

Emociones Inteligentes

Natalia Massaro

nmassaro@improveuy.com





De qué hablamos
cuando hablamos
de Inteligencia
Emocional?

4 pilares de la Inteligencia Emocional

CONCIENCIA DE
UNO MISMO



¿Que siento?
¿Porque lo siento?

GESTIÓN DE UNO
MISMO



¿Que hago con lo que
siento?

EMPATÍA



¿Que siente el otro?
¿Porque lo siente?

GESTIÓN DE LAS
RELACIONES



¿Como generamos
vinculos a partir de lo
que sentimos?





¿Qué son las Emociones?

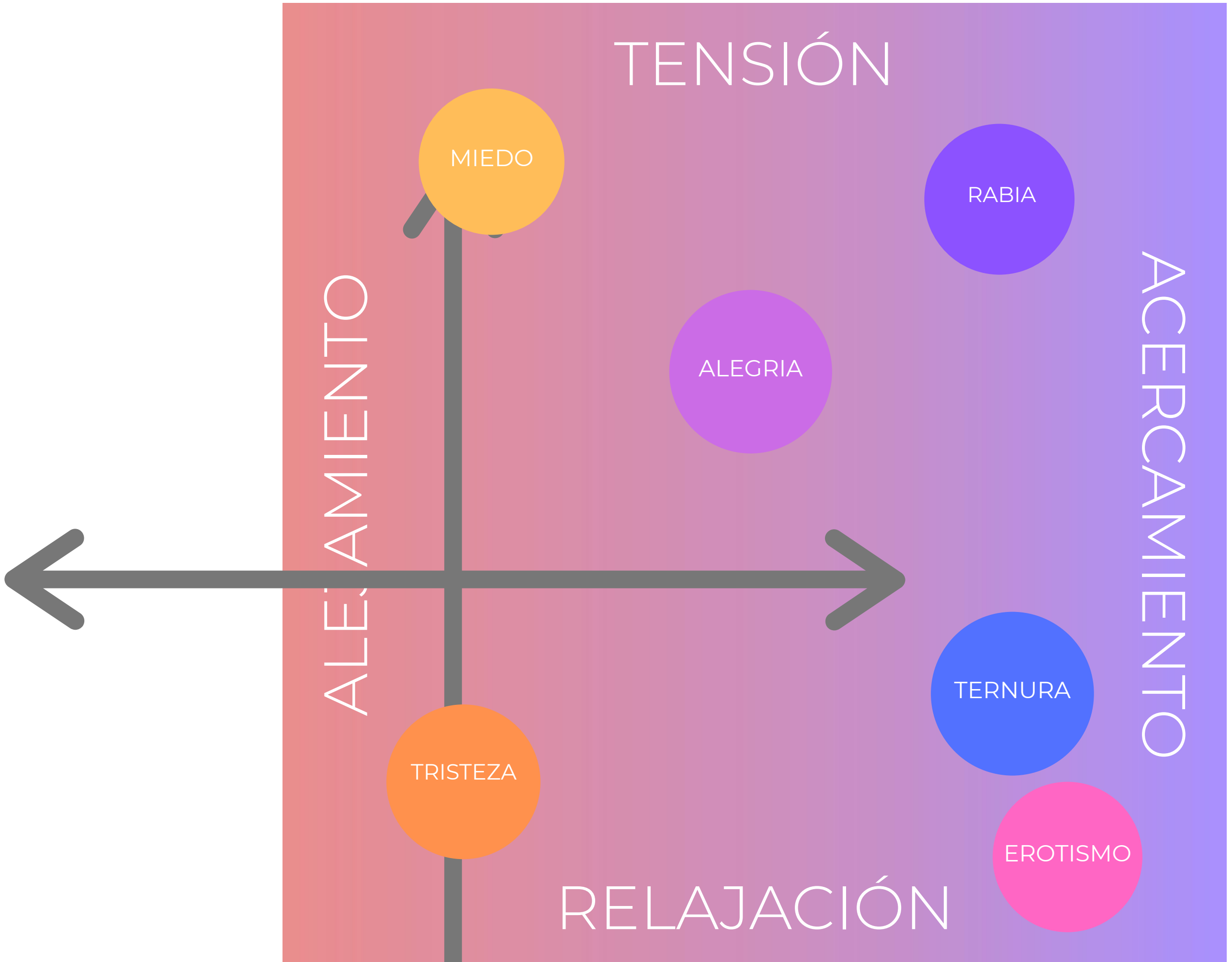
DEL LATIN *EMOVERE*



MODELO ALBA EMOTING

de Susana Bloch





¿Qué emociones
reconoces
habitualmente en tí?

EJERCICIO

¿Qué son los
estados de
ánimo?



Desde que
estado de ánimo
estas mirando la

EJERCICIO
vida?





RESONANCIA LÍMBICA

Nuestro sistema nervioso sintoniza con quienes nos rodean, y comparten una conexión emocional

“Un buen corazón y un
buen cerebro son una
combinación
formidable”



NELSON MANDELA

