

INTELIGENCIA  
EMOCIONAL  
LABORAL

# Autogestión positiva y eficiente



Eliana Guiñazú

# EMOCIONES

---

Alegría

Tristeza

Entusiasmo

Miedo

Gratitud

Enojo

Orgullo

Vergüenza

Asombro

Aburrimiento

**NO SON  
BUENAS NI  
MALAS!**



# NO PODEMOS CONTROLAR

- LO QUE VAMOS A SENTIR
- CUÁNDO LO VAMOS A SENTIR
- CUÁN FUERTE SERÁ

LO QUE SI PODEMOS CONTROLAR ES  
CÓMO VAMOS A REACCIONAR CUANDO NOS SINTAMOS  
DE ESA MANERA

# emoción

EXISTE PARA COMUNICARNOS UN PENSAMIENTO  
SE EXPRESA EN EL CUERPO  
ÚTIL O INÚTIL...DE MI DEPENDE

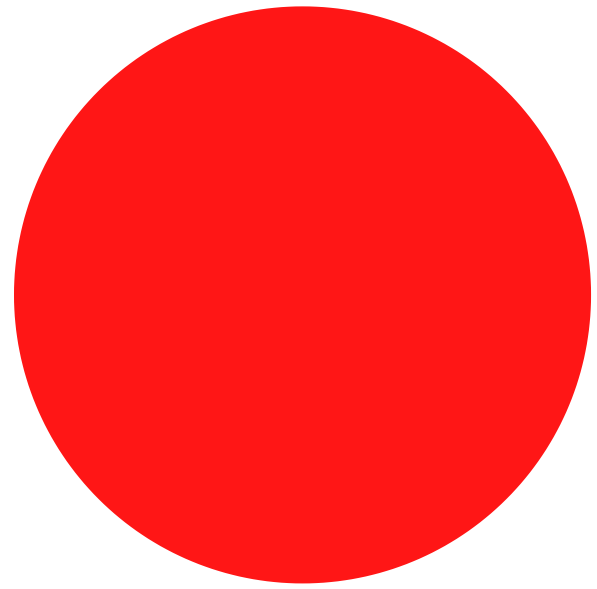
Inteligencia Emocional



# INTELIGENCIA EMOCIONAL

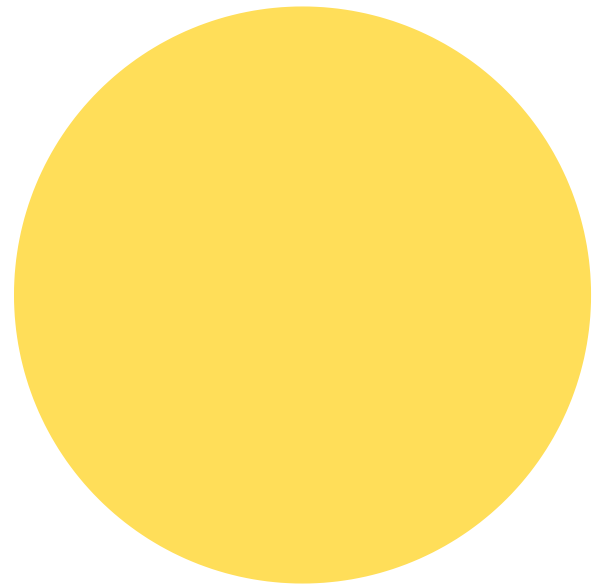


UNA METODOLOGÍA DE ACCIÓN PARA  
RESOLVER SITUACIONES Y MEJORAR  
RELACIONES



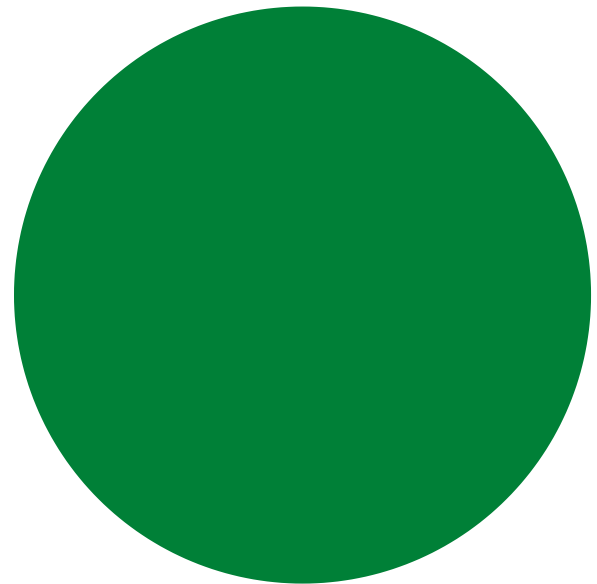
DETENTE!

Cálmate, piensa



ANALIZA

Las alternativas y sus consecuencias



ESCOJE

Y actúa

# El semáforo de Goleman



## SENTIRSE VÍCTIMA

"Mi jefe me hizo enojar"  
"Esta persona me provocó"

## CONFUSIÓN

"Me siento traicionado"  
"Me siento agredido"

## DEBER SER

"El debería estar de acuerdo conmigo"  
"Ya debería haberlo entendido"

# Las 3 distorsiones frente a un conflicto



Emociones que abren o cierran posibilidades

Emociones que puedo reconocer en mí

Pensamientos que guíen mis conversaciones internas

Emociones que puedo reconocer en los demás

Pensamientos que guíen mis conversaciones con los demás

