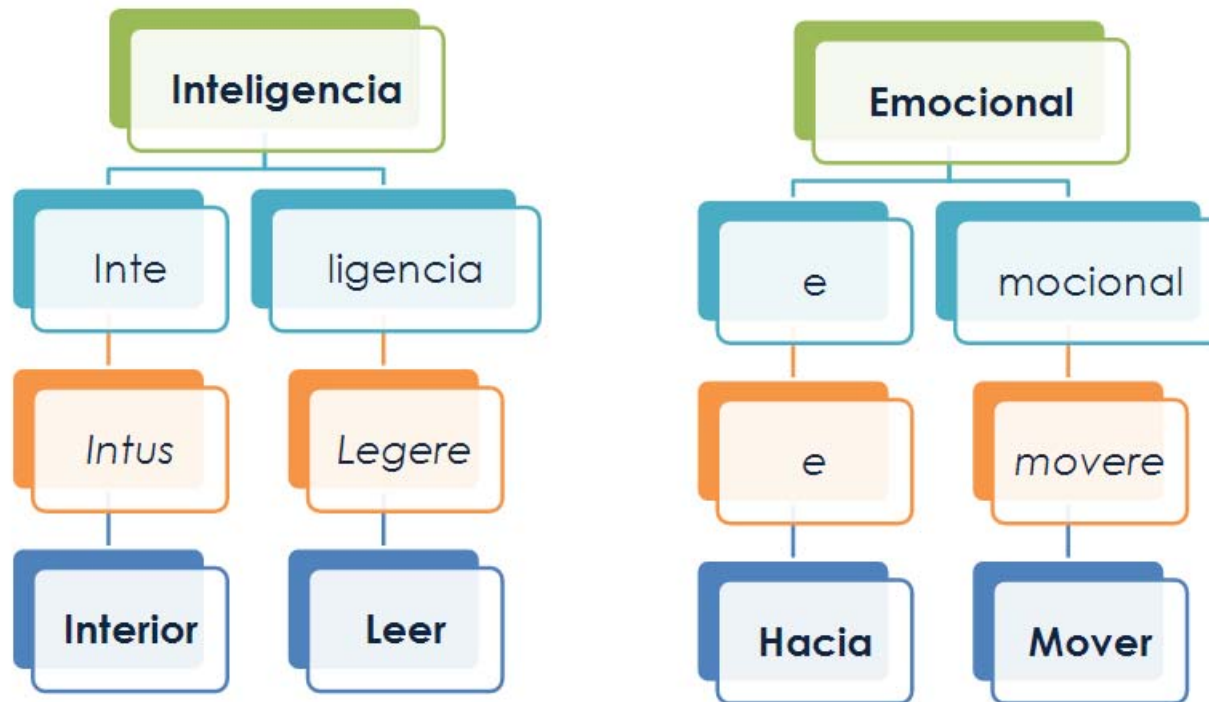
Enfoque Modelo Salovey - Mayer:



# PERCIBIENDO... NOS



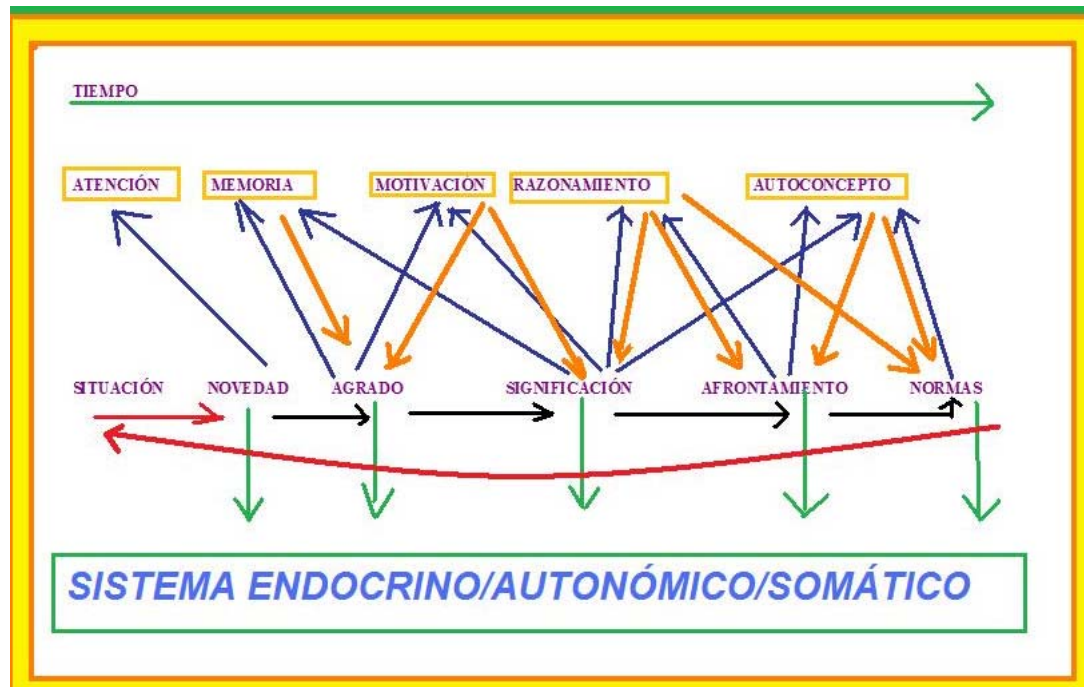
# E-moción



# PERCIBIENDO... NOS



# Proceso emocional



Joseph LeDoux (1999)





### 1º Nivel: Sensaciones y Emociones

- \* Percepción de cambio y/o desequilibrio.
- \* Estado afectivo que experimentamos + cambios fisiológicos + actitudes/creencias sobre el mundo (las situaciones)

### 2º Nivel: Sentimientos

- \* Darte cuenta de la vivencia corporalmente vivida.
- \* Implica tendencias que tienen que ver con el modo en que uno se ve a sí mismo.

### 3º Nivel: Esquemas o Patrones

- \* Respuestas automáticas ante ciertos estímulos que los desencadenan.
- \* Estructuran los sucesos dependiendo de las necesidades/metras/valores.

# E-moción



- 1 PERCEPCIÓN
- 2 FACILITACIÓN
- 3 COMPRENSIÓN
- 4 REGULACIÓN

**Hago algo para apoyarme y crecer**

# ¿QUÉ TE LLEVAS HOY EN LA MOCHILA?





**¡Gracias!**

[lola@cambiarparacrecer.com](mailto:lola@cambiarparacrecer.com)

<http://bit.ly/satisfaccionCpC>