

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL



**Soy Fran
Intra-Emoción**



Mi súper poder es el de
entender los
sentimientos de mi
corazón, mi alma y mi
espíritu.

**Sentir Corazón
Con-Razón**

**INTELIGENCIA
INTRAPERSONAL**

Características

PERCEPCIÓN DEL "YO"
INTERIOR, ACCESO AL
CONOCIMIENTO DE SUS
PROPIOS SENTIMIENTOS.

INTELIGENCIA
INTRAPERSONAL

¿CÓMO SE PUEDE
Manifestar
EN LAS PERSONAS?

TIENE ACENTUADA AUTOESTIMA Y
PLENO CONOCIMIENTO DE SUS
LÍMITES Y DEL EFECTO DE SUS
EMOCIONES EN SU
COMPORTAMIENTO.

POSEE FACILIDAD PARA EXPRESAR SUS
EMOCIONES.

INTELIGENCIA
INTRAPERSONAL

¿CÓMO Estimularla EN L@S NIÑ@S?

A TRAVÉS DEL DIÁLOGO ACERCA DE LAS
PROBLEMÁTICAS QUE SUCEDEN EN EL
SEN@ FAMILIAR.

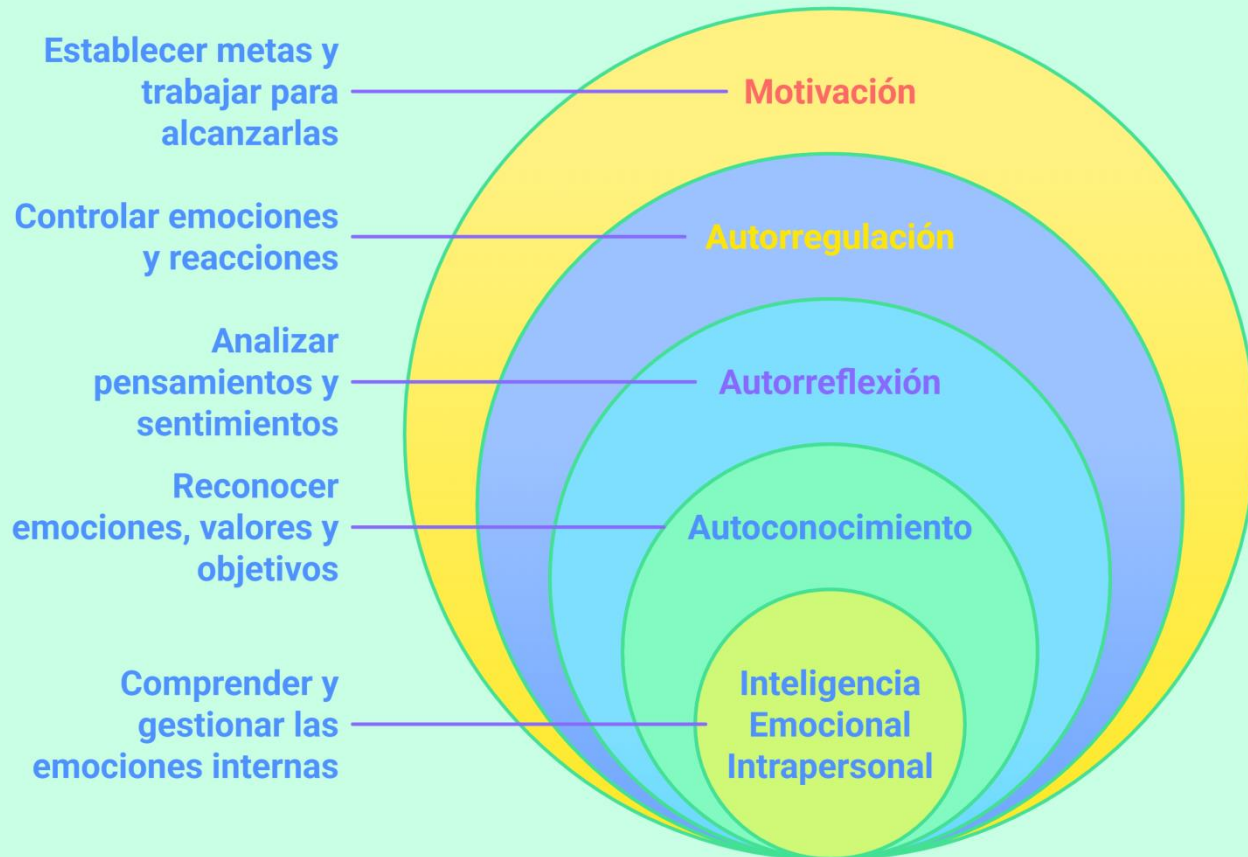
EXPRESANDO Y PREGUNTANDO CÓMO
SE ESTÁN ATRAVESANDO CIERTAS
SITUACIONES.

NOMBRANDO LAS EMOCIONES.

INTELIGENCIA
INTRAPERSONAL



Marco de Inteligencia Emocional Intrapersonal



Desarrollando la Inteligencia Emocional Intrapersonal

Autoconocimiento

Consciencia Emocional

Reconocer y nombrar las propias emociones para comprender mejor la experiencia emocional.

Regulación Emocional

Gestionar y responder adecuadamente a las emociones para mantener el equilibrio emocional.

Autonomía Emocional

Desarrollar confianza en uno mismo y auto-motivación para el crecimiento personal.

Entender las propias emociones, valores y objetivos para una vida más plena.



Desarrollando la Inteligencia Intrapersonal

