



# Programa de iniciación en la inteligencia y educación emocional

Desarrollo de habilidades personales y profesionales

# ¿Quién eres?

ÁBRETE A TI  
DE FORMA  
HONESTA



¿Cuántos autógrafos  
eres capaz de recoger?

EXPERIMENTA TU  
PARTICIPACIÓN Y  
ÁBRETE A LOS  
DEMÁS



# Reglas


1. Utiliza todo para avanzar
2. Cuídate a ti para poder cuidar de los demás
3. No te lastimes a ti y no lastimes a los demás

# 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
Claves Reglas Puntualidad RESPETO	CpC Contenidos Dinámicas Programa CEP Unos a otros	En la última sesión Compartiendo Autoevaluación	Plan personal o no Empezar a cambiar el mundo o no



A broken metal chain is shown against a white background. The chain is split into two parts, with several links and pieces of metal scattered around the break. A yellow rectangular box with a white diagonal line is positioned in the upper right quadrant, containing the text.

Pon en duda las  
creencias que te  
encadenan

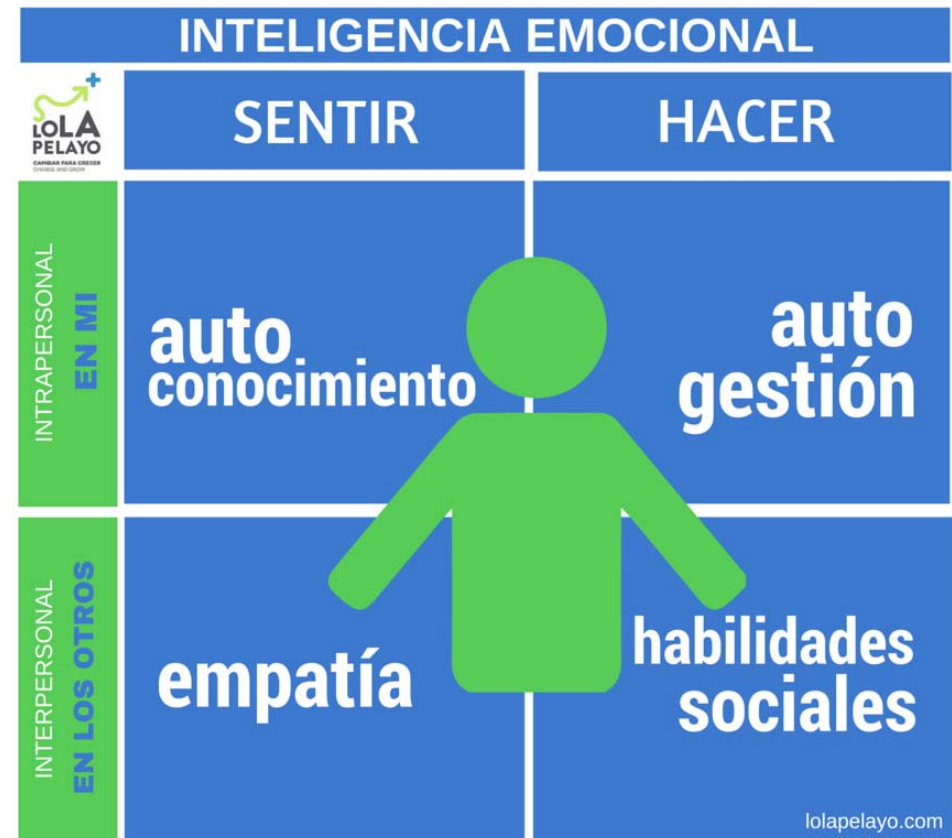
# Inteligencias Múltiples



# 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 (Modelo de las 4 Ramas):

1

PERCEPCIÓN

**Reconozco que  
lo siento**



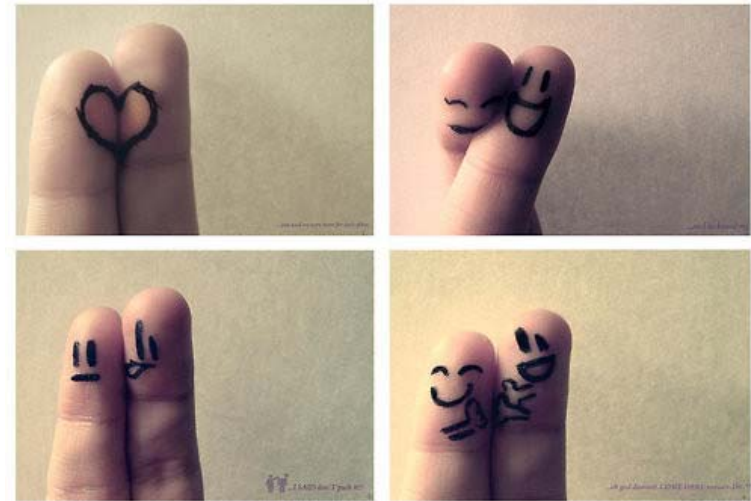
# Inteligencia Emocional

Enfoque Modelo Salovey - Mayer:

2

FACILITACIÓN

**Le pongo  
nombre y me  
permito sentirlo**



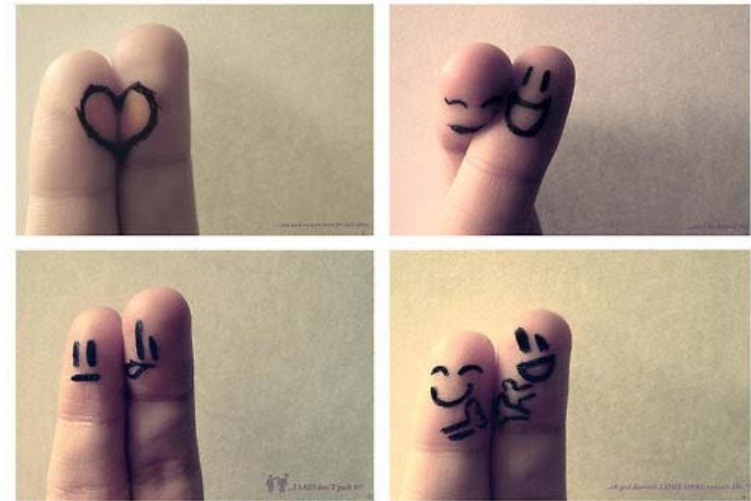
# Inteligencia Emocional

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

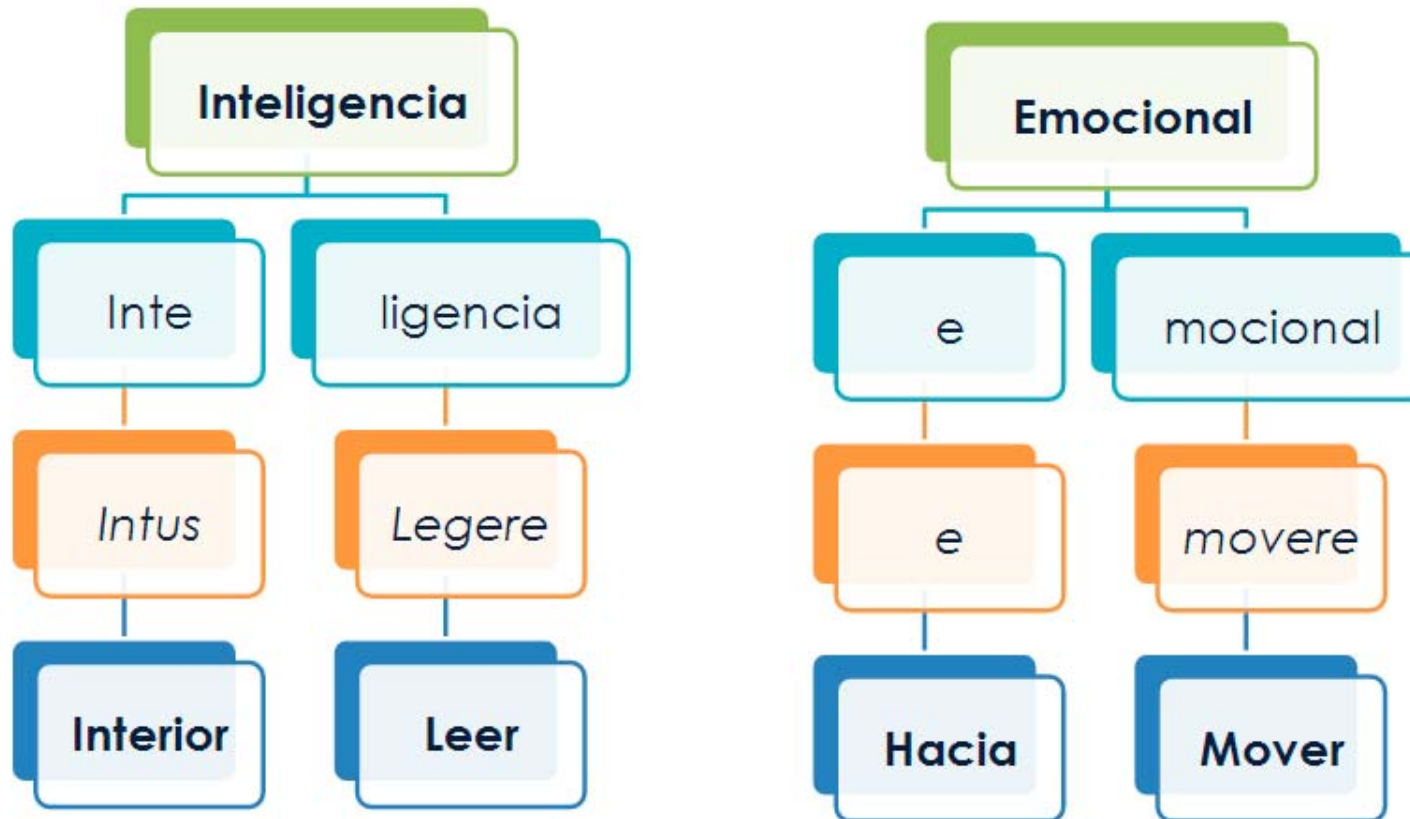
Enfoque Modelo Salovey - Mayer:

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

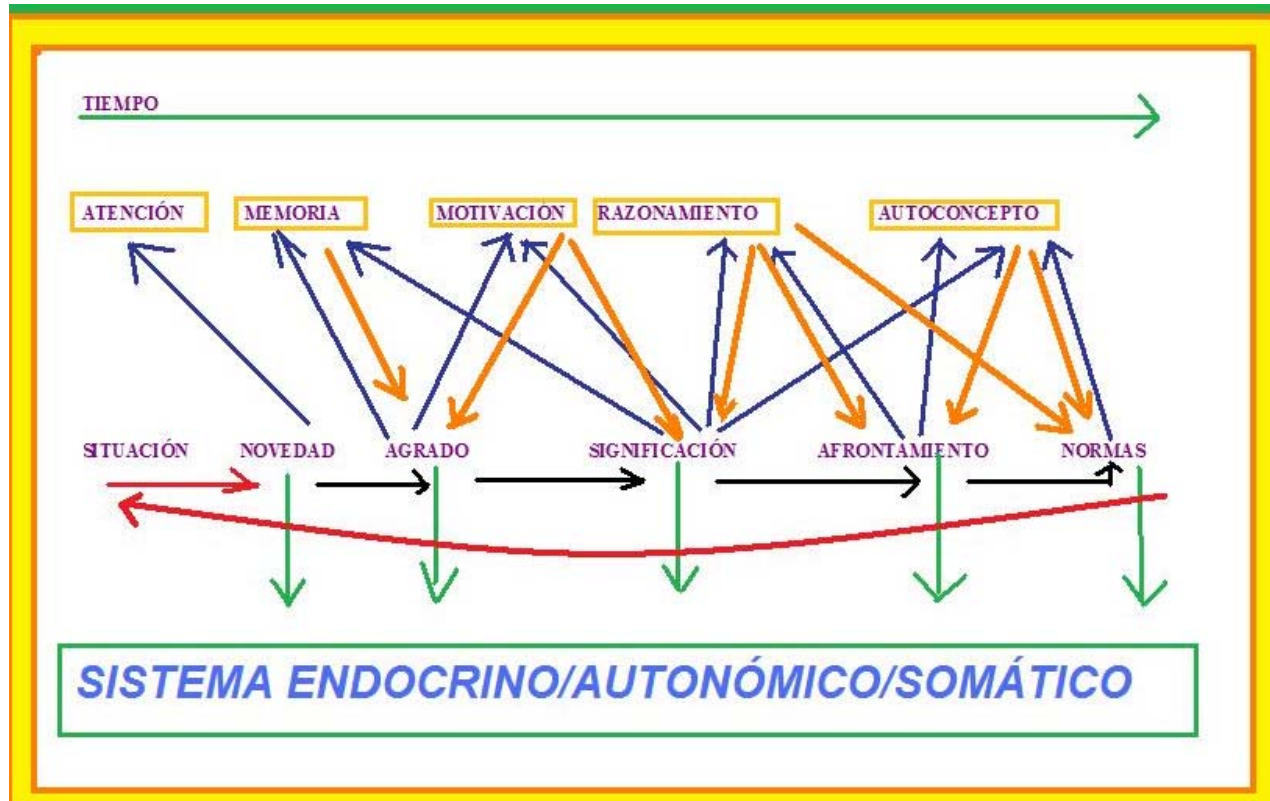




# E-moción



# Proceso emocional



Joseph LeDoux (1999)



**¡Gracias!**

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

<http://bit.ly/satisfaccionCpC>