



# **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

**¿Y TÚ ERES CAPAZ DE CONTROLAR  
TUS EMOCIONES?**

**“La capacidad de sentir, entender, controlar y modificar los estados anímicos, propios y ajenos”**

**Daniel Goleman**





A photograph of two young women standing in front of a brick wall. The woman on the right is speaking with her mouth wide open, while the woman on the left listens attentively. The image is overlaid with a teal gradient and white text.

Emotionally intelligent  
disagreements don't look like  
disagreements--they look like  
conversations.

[INPOWERCOACHING.COM](http://INPOWERCOACHING.COM)





# 5 ESFERAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA SER MÁS PRODUCTIVO Y EFICAZ

- **1.- Conocer las propias emociones**
- **2.-Manejar las emociones**
- **3.-Automotivación**
- **4.-Reconocer las emociones de los demás (tener EMPATÍA)**
- **5.-Manejar las relaciones**





# 5 CLAVES PARA CONTROLAR TUS EMOCIONES



## 1. Acepta la Situación

- Cálmate
- Habla



## 2. Actitud Positiva

- Error = Aprendizaje
- ¿Quejas o Propuestas?
- ¿Problema u Objetivo?



## 3. Piensa con Creatividad

- Soluciones
- Alternativas
- Cambia de perspectiva



## 4. Cambia algo, ¡ACTÚA!

- Ponte un reto
- Haz algo diferente
- ¡ACTÚA!



## 5. Persevera y Persevera

- Inténtalo 100 veces!
- Pide apoyo



**PENSAR**

Desarrollo  
cognitivo

**I.E.**

**SENTIR**

Desarrollo  
emocional

**ACTUAR**

Desarrollo  
conductual



