Mujer.

Herramientas para maximizar tu felicidad!!!.

¿De qué depende que seamos felices?

Suerte…

Inteligencia…

¿Qué es la inteligencia?

¿Qué es la inteligencia?

- Es la capacidad de entender, asimilar conocimiento, memorizar, razonar lógicamente, manejar conceptos, etc.

la inteligencia que obtenemos de manera académica está dividida en 7 partes:

1. *Musical*
2. *Cinético-corporal*
3. *Lógico-matemático.*
4. *Lingüística*
5. *Espacial*
6. ***Interpersonal***
7. ***Intrapersonal***

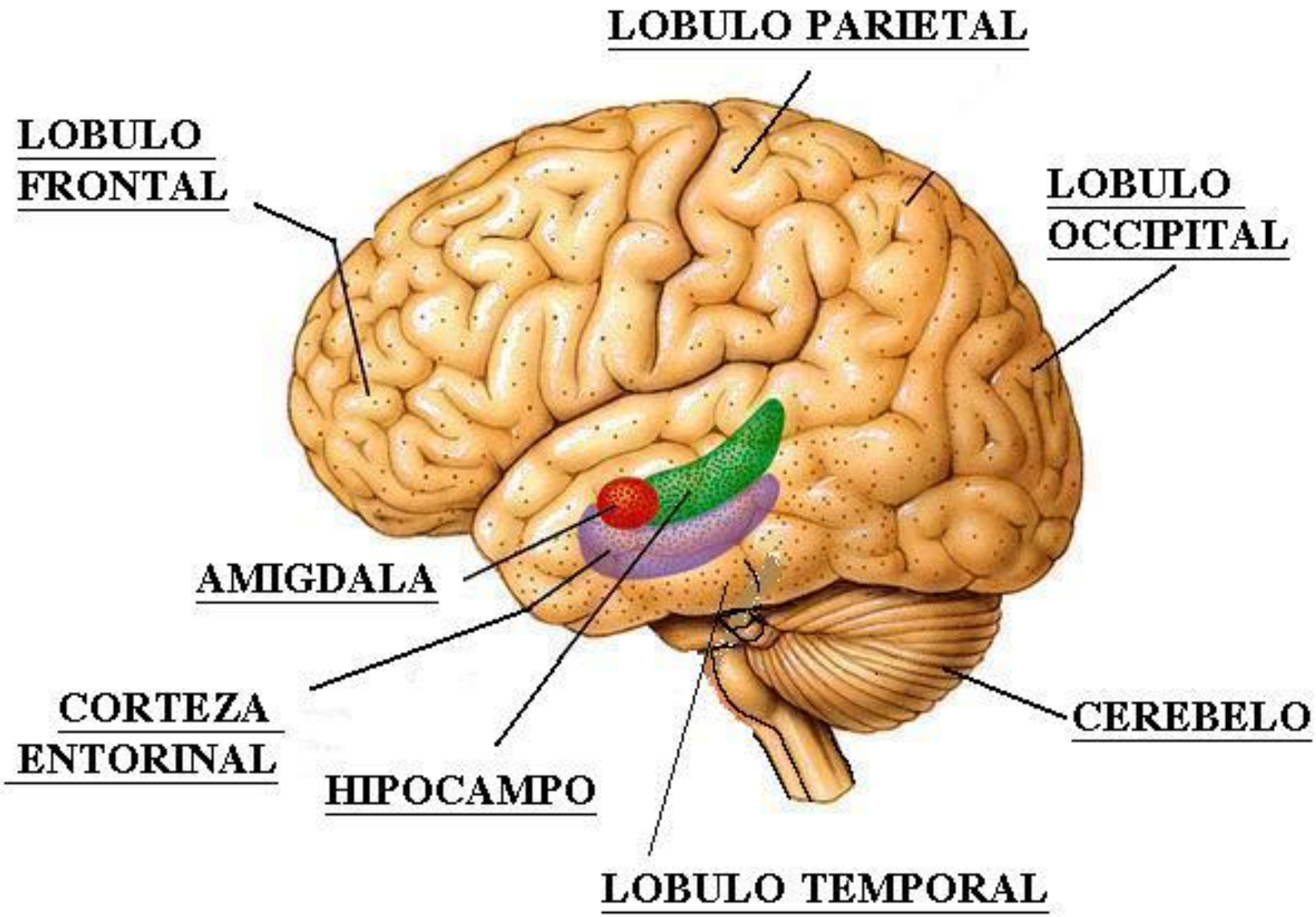
¿El éxito, de que depende?

- ¿Qué factores entran en juego cuando personas con un elevado coeficiente intelectual fracasan en sus empresas vitales, mientras que otras con un CI más modesto triunfan clamorosamente?

La diferencia radica en la llamada :

Inteligencia Emocional

Inteligencia Emocional


LOBULO PARIETAL
LOBULO FRONTAL
LOBULO OCCIPITAL
AMIGDALA
CORTEZA ENTORINAL
HIPOCAMPO
CEREBELO
LOBULO TEMPORAL

¿Qué es IE?

"La definimos como la capacidad para reconocer nuestros sentimientos y los sentimientos de los demás, así como el conocimiento para manejarlos".

Goleman expresa en su libro, como la correcta **administración de nuestras emociones** puede fortalecernos e inclusive ayudar a mejorar **carreras profesionales,** y en como la falta de la misma puede influir en el intelecto de las personas.

Se necesita desarrollar 5 habilidades:

1. Autoconocimiento
2. Autocontrol
3. Automotivación
4. Empatía
5. Sociabilidad

1. Autoconocimiento.

El conocimiento de las propias emociones

Significa ser consciente de uno mismo, conocerse, conocer la propia existencia y ante todo el propio sentimiento de la vida. Es la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que ocurre .

¿Cómo se logra el autoconocimiento?

- Tener una actitud autocritica. Autoevaluación real.
- Conocer nuestros miedos, fortalezas y debilidades.
- Nombra o simbolizar nuestras emociones.
- Tener confianza en uno mismo.
- Reconocer como los sentimientos nos afectan.

2. Autocontrol.

Capacidad para controlar las emociones.

La conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento. La capacidad de tranquilizarse a uno mismo, de desembarazarse de la ansiedad, de la tristeza, de la irritabilidad y las consecuencias que acarrea su ausencia .

¿Cómo se logra el autocontrol?

- Confiar en nuestras decisiones.
- Conocer nuestras responsabilidades.
- Liberar ansiedad. Respirando.
- Capacidad de concentración y de prestar atención.
- Pensar antes de hablar.
- Evitar juicios erróneos.

3. Automotivación.

Capacidad para motivarse a uno mismo.

Significa ser aplicado, tenaz, saber permanecer en la tarea, no desanimarse cuando algo no salga bien, no dejarse desalentar, ser capaz de ordenar las emociones al servicio de un objetivo esencial.

¿Cómo se logra la automotivación?

- Tomar la iniciativa de hacer las cosas, innovar.
- Tener siempre una aptitud optimista.
- Mente positiva.
- Compromiso.

4. Empatía.

El reconocimiento de las emociones ajenas.

Es la habilidad que le permite a los individuos concebir las carencias, emociones o dificultades de los demás, colocándose en su lugar para corresponder adecuadamente a sus reacciones emocionales, es decir, es la habilidad de conocer y entender lo que siente otra persona

¿Cómo se logra la empatía?

- **Escuchar a los demás.**
- Ver las necesidades de otro.
- Ponernos en la situación de otras personas.

5. Sociabilidad.

El control de las relaciones.

Es la capacidad de conocer los sentimientos de otro y actuar de una manera, que se pueda dar nueva forma a esos sentimientos, ser capaz de manejar las emociones del otro es la esencia de mantener relaciones.

¿Cómo se logra la sociabilidad?

- Tener en cuenta las normas de la buena conducta.
- Amabilidad. Siempre saludar a las personas.
- Memorizar el nombre de todos los miembros del grupo.
- Minimizar la sensación de aislamiento.
- Estar dispuesto a colaborar y a trabajar en equipo.
- Amistad y compromiso con los compañeros.

Nuestra felicidad dependerá de la

Actitud

Que tomemos frente al mundo y podemos fortalecer por medio de hábitos:

1. Aprende a fallar.

2. Capacidad de apreciar.

3. Menos Multitasking.

4.Tiempo para disfrutar.