



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Melissa Arias Serey / Orientadora

¿Qué es inteligencia emocional?

Es el conocimiento de las propias emociones, entendida como la capacidad de reconocer los sentimientos cuando aparecen.

Claves de la Inteligencia Emocional

Comunicación Efectiva

**PONTE
METAS**

1

Concretas, como la sigla de la palabra anuncia: medibles, específicas, tangibles y alcanzables o realistas.

**DESCU-
BRE-te**

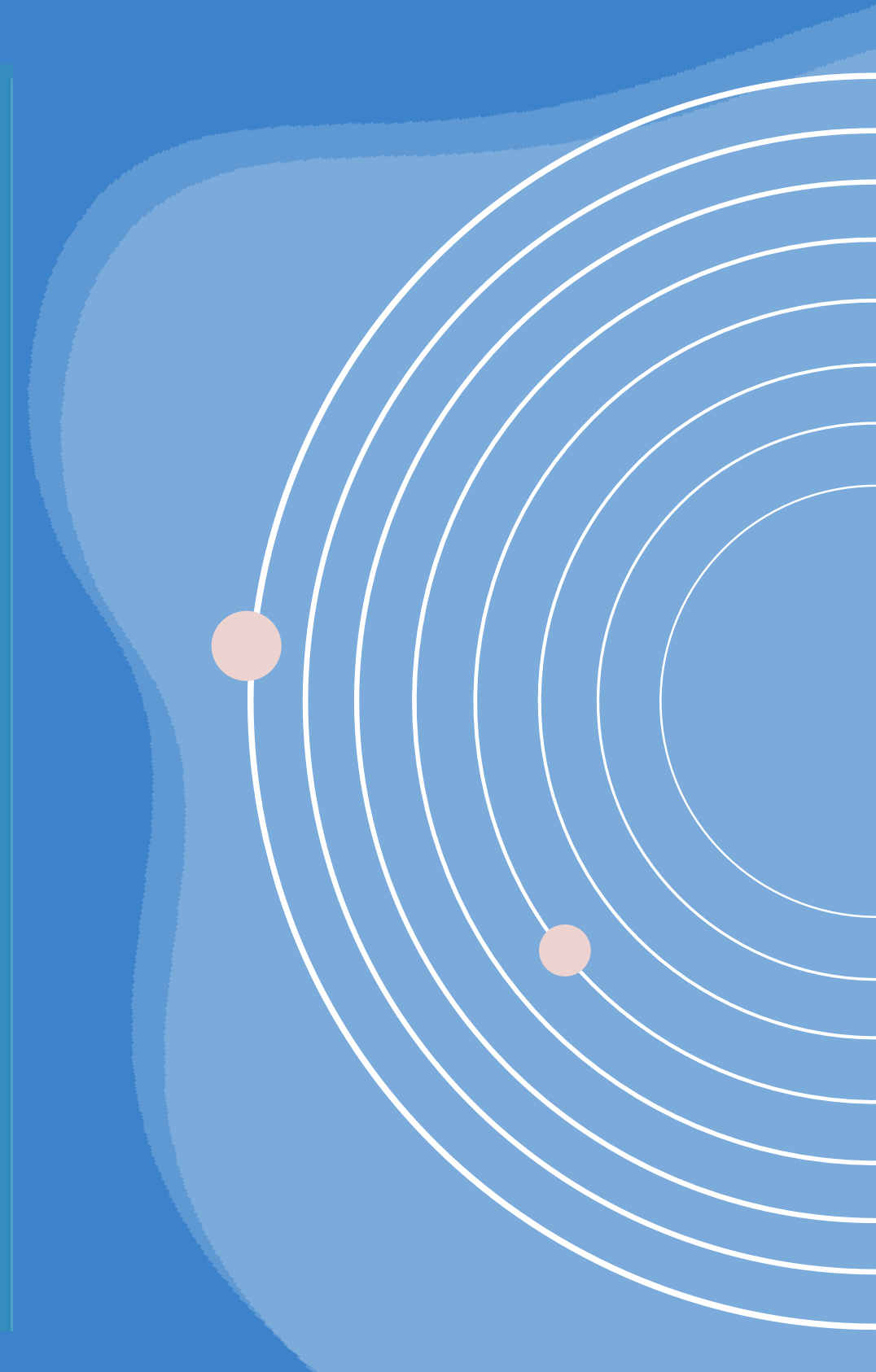
2

Tus motivaciones, tus fortalezas, las áreas en las que necesitas ayuda, y aquellas en las que aportas y disfrutas: tus talentos.

**NO TE
COMPARES**

3

Dedica un tiempo a reconocer las comparaciones y a sustituirlas, hasta que de forma natural se vayan de tu lenguaje.



CONFÍA EN TI

4

Haz verdad eso de que cuando el plan no funciona, cambias el plan, pero no la meta, y confía en tus intenciones

ESCUCHA + HABLA -

5

Escucha mucho conscientemente, para entender y no para contestar, entrena el hábito que te brindará muchas oportunidades.

SÉ ASERTIVO

6

Entrena asertividad: respétate tanto a ti como tu interlocutor y valora las opiniones de los demás tanto como las tuyas.



¿Qué se logra con la Inteligencia Emocional?

Se logra aumentar el bienestar
personal y social

Una persona con inteligencia emocional:

Consigue que la gente confíe en ella y se sienta bien a su lado.

Sabe ponerse en el lugar del otro.

Relativiza tanto la alegría como la pena. Nada dura para siempre.

Construye sobre las críticas para sacar algo positivo.

No se viene abajo en las adversidades

Es firme porque cree en sus decisiones.

Es creativo e innovador.

Mira siempre al futuro con optimismo

Inteligente no es aquel
que más sabe...

...si no el que mejor
usa lo que sabe