



## Podcast 1

### Introducción sobre la IE: ¿Qué es la Inteligencia Emocional y sus 4 pilares?, la IE en la actividad física y la expresión corporal

Este podcast presentará una introducción sobre la IE: ¿Qué es la Inteligencia Emocional y sus 4 pilares?, la IE en la actividad física y la expresión corporal

La inteligencia emocional es la capacidad de tomar conciencia de las propias emociones y de las de los demás, de gestionarlas y de utilizarlas para dirigir nuestros pensamientos y acciones.

Las competencias emocionales se aplican a la vida personal y laboral constantemente, es un proceso que evoluciona continuamente en nuestras vidas.

Este proceso de aprendizaje de competencias emocionales se denomina: educación emocional y busca acercarse a un estado de salud emocional.

La salud emocional es, el bienestar emocional, conseguir el estado de ánimo que nos permita desenvolvernos en nuestra vida cotidiana con la suficiente motivación, tranquilidad y eficacia.

De hecho, la actividad física y la expresión corporal han sido para muchos una herramienta para la salud emocional. Porque la salud emocional y la física están estrechamente relacionadas.

Cuando hablamos del papel que juegan las emociones en la actividad física y la expresión corporal, tenemos que diferenciar dos aspectos:

#### 1. Las contribuciones al desarrollo intrapersonal

-nuestra visión y comprensión de nosotros mismos:

- el fortalecimiento de habilidades, como el autoconcepto, la autoestima, la autodeterminación, la gestión de nuestras propias emociones.

#### 2. y el desarrollo interpersonal

- que tiene que ver con la relación de uno con los demás:

- habilidades como ser capaz de expresar empatía, y de comunicarse con éxito con los demás.

A través de la mejora de este conjunto de habilidades, las mujeres en riesgo de exclusión social podrán empoderarse.

- Mejorar la imagen de sí mismas a través del entrenamiento de su cuerpo y su mente,
- haciendo visible su capacidad de mejora y
- crear una imagen más amplia de su potencial

puede abrir una puerta a un mayor bienestar en su interior y a una representación más sólida de sus objetivos e intereses ante los demás.





¿Cómo evaluar la evolución de estas cualidades? Sus competencias intrapersonales e interpersonales:

- Comunicación
- El respeto
- Empatía
- Trabajo en equipo
- Conciencia de los estados mentales internos
- Conciencia de las intenciones, motivaciones, temperamentos y deseos
- Capacidad de autodisciplina, autocomprensión y autoestima

Las competencias intrapersonales: se podrá observar si los participantes han desarrollado

- la confianza en sí mismos
- la imagen de sí mismos
- la evaluación de sus propias cualidades
- el control de sus impulsos
- y la gestión de las emociones

Competencias interpersonales: debemos preguntarnos si nuestros participantes

- ¿han aumentado su capacidad de comprender las emociones de los demás?
- ¿han mejorado en la gestión de situaciones desde la perspectiva de la empatía? Por ejemplo, se han vuelto más:
  - introspectivos (observan y reflexionan sobre sus propios comportamientos y emociones)
  - se preocupan por los demás y tratan de ayudarles
  - tiende a compartir, por ejemplo, objetos personales
  - expresa claramente cómo se siente
  - tiene una afición o un pasatiempo pero habla poco de él

