



**INTELIGENCIA EMOCIONAL 2.0**  
Bradberry, Greaves  
<https://joanclotet.com/>

**ESTRATEGIAS DE GESTIÓN DE RELACIONES**

- ¿ CUESTA MANTENER RELACIÓN A LARGO PLAZO ?
- TIEMPO, ESFUERZO Y CONOCIMIENTO NECESARIOS
- MUÉSTRATE ABIERTO: COMPARTE TU VISIÓN Y EMOCIONES
- INTERÉSATE PARA SABER DE LOS DEMÁS
  - BUSCA PUNTOS EN COMUN
  - PIDE AYUDA PARA ENTENDER

**ESTRATEGIAS DE CONCIENCIA SOCIAL**

- ENTRENA CAPTANDO EMOCIONES Y ADAPTÁNDOTE
- VER LENGUAJE CORPORAL Y ESCUCHA CON ATENCIÓN
- PROCURA ESTAR 100% PRESENTE
  - EVITA EL DIÁLOGO INTERIOR
- PRACTICA OBSERVANDO A OTROS

**ESTRATEGIAS MENTALES PARA LA AUTOGESTIÓN**

- IMPRESCINDIBLE ASUMIR QUE NO TENEMOS EL CONTROL
- ANTICIPAR CAMBIOS Y EXPLORAR OPCIONES
- NUESTROS PENSAMIENTOS RELACIONAN CON SENTIMIENTOS
- LA VOZ INTERIOR CONDICIONA NUESTRA PERCEPCIÓN
- VITAL SUSTITUIR JUICIOS POR HECHOS OBJETIVOS
- VISUALIZA CÓMO TE GUSTARÍA COMPORTARTE
- PIDE CONSEJO A PERSONAS DE REFERENCIA

**LAS HABILIDADES DE LA INT. EMOCIONAL**

- IE: CAPACIDAD PARA IDENTIFICAR Y ENTENDER EMOCIONES PROPIAS Y AJENAS
  - SÓLO 1 DE CADA 3 PERSONAS RECONOCEN Y GESTIONAN SUS EMOCIONES
- HABILIDADES PERSONALES
  - AUTOCONOCIMIENTO
    - REQUIERE VALENTÍA Y PACIENCIA
  - AUTOGESTIÓN
    - UTILIZAR AUTOCONOCIMIENTO PARA GESTIONARSE EN POSITIVO
- HABILIDADES SOCIALES
  - CONCIENCIA SOCIAL
    - CAPTAR Y ENTENDER EMOCIONES AJENAS
    - EXIGE MIRADA DE ANTROPÓLOGO
  - GESTIÓN DE RELACIONES
    - USAR CONOCIMIENTO DE EMOCIONES PROPIAS Y AJENAS PARA COMUNICACIÓN CLARA Y GESTIÓN EFECTIVA DE CONFLICTOS
- TU COEFICIENTE EMOCIONAL MARCA TU DESARROLLO

**ESTRATEGIAS DE AUTOCONOCIMIENTO**

- AUTOCONOCIMIENTO: COMPETENCIA MÁS IMPORTANTE
- REQUIERE VALOR Y HONESTIDAD
  - IMPLICA NO ETIQUETAR LAS EMOCIONES
- VITAL CONOCER IMPACTO EMOCIONES PROPIAS EN ENTORNO
  - PREGUNTA !
- ENFRÉNTATE A TI MISMO
  - ABRAZA Y NEUTRALIZA
    - APRENDE
- SIGNOS FÍSICO DE EMOCIONES SON PISTAS

**REVISA TUS VALORES**

- ABSORBIDOS POR LA RUTINA OLVIDAMOS EL FOCO INTERIOR
- TÓMATE EL TIEMPO PARA DESCUBRIR LOS PRINCIPIOS QUE RIGEN TU VIDA
  - ENTRENA EN DECIDIR EN BASE A TUS VALORES
- LIBROS, MÚSICA O PELÍCULAS QUE TE RESUENA, AYUDAN A

**ESTRATEGIAS FÍSICAS PARA LA AUTOGESTIÓN**

- IMPLICA MÁS QUE CONTROLARTE ANTES DE ESTALLAR
- AL REIR Y SONREIR COMBATES LO NEGATIVO
- RESPIRA PROFUNDAMENTE Y DISTRAE AL CEREBRO
- PASEA, TOMA EL SOL, HAZ EJERCICIO
- DESCANSA Y TOMA DECISIONES EN MOMENTOS APROPIADOS