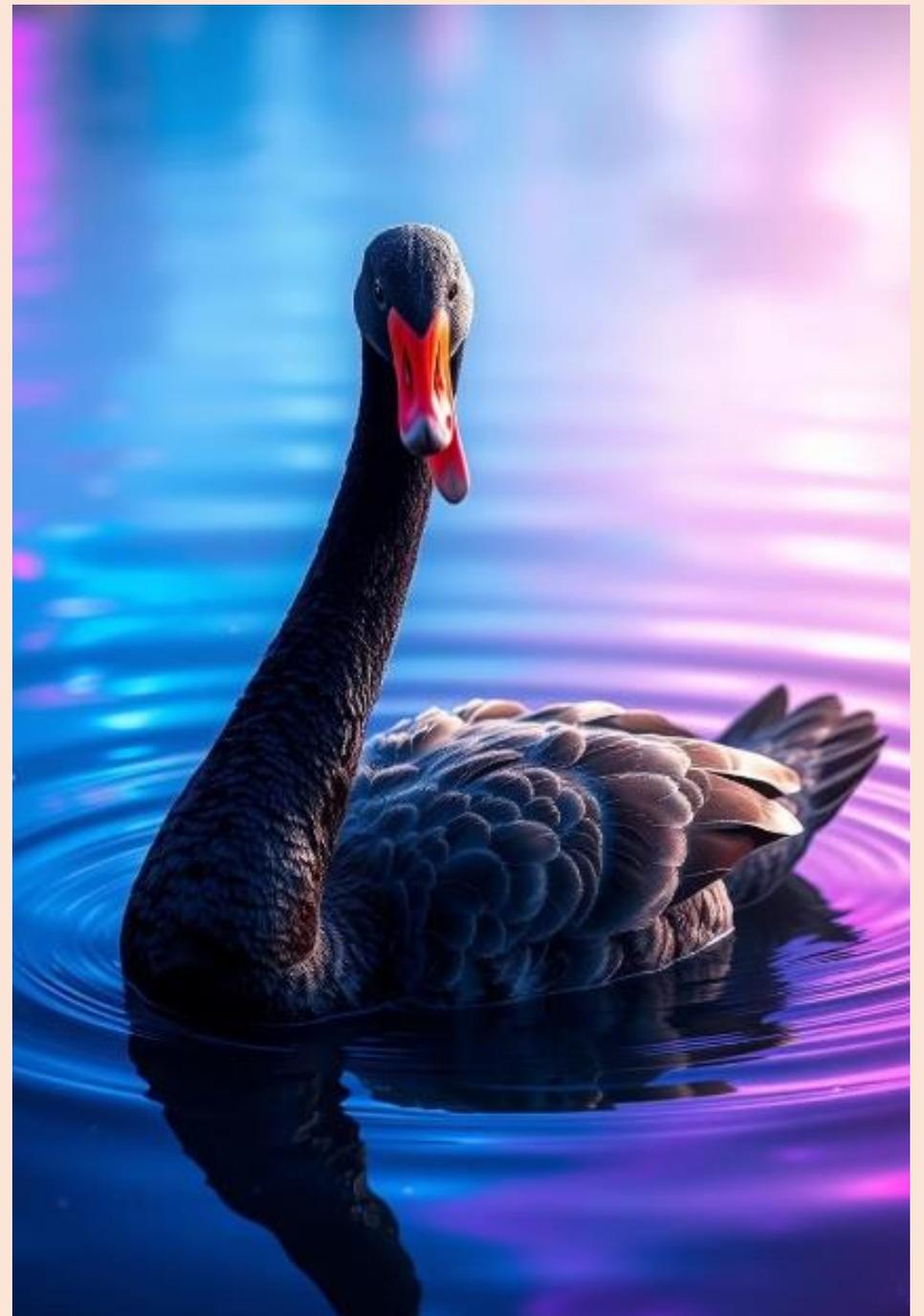


INTELIGENCIA EMOCIONAL

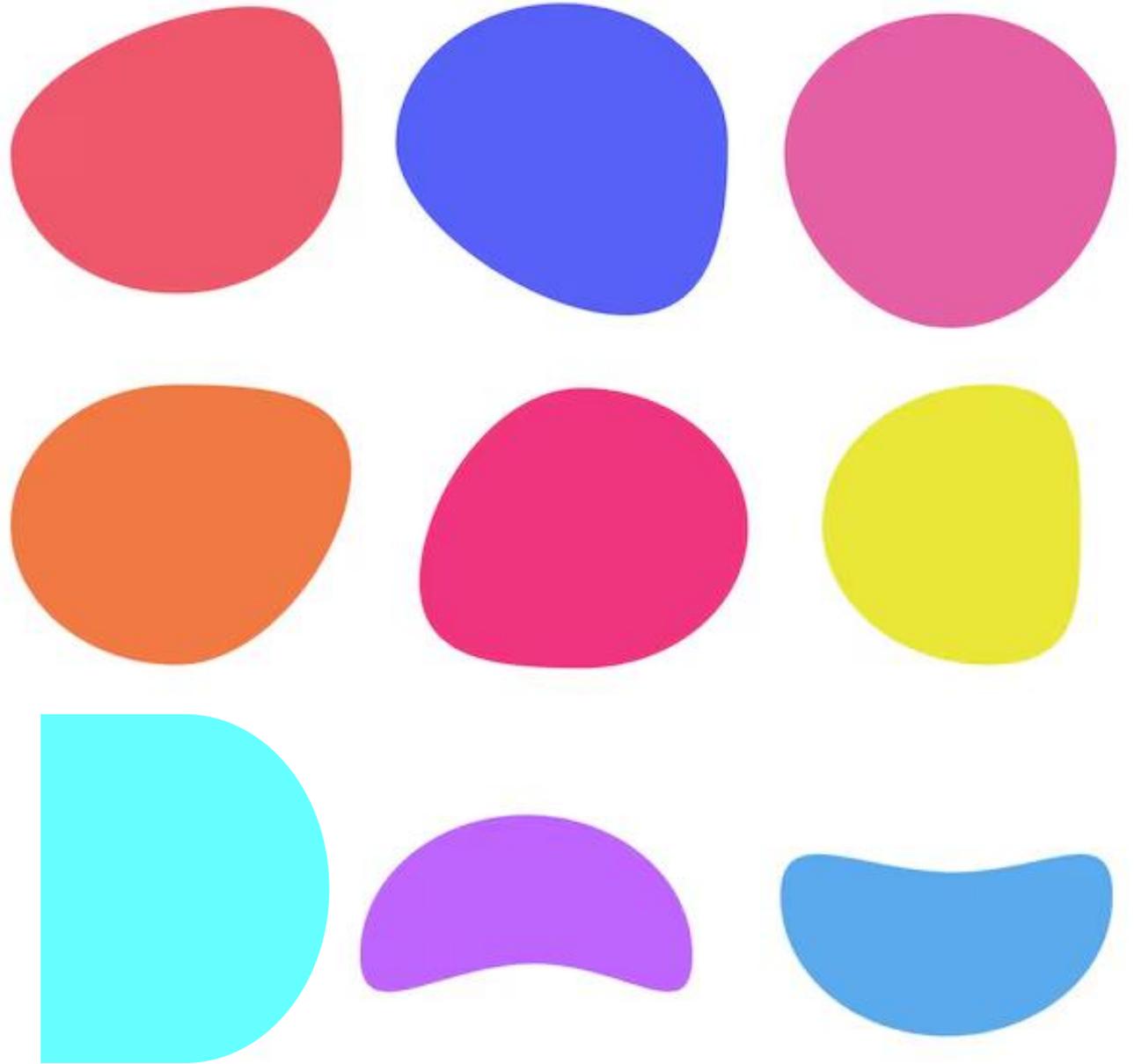
*El Cisne Negro y los
Colores de nuestras
Emociones*





¿Qué es la inteligencia emocional?

¿Qué color le asignarías a la emoción que tienes en este momento?



¿Qué son las Emociones?

Mensajes Internos

Señales para interactuar.

Ejemplo Cotidiano

Tristeza: buscar compañía / estar solos.

Fábula del Cisne Negro

1

Emociones Auténticas o puras
Alegría, tristeza, enojo, miedo, afecto.

2

Colores Confusos (Emociones sustitutivas)
Emociones no auténticas (Ansiedad, angustia, indiferencia, envidia, depresión).

3

Descubrimiento
Aceptar cada emoción.

4

Belleza Original (Temperamento)
Reflejar la esencia (Fortalezas y debilidades).



Función de las Emociones

Alegría
Conecta.

Miedo
Protege.

Afecto
Adaptación,
regulación,
conexión.

Enojo o ira
Establecer
límites.

Tristeza
Reflexiona.

Inspiración Final

Lago de Colores

Cada uno tiene el suyo.

Navegarlo

Transforma la vida.



¿Qué colores
desearías explorar?