

**COMO SER MÁS PLENO EN LA VIDA**



# DISFRUTAR DE LA VIDA...



# **DISFRUTAR DE LA VIDA...**

- ... Es una de las experiencias mas difíciles que existen, ya que para ello necesitamos una serie de aprendizajes internos, empezando por darnos cuenta que disfrutar de la vida depende de nosotros





- **SABER COMUNICAR**
- **DESARROLLAR INTELIGENCIA EMOCIONAL**
- **CONOCER MIS FORTALEZAS**
- **CONOCIENDO MI LENGUAJE DEL AMOR**

**HERRAMIENTAS PARA  
LOGRARLO**



**Comunicar** es ejercer  
la calidad de ser humano

-D. Prieto-



Comunicar es un proceso de intercambio de información, que se da entre seres vivientes (o entre sistemas cibernéticos que los imitan). Existen muchas formas diferentes de comunicación.

A lo largo del proceso comunicativo se involucran distintas instancias llamadas “elementos de la comunicación”, y que deben estar presentes para que la comunicación pueda darse eficazmente.

Fuente: <https://concepto.de/comunicacion/#ixzz7OqwBubRa>



# ¿CÓMO SE COMUNICA EFICIENTEMENTE?

A) Respetando la perspectiva en lo emocional, lo cuál se logra

- Escuchando con toda la atención
- Reconociendo o validando la emoción (OK, AHH)
- Dándole un nombre a la emoción
- Haz una oración en donde quede claro que entendiste la emoción



# ¿CÓMO SE COMUNICA EFICIENTEMENTE?

- B) Con momentos de silencio
- C) No uses “Entiendo lo que sientes” mejor se específico en la situación que te está comentando
- D) Evita:
  - Acusar
  - Amenazar
  - Dar ordenes de manera autoritaria
  - Usar sarcasmo
- E) Modela el tipo de comunicación que deseas





**“Educar la mente sin educar el corazón,  
no es educar en absoluto”. (Aristóteles)**



# INTELIGENCIA EMOCIONAL

- La definimos como la capacidad para reconocer nuestros sentimientos y los sentimientos de los demás, así como el conocimiento para manejarlos.
- La inteligencia emocional consiste en una comunicación eficiente entre la parte emocional y racional de nuestro cerebro.



# LA IE SE DIVIDE EN:

- A nivel individual o intrapersonal:
  - 1.- Conciencia de uno mismo
  - 2.- Manejo de si mismo
- A nivel social o interpersonal:
  - 3.- Conciencia de los demás
  - 4.- Manejo de relaciones con otros



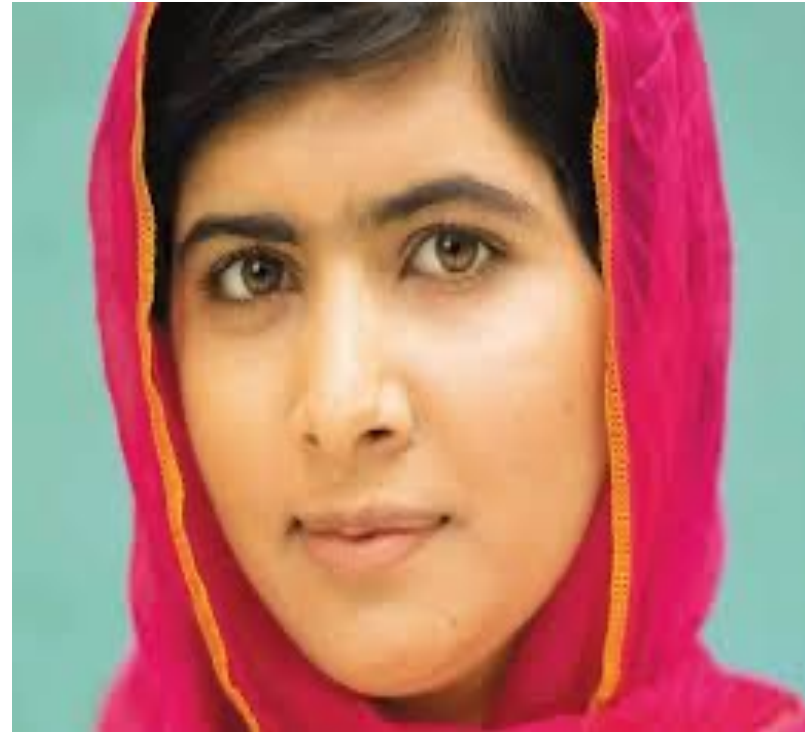
# CONCIENCIA DE UNO MISMO

- Implica en conocer, reconocer y validar las emociones que surgen en nosotros.
- ¿Qué siento?
- ¿Por qué lo siento?
- ¿De donde viene ese sentir?
- Aceptar que esta bien sentirlo



# MANEJO DE SI MISMO

- El manejo de si mismo es poner en práctica el conocimiento de mis emociones para decidir todo el tiempo que hacer y que decir.
- Implica conocer e identificar nuestras emociones para responder activamente ante ellas cuando se presenten.





# CONCIENCIA DE LOS DEMÁS

Esta habilidad consiste en reconocer y entender los estados de ánimo de los demás de manera individual y grupal.

Es lo contrario al autoconocimiento ya que éste implica mirar al interior.

El lente mediante el cuál observas al otro debe ser claro, se logra estando presente y dando toda tu atención al otro.



# IV.- MANEJO DE RELACIONES CON OTROS.

- Tener una buena relación implica esfuerzo, estrategia y tiempo.
- Si utilizas tu conocimiento de ti mismo para conocer tus emociones y saber si tus necesidades están siendo cubiertas, te manejas para expresarte de una manera adecuada y usas esa conciencia de los otros para entender sus necesidades... te podrás relacionar con los otros de una manera adecuada.



"DEBEMOS DE DEJAR DE ENFOCARNOS  
EN NUESTRAS DEBILIDADES  
Y COMENZAR A PONERLE ATENCIÓN  
A NUESTRAS FORTALEZAS"



# ¿QUÉ ES UNA FORTALEZA?

- Un talento específico
- Aspectos positivos de nuestra personalidad que benefician a otros (sentido de justicia, gratitud, compasión, empatía, sabiduría, etc)
- Nuestro carácter en si mismo: curiosidad, creatividad, resiliencia.



# UNA DIVISIÓN IMPORTANTE A ENTENDER

- Fortalezas centrales
- Fortalezas en desarrollo
- Comportamiento aprendido
  - Debilidades





# FORTALEZA CENTRAL

- Las fortalezas centrales son aquellas cuyo nivel de buen rendimiento, energía y uso son frecuentes
- Son la esencia de quienes somos
- Son obvias tanto para nosotros como para los demás



# FORTALEZAS EN DESARROLLO

- Nos dan energía
- Tienen potencial para un buen desarrollo
- Las utilizamos poco o en un modo poco frecuente
- Brillarán cuando se de la oportunidad de desarrollarlas

ES DE SUMA IMPORTANCIA HACER CONCIENCIA DE ELLAS YA QUE NO SON TAN OBVIAS COMO LAS CENTRALES MÁS PUEDEN SER DESARROLLADAS AL MISMO PUNTO QUE LAS CENTRALES



# COMPORTAMIENTO APRENDIDO

- Son aquellos que tenemos que añadir del exterior
  - Lo que nos motiva a realizarlos es el complacer a otros, ganar puntos extras ó completar nuestro desarrollo
  - Somos buenos o muy buenos al hacerlos más NO nos da energía
  - Requieren paciencia y tiempo para ser desarrollados
- ES IMPORTANTISIMO NO SOBRE UTILIZARLOS PORQUE NOS DRENARÁN LA ENERGIA POR COMPLETO, MUCHAS VECES LA GENTE ACABA ENFOCANDOSE AHÍ DE POR VIDA Y ES POR ELLO QUE A LA LARGA LES RESULTA TAN POCO ATRACTIVO "IR A TRABAJAR"



# DEBILIDADES


- Es una desventaja
- Las desventajas son unmanas, es decir todos las tenemos
- Es natural enfocarse en ellas más NO se debe hacer
- Corregimos nuestras debilidades de una manera eficiente cuando estamos utilizando nuestras fortalezas
- Si aprendemos a conectar fortalezas mas fortalezas nuestras debilidades se volveran irrelevantes







Amar es abrazar  
el caos de alguien.

uncafekonletras 



# LOS 5 LENGUAJES DEL AMOR

- “Cuando un adolescente se siente amado su autoestima crece, por lo cual la probabilidad de involucrarse en conductas de riesgo disminuye, su empatía crece y es por ello que , como papás, tenemos la responsabilidad de hacer que se sientan amados”



# PALABRAS DE VALIDACIÓN



- Estas palabras deben ser sinceras y específicas, e ir acompañadas de admiro, me gusta, me encanta y de preferencia ir acompañado de la situación en donde esto se hizo evidente



# TIEMPO DE CALIDAD



- El tiempo de calidad implica no solo estar físicamente con alguien, es el uso de entrega en ese tiempo, se activan 2 sentidos Mirar y Escuchar.



# ACTITUDES DE SERVICIO



- Poder hacer un acto de solidaridad te genera felicidad y salud emocional.
- La gente que usa este lenguaje le gusta que la gente haga cosas para el/ella





# REGALOS



- Para algunas personas es más fácil asociar sus emociones con un objeto y ofrecerlos como símbolos de ello.
- El regalo es una expresión de amor es una manera tangible de ver el amor.



# CARICIAS FÍSICAS



- Este lenguaje se demuestra con la cercanía física, es decir sentarse juntos en el sillón, unas palmadas en la espalda, un abrazo, un beso.

