



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Inteligencia Emocional + Crecimiento Personal = Mayor Felicidad

---

2021





## Temas de Esta Cápsula



1. Introducción al crecimiento personal y la inteligencia emocional.
2. Los 4 niveles de la consciencia.
3. Segmentos de la intencionalidad- cómo crear tu día perfecto.
4. Transformación vs. Aprendizaje
5. Cómo crear metas personales y una visión de futuro para lograr la vida que siempre has soñado.





# ¿Qué entendemos por emoción?

Desde el punto de vista de las neurociencias, la emoción se define como la reacción química que se produce en nuestro cerebro a manera de respuesta a un nuevo estímulo externo y que trae como consecuencia que se genere una alteración en nuestro cuerpo y cerebro, grabando las experiencias vividas.



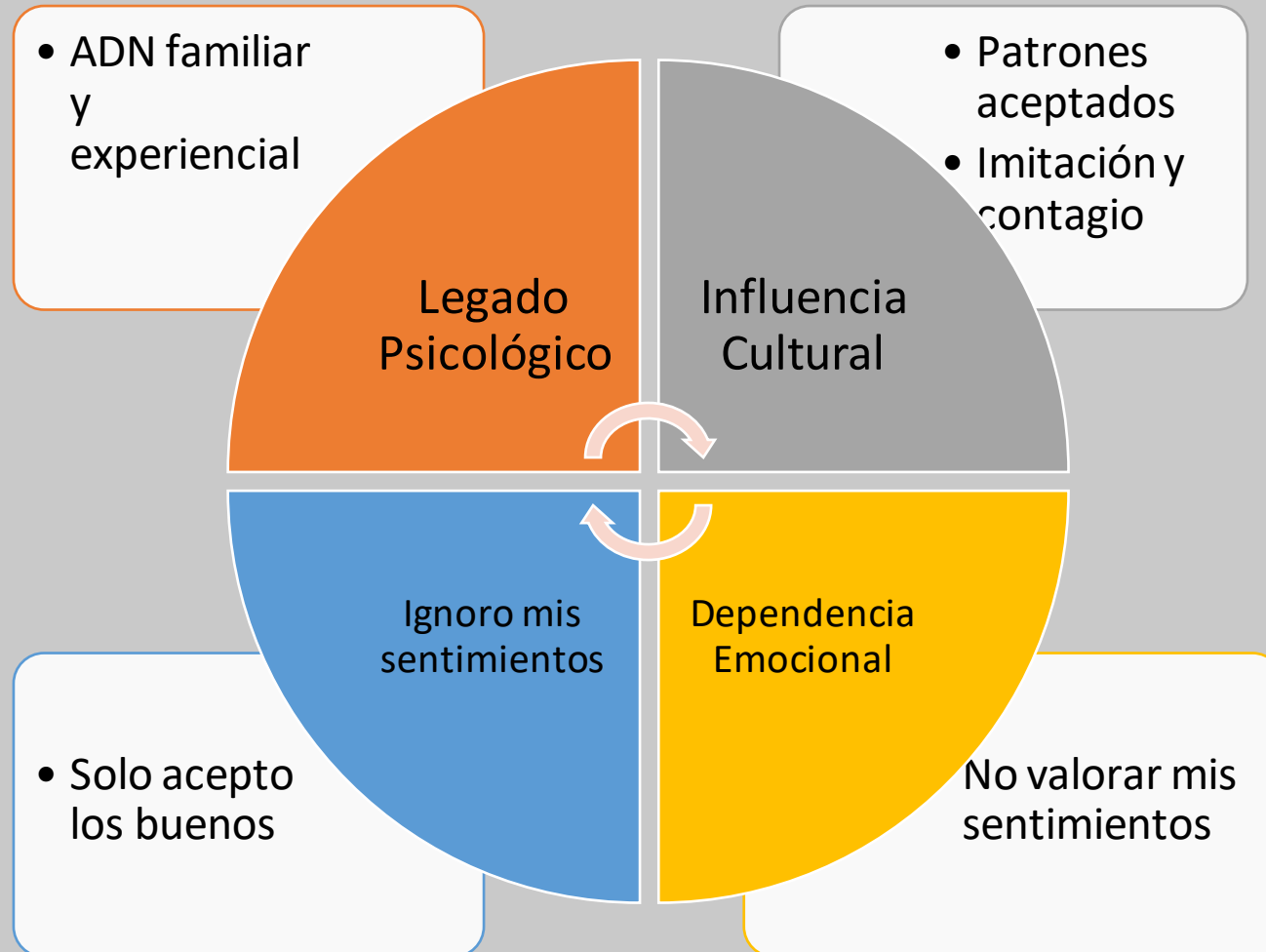


## ¿Qué entendemos por sentimiento?

Un sentimiento es un estado afectivo que se genera a partir de una emoción, sin embargo se produce de manera más consciente ya que las personas podemos elegir mantener ese estado de ánimo por un período largo de tiempo a diferencia de la emoción que tiene una corta duración.



# ¿De dónde vienen mis emociones?



# Emociones básicas del ser humano

## Positivas

- Alegría
- Amor
- Sorpresa

## Negativas

- Tristeza
- Miedo
- Ira
- Asco
- Vergüenza



Imagen, tomada de internet

# Transformación vs Aprendizaje

## APRENDIZAJE

El aprendizaje es lo que nos enseñan a través de las instituciones educativas, memorizando datos y cifras.

Una persona normal olvida el 80% de lo que lee en 24 horas

## TRANSFORMACIÓN

“La transformación implica experimentar un cambio profundo y estructural en los pensamientos, los sentimientos y las acciones. Es un cambio de consciencia que altera dramática e irreversiblemente nuestra existencia en el mundo”

Edmund O´Sullivan



**Heredamos y transmitimos comportamientos, emociones, creencias y religiones, no por elección racional sino como un contagio. Cuando estamos inseguros de como reaccionar ante un estímulo o situación, buscamos una guía en los demás y los imitamos conscientemente.**





# Crecimiento Personal

El crecimiento personal es la capacidad que tenemos los seres humanos para aprender y conocernos a nosotros mismos de nuestras sensaciones, sentimientos, emociones, pensamientos, ideas, relaciones, vínculos y experiencias, y desde ese lugar de aprendizaje afrontar los nuevos desafíos de la vida con nuevas perspectivas para seguir conociéndose, descubriéndose y desarrollándose de manera integral y así saber que es lo que realmente se quiere en la vida.



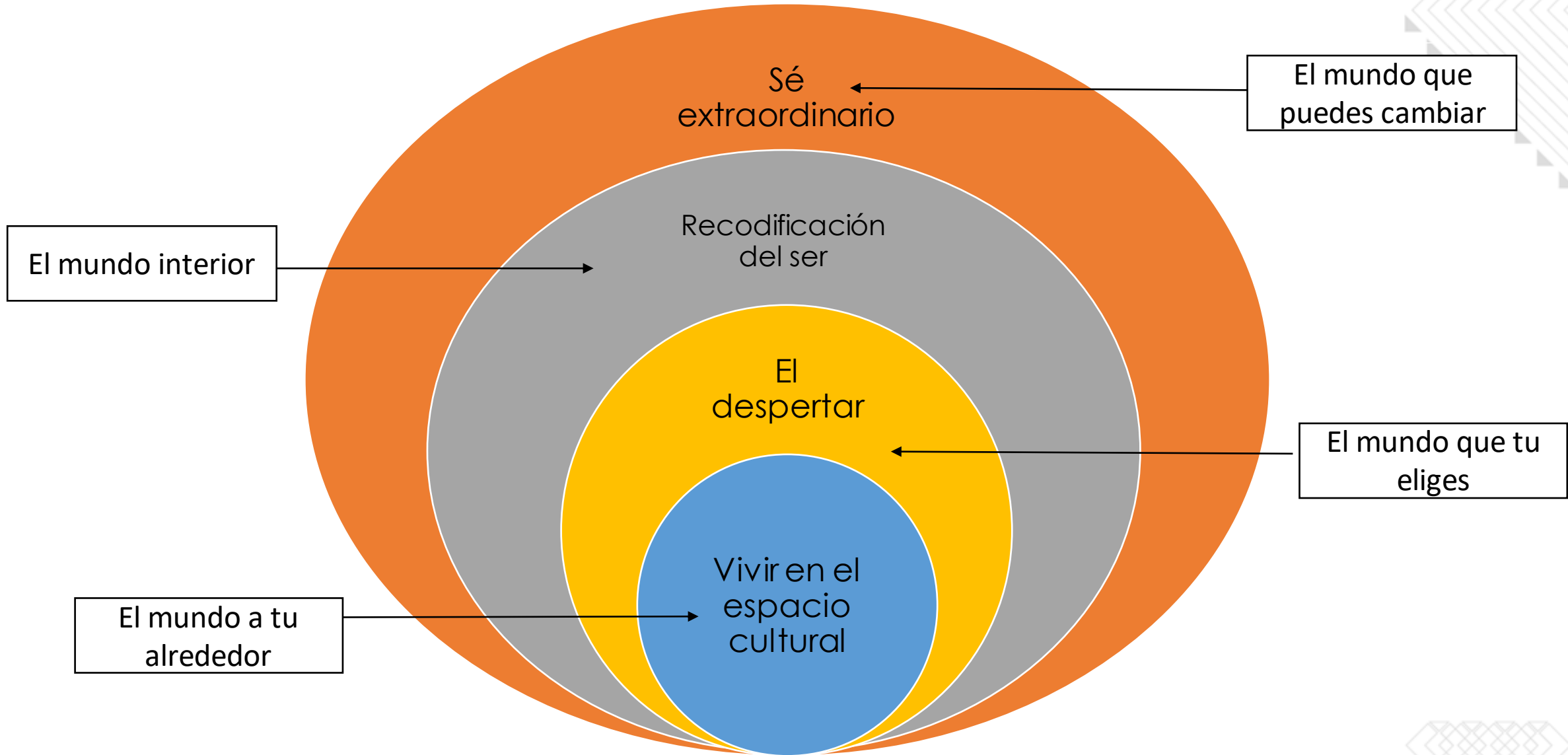


# Mitos del crecimiento personal

1. Se logra solo con el tiempo.
2. Se desarrolla a través de libros y charlas.
3. Tus pensamientos construyen tu realidad.
4. El éxito lleva mucho trabajo.
5. Tener metas es aburrido, rígido y no te permite fluir.



# Los 4 Niveles de la Consciencia



# Los 4 Niveles de la Consciencia

**Nivel 4:** Descubres que tu vida no se trata de ti, sino de servir a los demás de todas las vidas que tocas

**Nivel 3:** Tu inspiración define y dirige tu intención, te dejas guiar por tu intuición, escuchar tu voz interior

**Nivel 2:** El despertar. Te das cuentas que puedes empezar a cambiar tu mundo con tus pensamientos y acciones.

**Nivel 1:** Estado de víctima a merced de las circunstancias de la vida



# Metas para crear tu visión de futuro

## EXPERIENCIAS

1. Viajar por el mundo
2. Montar en globo
3. Tener una relación amorosa con mi esposa
4. Escribir artículos y generar contenido de valor
5. Trabajar en proyectos de desarrollo turístico
6. Hacer crecer mi empresa o emprendimiento

## CRECIMIENTO

1. Estudiar y aprender hablar Inglés
2. Adelgazar, hacer una dieta saludable para mejorar mi bienestar
3. Ampliar mis conocimientos en desarrollo personal

## CONTRIBUCIÓN

1. Inspirar a las personas para que logren sus sueños
2. Sanar a las personas con terapias de reiki
3. Brindar a mis padres una vida cómoda sin necesidades



TAIKU PALDIES ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ TANAN благодаря  
SHUKRAN DANKE TERMA KASSIH DÍKY  
GRATIAS 감사합니 MATONDO MAAKE NANNI DIAKUIU  
HVALA THANK YOU MERCI MOCHCHAKKERAM DIOLCH  
TÄNAN YOU SPASIBO дякую FALEMINDERIT

# GRACIAS

תודה ASANTE CHOKRANE ESKERRAK MISAOTRA GRAZIE  
谢谢 OBRIGADO ARIGATO VINAKA  
SULPÁY SPASIBO  
DIOLCH ACIU DIOLCH WELALIN TAK KÖSZÖNÖM  
EKELE NGIYABONGA MATUR NUWUN KIITOS DZIĘKUJĘ



**PROCOLOMBIA**  
EXPORTACIONES TURISMO INVERSIÓN MARCA PAÍS



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia