

PROGRAMA SI QUIERES PUEDES

**LA INTELIGENCIA
DE VIDA**



VIDAS EN POSITIVO

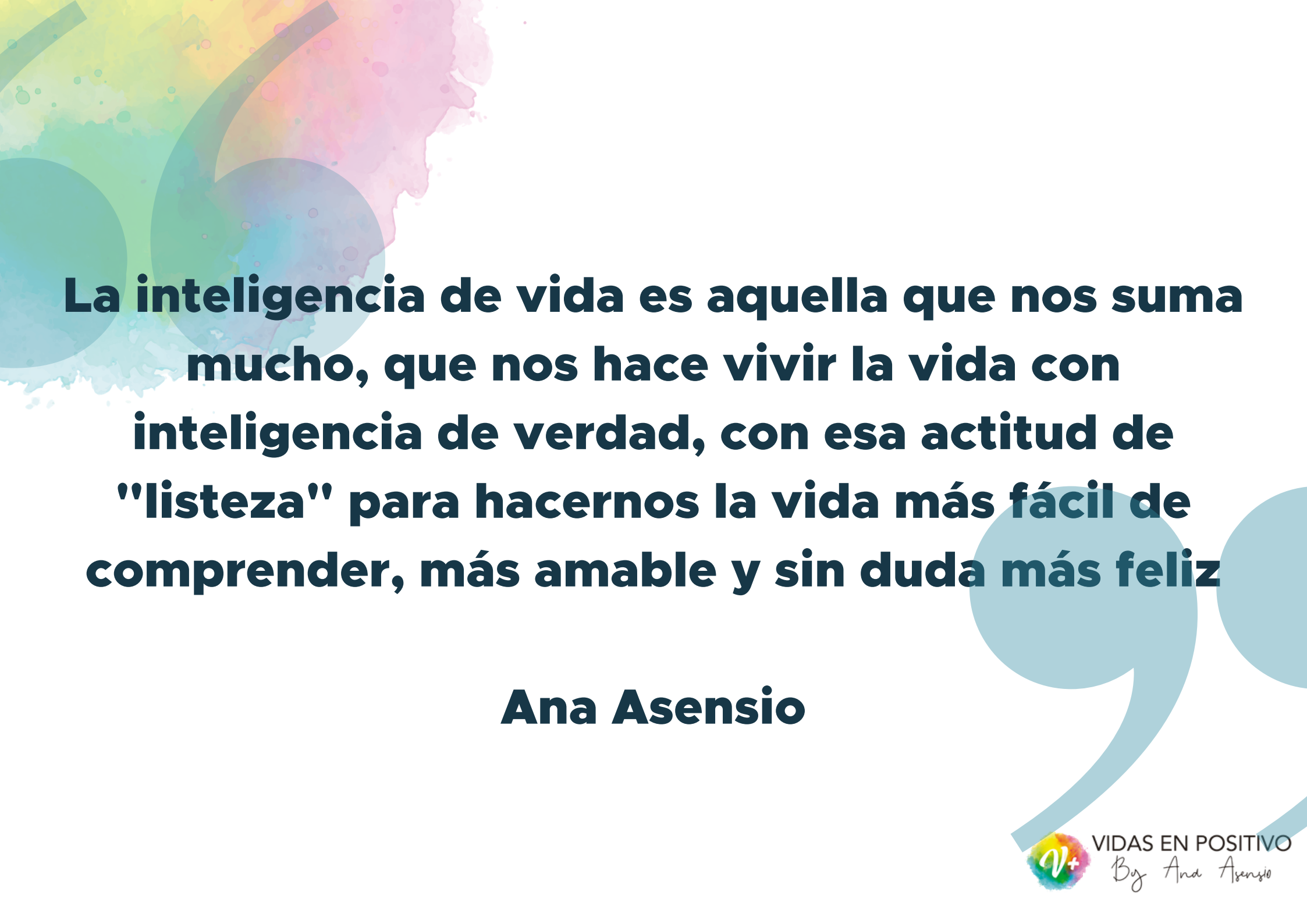
By Ana Asensio



¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA DE VIDA?

"La inteligencia de vida es la suma y el resultado que obtenemos de vivir la vida con inteligencia racional, inteligencia emocional e inteligencia espiritual, Y ADEMÁS LE PONEMOS AMABILIDAD, ACTITUD y sentido práctico"

Ana Asensio



La inteligencia de vida es aquella que nos suma mucho, que nos hace vivir la vida con inteligencia de verdad, con esa actitud de "listeza" para hacernos la vida más fácil de comprender, más amable y sin duda más feliz

Ana Asensio

Concepto de inteligencia global hasta ahora

En el desarrollo del concepto de Inteligencia como tal, un primer momento estuvo representado por el trabajo de Alfred Binet a principios de 1900, quien desarrolló el concepto de cociente intelectual (CI), referida principalmente a una capacidad lógico-matemática y verbal, es lo que se conoce como racionalidad instrumental, una capacidad para el control técnico del mundo, un concepto nacido de una visión unidimensional de la conciencia.

Concepto de inteligencia global hasta ahora

Un segundo momento está representado por el trabajo de Howard Gardner y un grupo de académicos de la Universidad de Harvard quienes en el año de 1967 empezaron a desarrollar una visión plural .

Gardner desarrolló así su teoría de las inteligencias múltiples reconociendo diversas facetas de la cognición así como potenciales y estilos cognitivos en las personas. Las ocho inteligencias de Gardner son:

inteligencia lógico-matemática

inteligencia lingüística

inteligencia musical

inteligencia corporal

inteligencia espacial

inteligencia interpersonal

inteligencia intrapersona

inteligencia naturalista

Concepto de inteligencia global hasta ahora

La teoría de las inteligencias múltiples abrió el camino para seguir investigando acerca de la inteligencia como el trabajo desarrollado por Daniel Goleman sobre inteligencia emocional, en parte inspirado por el trabajo de Gardner sobre la inteligencia interpersonal e intrapersonal. Según Goleman, la inteligencia emocional es mejor para predecir el éxito futuro en la vida social y profesional de los estudiantes, ya que la inteligencia lógico-matemática no va más allá del éxito escolar.

Concepto de inteligencia global hasta ahora

La inteligencia emocional se define como la capacidad de mantener la calma y dominar la impulsividad, la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás.



INTELIGENCIA RACIONAL



La inteligencia racional sería la capacidad psicológica de cada individuo medida por los tests de inteligencia y que se asocia a un cociente intelectual (CI).

En base a estas esta diferenciación de inteligencias, surge el concepto de mente emocional y mente racional

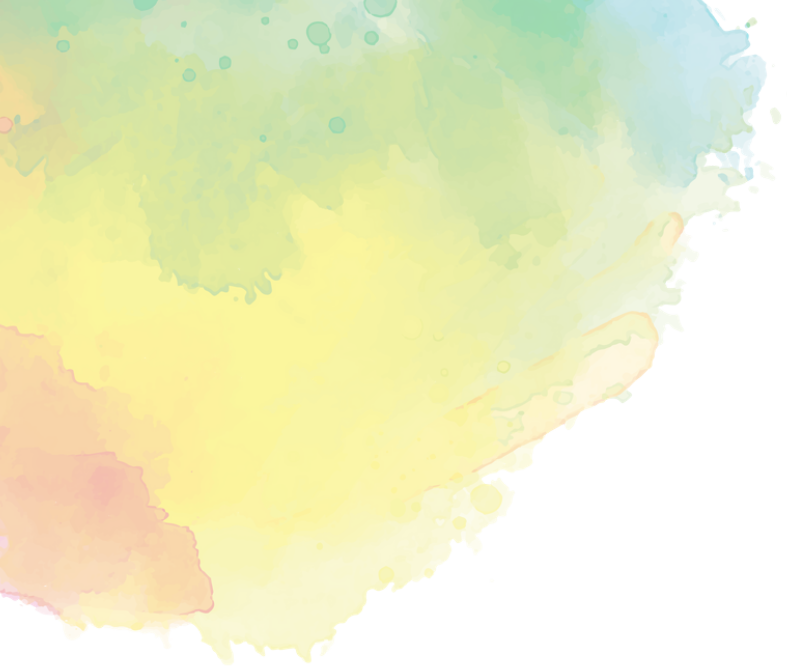
TEST DE INTELIGENCIA

¿Quieres saber cuanta inteligencia racional usas?

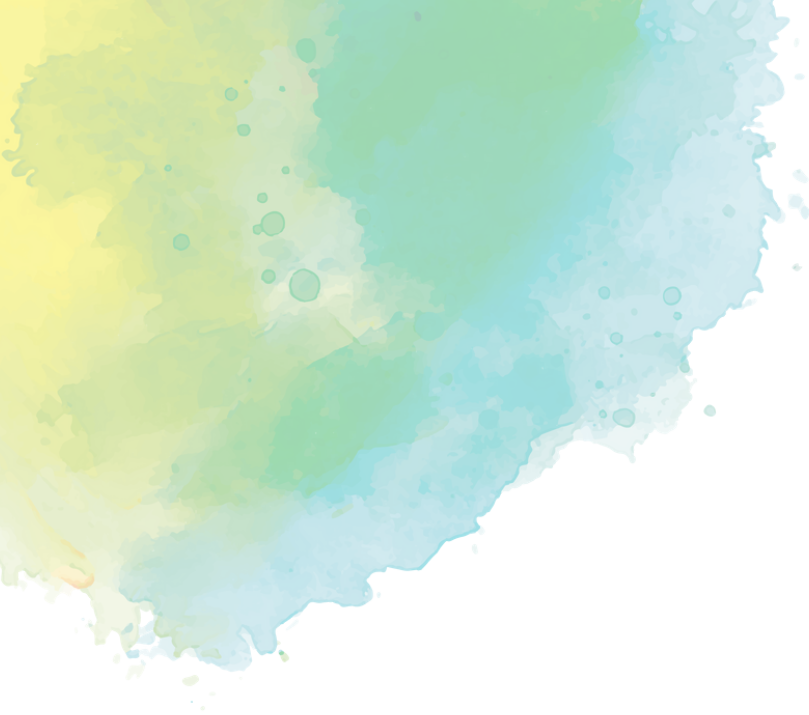
1. <https://www.123test.com/es/test-de-ci/>

2. <https://oficial-ci-test.com/cuestionario>


3. https://www.test-ci.com/test-de-inteligencia/?gclid=CjwKCAiA-f78BRBbEiwATKRRBKKRQigq8kdDB7RvTg-RcukOIMEH9VYSHVnYosJhzXIZfObFONA_sRoCWdIQAvD_BwE



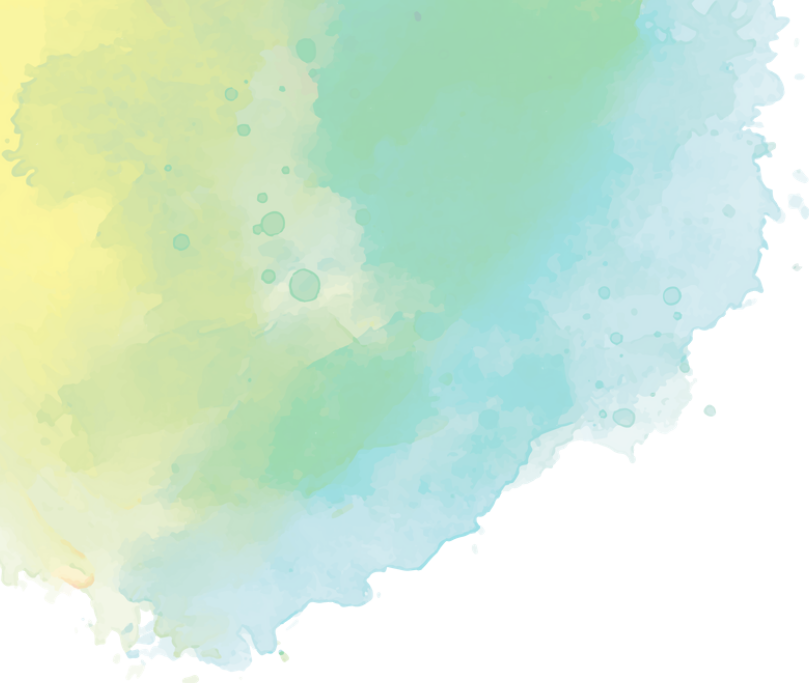
INTELIGENCIA EMOCIONAL



La inteligencia emocional se referiría a la capacidad para reconocer las emociones de las otras personas y la asertividad, que es la capacidad de mantener la actitud idónea en diferentes situaciones.



La inteligencia emocional es la capacidad que tenemos las personas para percibir las emociones tanto propias como ajenas, así como comprenderlas y regularlas.



La inteligencia emocional está compuesta por una serie de habilidades que te permiten tener ese autocontrol de nuestras propias emociones y sentimientos.



Durante la década de los 90 la inteligencia emocional fue considerada prácticamente un superpoder.

Se suponía que la gente que la poseía no sólo era capaz de identificar estados emocionales, sino que también podían conectar con la gente, eliminar cualquier atisbo de estrés, y descifrar el lenguaje corporal de aquellos que les rodeaban.

TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿CUANTA INTELIGENCIA EMOCIONAL USAS?

<https://habilidadsocial.com/test-de-inteligencia-emocional/>

https://www.flooxernow.com/tests/test-eres-racional-guias-mas-emociones_201909115d79577a0cf2eeca779af98a.html





**¿Pero es realmente tan maravillosa la
inteligencia emocional?**

**¿De verdad es mucho más importante que
el cociente intelectual de la inteligencia
emocional?**

La inteligencia emocional puede explicarse en función de cómo gestionas tus emociones y las de los demás.

Y no, no es más importante que la inteligencia racional, pero unida a esta es un factor predictor de éxito social en la vida.

Y es necesario tener en cuenta para la Inteligencia emocional:

- 1. Autoconciencia:** la habilidad de reconocer e identificar las emociones en ti mismo, así como su origen.
- 2. Autocontrol:** tu capacidad de controlar los impulsos y retrasar la recompensa inmediata.
- 3. Empatía:** la habilidad para conectar con las emociones y motivos de los demás.
- 4. Habilidades sociales:** la capacidad de relacionarte satisfactoriamente con los demás, gestionar conflictos, comunicarte claramente e influir sobre las personas.



	LO QUE SIENTES	LO QUE HACES
EN TI	AUTO CONCIENCIA	AUTO CONTROL
EN LOS DEMÁS	EMPATÍA	HABILIDADES SOCIALES





Estos componentes pueden agruparse en dos tipos de inteligencia emocional:

- a. La inteligencia intrapersonal, que es la capacidad del individuo para entender e identificar sus emociones y la**
- b. La inteligencia interpersonal o entendimiento de las emociones de la otras personas y de actuar en consonancia.**

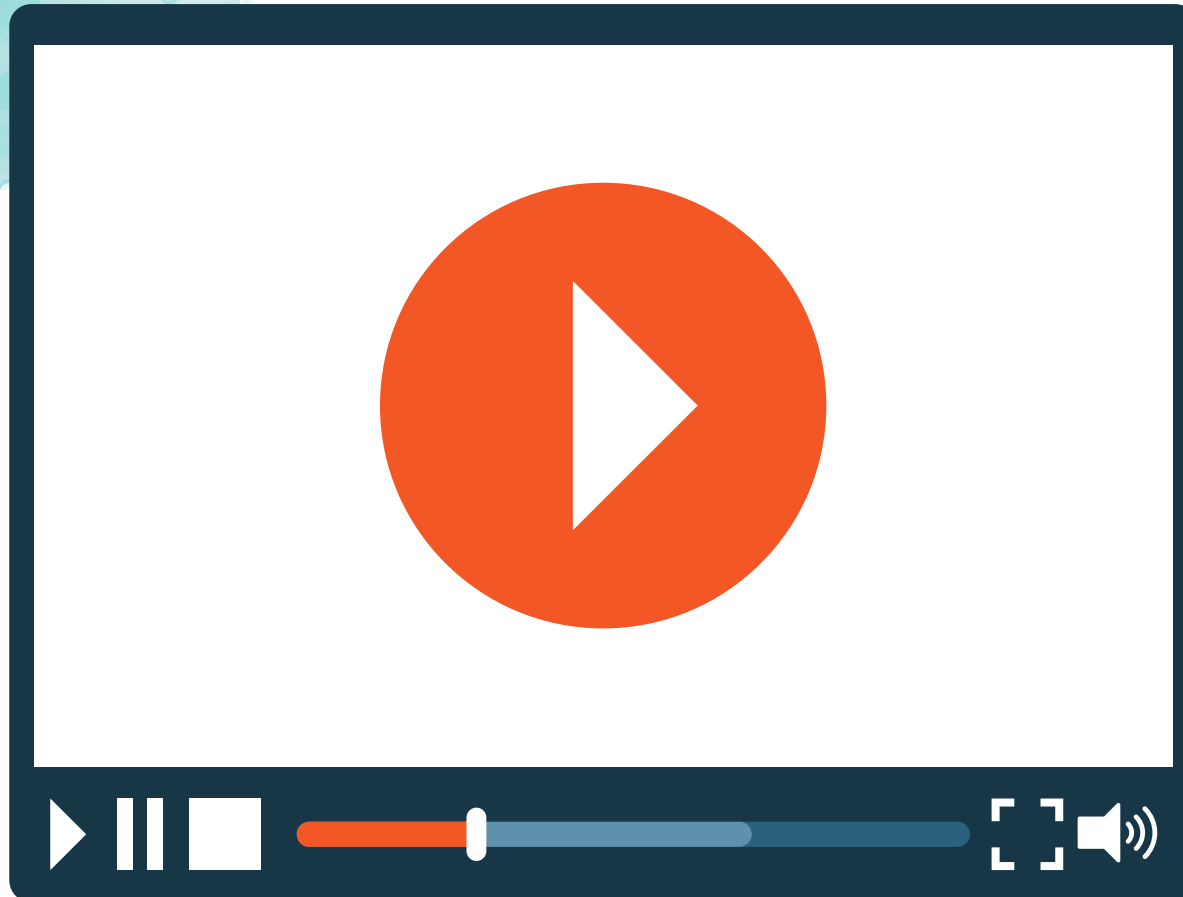


Algunos ejemplos de inteligencia emocional serían:

A. Ser capaz de escuchar activamente a otras personas sin interrumpir y atendiendo a su lenguaje no verbal.

B. Percatarse de las propias emociones y cómo se enfrentan (o si se evitan)

JUEGO: ES TU INTELIGENCIA EMOCIONAL O RACIONAL



<https://www.youtube.com/watch?v=PnFsb56zlpw>



INTELIGENCIA ESPIRITUAL

Según Danah Zohar e Ian Marshall, la Inteligencia Espiritual se distingue por las siguientes características:

- " - Capacidad de ser flexible.**
- Poseer un alto nivel de conciencia de sí mismo.**
- Capacidad de afrontar y trascender el dolor y el sufrimiento.**
- Capacidad de ser inspirado por visiones y valores.**
- Reluctancia a causar daños innecesarios.**
- Tendencia a ver las relaciones entre las cosas (holismo).**
- Marcada tendencia a preguntar ¿Por qué? o ¿Y si? y a pretender respuestas fundamentales.**
- Facilidad para estar contra las convenciones."**

Un poco de historia

El tercer momento de inteligencia está representado por la inteligencia espiritual.

La inteligencia espiritual es la más nueva, hasta ahora descrita, y la más antigua en años.

Hace 2.500 años, cuando el Buda la llamó visión cabal o Vipassana, señaló que era "la capacidad de visión penetrativa para comprender la realidad profunda de los fenómenos, ver las cosas como son".

Esta comprensión era la base para superar la ignorancia, base del sufrimiento, y alcanzar la verdadera felicidad.

Un poco de historia

El Apóstol San Pablo en la carta a los Colosenses en el Cap. 1: 9-10 ora pidiendo inteligencia espiritual y la describe como "la capacidad dada por Dios para vivir plenamente en congruencia con la fe cristiana proclamada".



ORDENANDO CONCEPTOS

El primer de la inteligencia, EL pre-RACIONAL es el más básico y lo compartimos con los animales, es el nivel subhumano de la inteligencia emocional, está basado en nuestros instintos, impulsos y sensaciones y opera con el ojo de la carne, es una inteligencia primitiva, pre-racional, pero necesaria y muy importante para la supervivencia.

El segundo nivel de la inteligencia, el RACIONAL, tiene una importancia media pero ya es exclusiva de los humanos, son todas las inteligencias basadas en la mente, de una u otra forma son inteligencias intelectuales, está basada en nuestra capacidad de razonamiento, en lo cognitivo, en nuestro pensamiento lógico, en la capacidad de simbolizar y opera con el ojo de la mente; es una inteligencia cultural, social, basada en el lenguaje y nos sirve para controlar y medir el mundo.

El tercer nivel de la inteligencia, inteligencia ESPIRITUAL, también es exclusivamente humana y está basada en la sabiduría, nuestra capacidad de visión holista de la realidad profunda, de comprensión de contextos y totalidades significativas.

Es la capacidad de trascendencia, de ir más allá de lo biofísico y social, más allá del cuerpo y las emociones.

Opera con el ojo de la contemplación, es una inteligencia transpersonal porque se sitúa más allá del ego narcisista.

Opera con visión universal. Es transracional, no se limita a la racionalidad instrumental mecánica de la ciencia. Es la única que puede darle sentido espiritual a la vida, es decir, generar sentido trascendente para vivir, alimentar la integridad de nuestra conciencia.

También es la capacidad de relacionarnos armónicamente con la totalidad, de estar relacionados con el todo, es la capacidad de ser felices a pesar de las circunstancias.

El cuarto nivel es la INTELIGENCIA DE VIDA, en ella sabremos integrar vivir desde lo racional para poner la razón al servicio de nuestro ser y de nuestro corazón, atravesando el conocimiento y las habilidades sociales como algo fundamental en nuestra vida, y comprendiendo que la conexión con nosotros es algo fundamental, siendo necesario en ocasiones pasar al observador de la vida a veces y otras ser el actor principal.

La Inteligencia de Vida también nos trae un concepto maravilloso que es el discernimiento, apostando además por los valores humanos que son aquellos motores que mueven el sentido de nuestra existencia.

La inteligencia de vida pone lo espiritual lo científico, lo terrenal y humano en comunión para vivir una vida feliz con dolor, goce, amor, humor, paz, crecimiento y vida.

Una vida desde la certeza de que la felicidad es un estado y una decisión que requiere de actitud.

Este tipo de inteligencia es 100% entrenable y en cualquier momento de nuestra vida porque solo necesita de ACTITUD.



EJERCITAR Y DESARROLLAR LOS TIPOS DE INTELIGENCIA



CÓMO DESARROLLAR LA INTELIGENCIA RACIONAL

EJERCICIOS DE NEUROFITNESS



CATALINA HOFFMANN

NEUROFINES BY CATALINA HOFFMANN

Observa la figura con su vista de frente, luego, elige una de las opciones abajo de como sería su vista desde arriba de ella.



A.



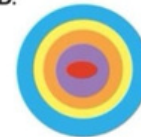
B.



C.



D.





NEUROFFITNESS
BY
CATALINA HOFFMANN

Encuentra las 5 diferencias.





NEUROFITNESS
BY
CATALINA HOFFMANN

Resuelva la última operación e indique que valor tiene cada figura.

$$\text{Hexagon} + \text{Hexagon} + \text{Hexagon} = 30$$

$$\text{Hexagon} + \text{Star} + \text{Star} = 18$$

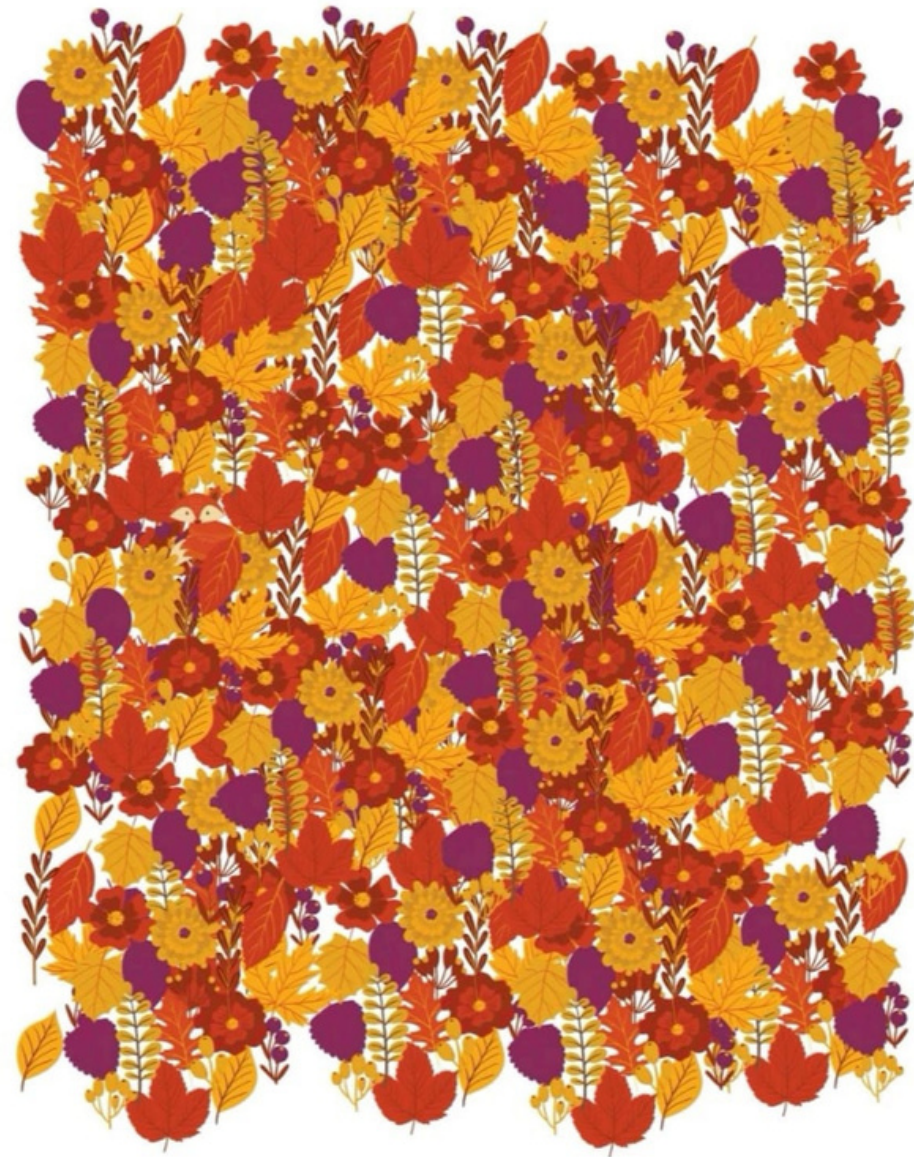
$$\text{Star} - \text{Star} = 2$$

$$\text{Star} + \text{Hexagon} + \text{Star} = ?$$



NEUROFITNESS
BY
CATALINA HOFFMANN

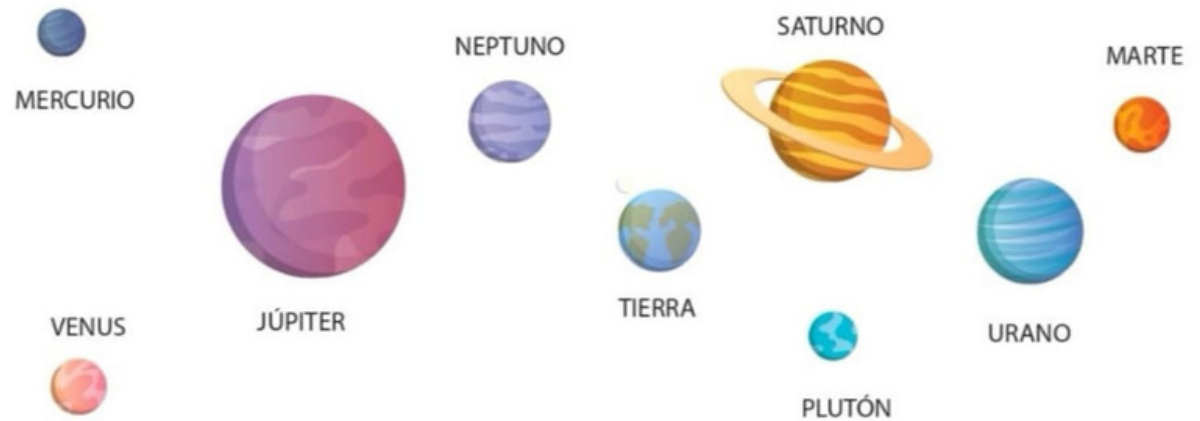
Busca, encuentra y rodea al zorro en Otoño.





NEUROFITNESS BY CATALINA HOFFMANN

1. Escribe el orden correcto de los planetas según el sistema solar.
2. De acuerdo a la lista de características, define cual de ellas es de que planeta.

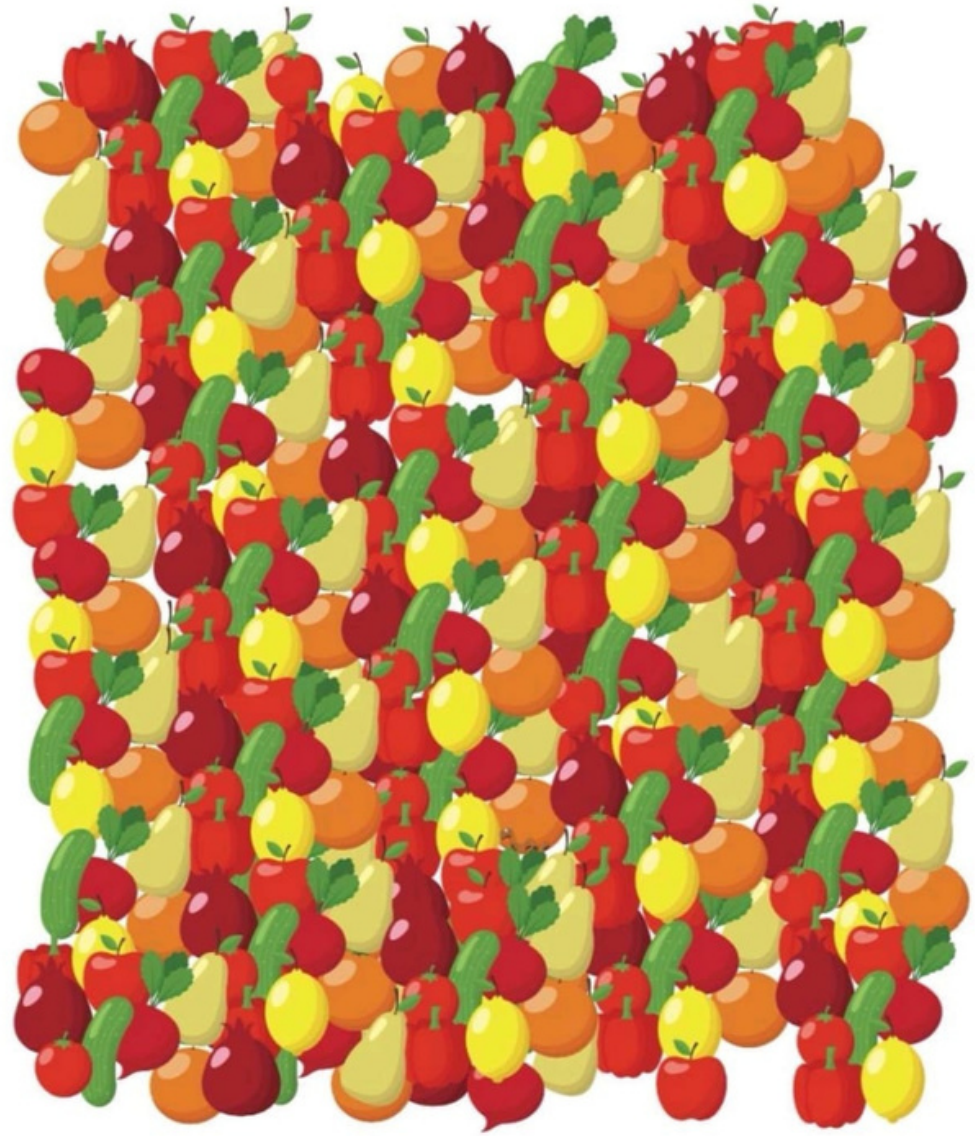


1. Es el más grande del sistema solar
2. Contiene mayor cantidad de agua de todo el sistema solar
3. El planeta del sistema solar con más satélites y anillos
4. Es el más cercano al Sol
5. Se le dice que es el planeta azul
6. El primer planeta visto por medio de un telescopio
7. Se han mandado muchos robots a investigar si es habitable
8. Muchos lo consideran planeta, otros dicen que es una luna
9. Se puede vislumbrar del amanecer o justo después de la puesta del Sol



NEUROFITNESS
BY
CATALINA HOFFMANN

Busca, encuentra y rodea el gusano que se intenta comer las frutas y verduras.





NEUROFITNESS
BY
CATALINA HOFFMANN

¿Puedes encontrar la tarta recién horneada?





NEUROFITNESS BY CATALINA HOFFMANN

Hay 4 figuras distintas. Coloca el número correspondiente debajo de cada una de ellas lo más rápido posible.

\oplus	\emptyset	\ominus	$\mathbf{0}$
4	3	2	1

\ominus	$\mathbf{0}$	\emptyset	\ominus	$\mathbf{0}$	\emptyset	\ominus	\oplus	\ominus	$\mathbf{0}$
$\mathbf{0}$	\ominus	$\mathbf{0}$	$\mathbf{0}$	\ominus	$\mathbf{0}$	$\mathbf{0}$	\ominus	\oplus	$\mathbf{0}$
\ominus	$\mathbf{0}$	\emptyset	$\mathbf{0}$	\ominus	\emptyset	$\mathbf{0}$	\oplus	$\mathbf{0}$	\oplus
$\mathbf{0}$	\emptyset	\ominus	\emptyset	$\mathbf{0}$	$\mathbf{0}$	\emptyset	\oplus	\oplus	\emptyset
\ominus	$\mathbf{0}$	\emptyset	\emptyset	$\mathbf{0}$	\ominus	\oplus	\ominus	\emptyset	\oplus



NEUROFITNESS
BY
CATALINA HOFFMANN

Hay una serie de fichas ordenadas según una determinada lógica. ¿Sabes que estrella debería ir en la estrella en blanco de cada serie?

A									
B									
C									
D									



NEUROFITNESS
BY
CATALINA HOFFMANN

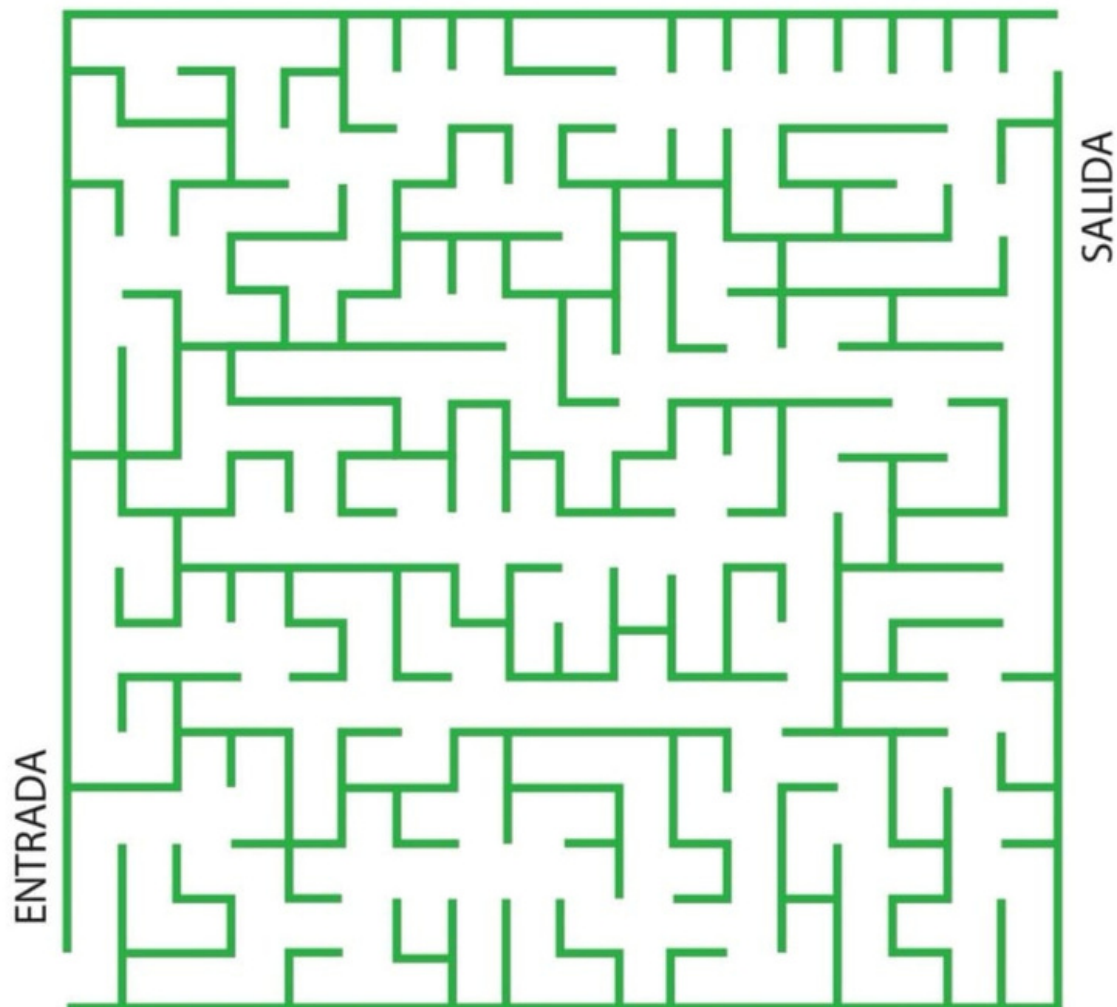
¿Qué calabaza es diferente a todas las otras?





NEUROFITNESS
BY
CATALINA HOFFMANN

Cruza el laberinto lo más rápido que puedas.





NEUROFITNESS
BY
CATALINA HOFFMANN

¿Cuál es el único que se repite?





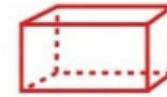
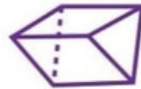
NEUROFITNESS
BY
CATALINA HOFFMANN

Escribe un número a cada figura de menor a mayor según su número de caras.

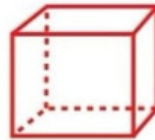
1.



2.



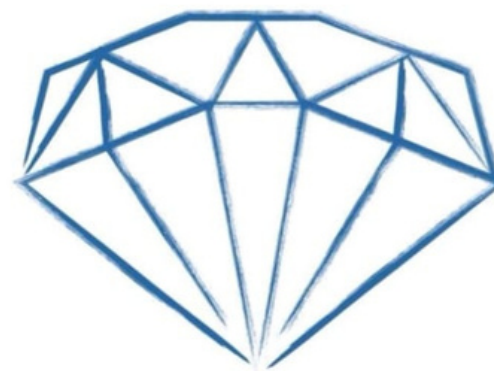
3.





NEUROFITNESS
BY
CATALINA HOFFMANN

Observa detenidamente la imagen.

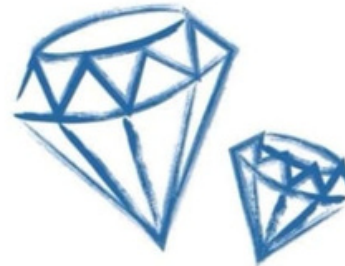




NEUROFITNESS
BY
CATALINA HOFFMANN

Regala

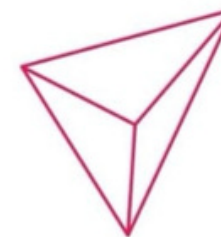
¿Qué figura coincide con la anterior?





NEUROFITNESS
BY
CATALINA HOFFMANN

1. Observa detenidamente las imágenes.





NEUROFITNESS
BY
CATALINA HOFFMANN

¿Qué figuras coinciden con las anteriores?





NEUROFITNESS
BY
CATALINA HOFFMANN

Observa y elige, según el patrón establecido, cual de las opciones es la que sigue.

1.

A	B	C	A	D	C	?	?
C	D	D	B	B	A	?	?

D	B	B	D	B	A	C	A
A	C	A	C	D	C	D	B

A B C D

2.

				?
--	--	--	--	---

--	--	--	--	--

A B C D E



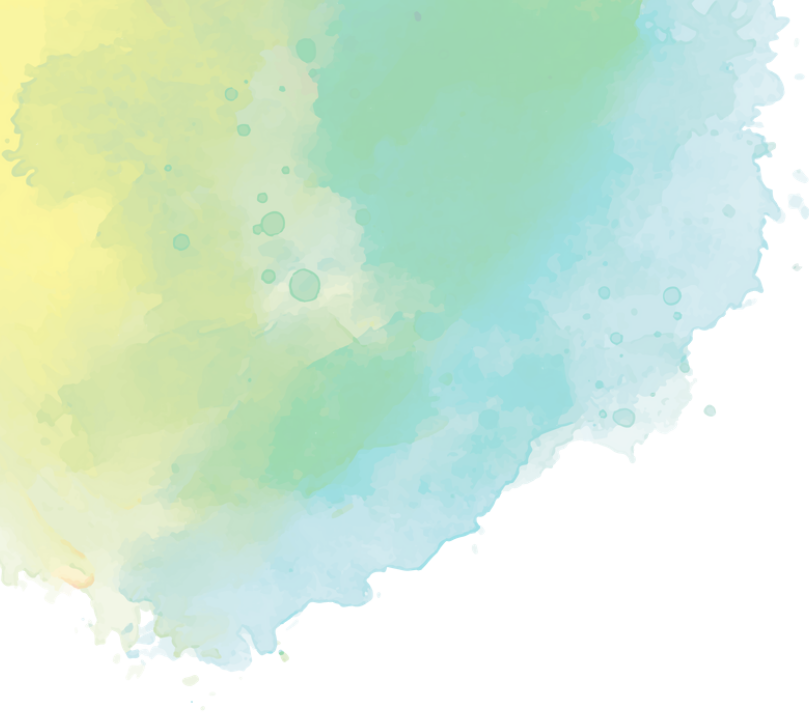
NEUROFITNESS BY CATALINA HOFFMANN

¿Cuáles figuras geométricas forman esta composición?
¿Cuántas hay de cada una?





CÓMO DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



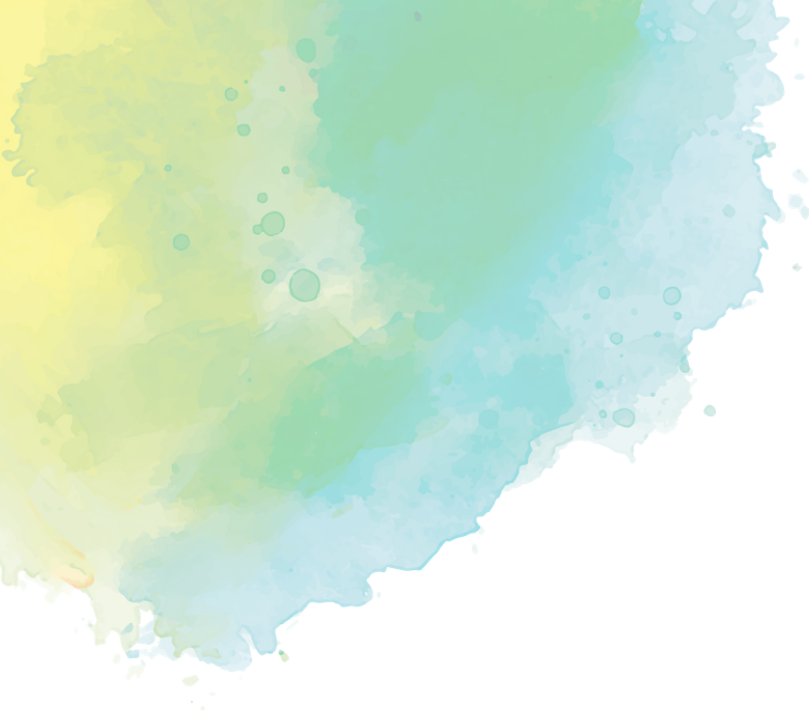
**PRESTA ATENCIÓN A TUS EMOCIONES Y A LO QUE
SIENTES, amplía tu vocabulario emocional y usa
un diario emocional**



**NO te JUZGUES por TU FORMA DE
SENTIR, O POR TUS EMOCIONES**



APRENDE A MANEJAR Y GESTIONAR TUS EMOCIONES



**COMPRENDE Y APRENDE A LEER EL LENGUAJE
NO VERBAL EN LOS DEMÁS, LOS GESTOS, LA
ENTONACIÓN, Y DARTE CUENTA LO QUE HAY
TRAS LAS PALABRAS**

EXPRESA COMO TE SIENTES DE UNA MANERA ASERTIVA

La fórmula general es “Me siento X (emoción) cuando haces Y (conducta) en la situación Z”, teniendo en cuenta lo siguiente:

•
Define concretamente la emoción X (oprimido, asustado, eufórico, etc)

•
Expresa tu emoción en primera persona

•
Comunica la conducta Y que te provoca esa emoción, no las intenciones (no juzgues)

•
Termina expresando lo que necesitas

•
Evita usar frases que empiecen por “Tú” y continúen con un juicio o acusación


Un ejemplo sería: “Me siento poco valorado porque llevo 5 años sin aumento de sueldo en esta empresa a pesar de toda mi dedicación”.



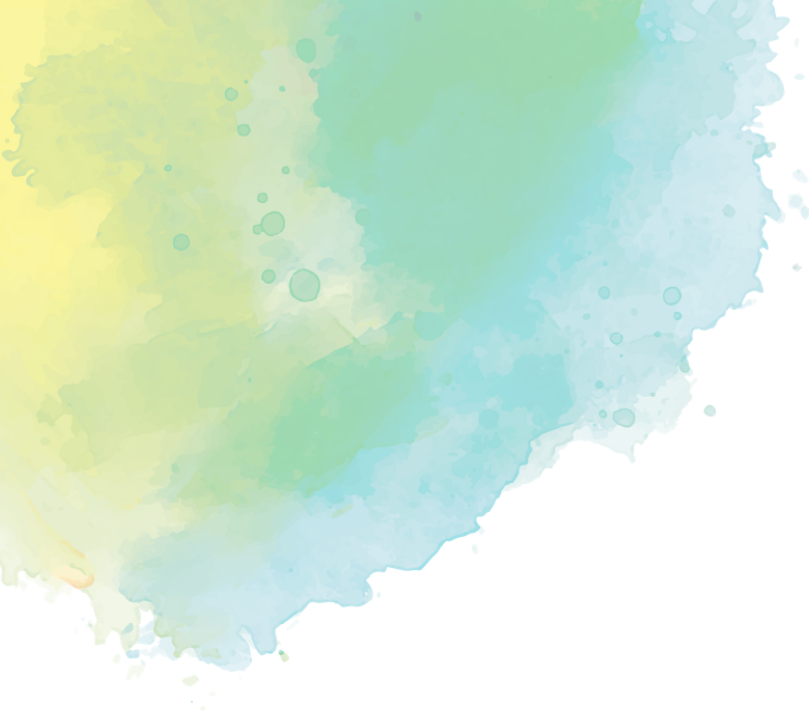
ESCUCHA A LOS DEMÁS



RESPONSABILIZATE DE TU CONDUCTA



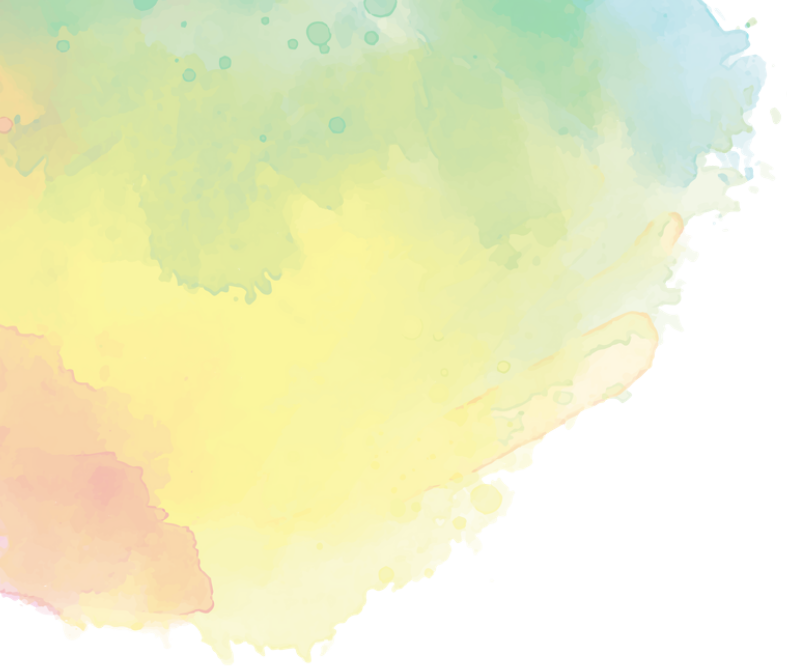
**COMPRENDE que ES NATURAL QUE
NUESTRAS ACCIONES TAMBIÉN
TENGAN CONSECUENCIAS**
(de diferentes tipos)



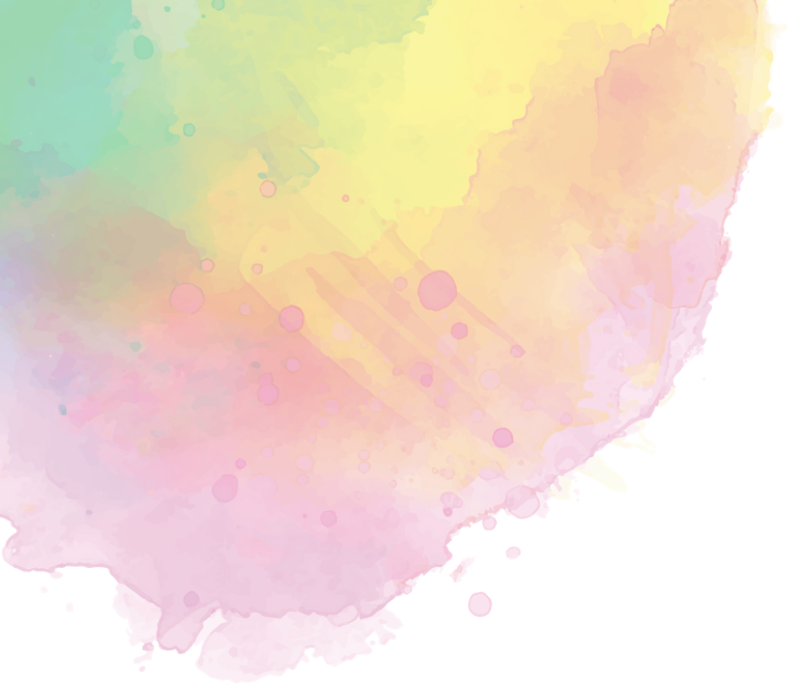
**EVALÚA, CUESTIONA , respira Y
CONTROLA A TUS PENSAMIENTOS, Y ASÍ
DECIDIRÁS con mayor serenidad TUS
ACTOS y tu conducta**



**PRACTICA mucho para ser un
experto**

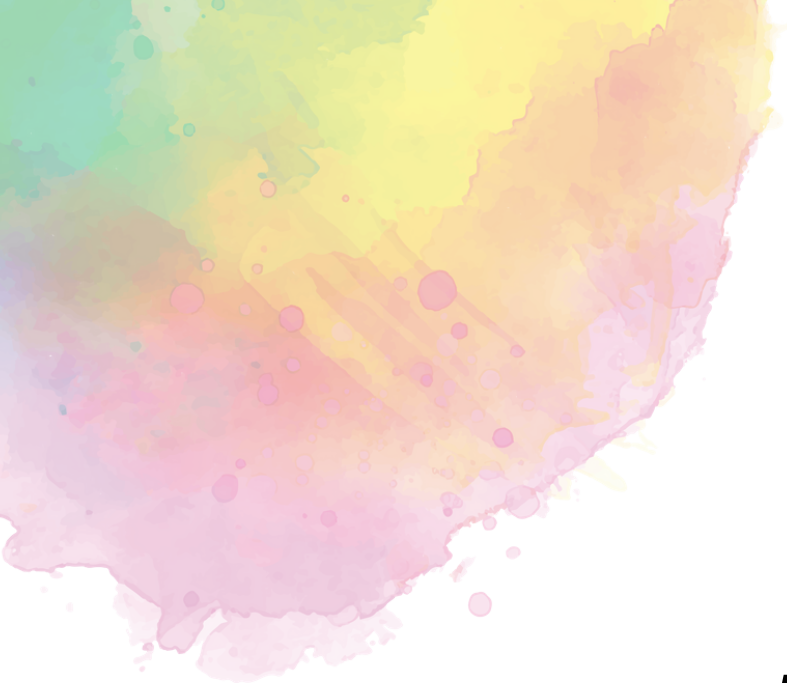


CÓMO DESARROLLAR LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL



RESPIRACIÓN

reconexión con la vida



MEDITACIÓN

CONEXIÓN CUERPO MENTE ALMA

Aprender a vivir atento y tranquilo



VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

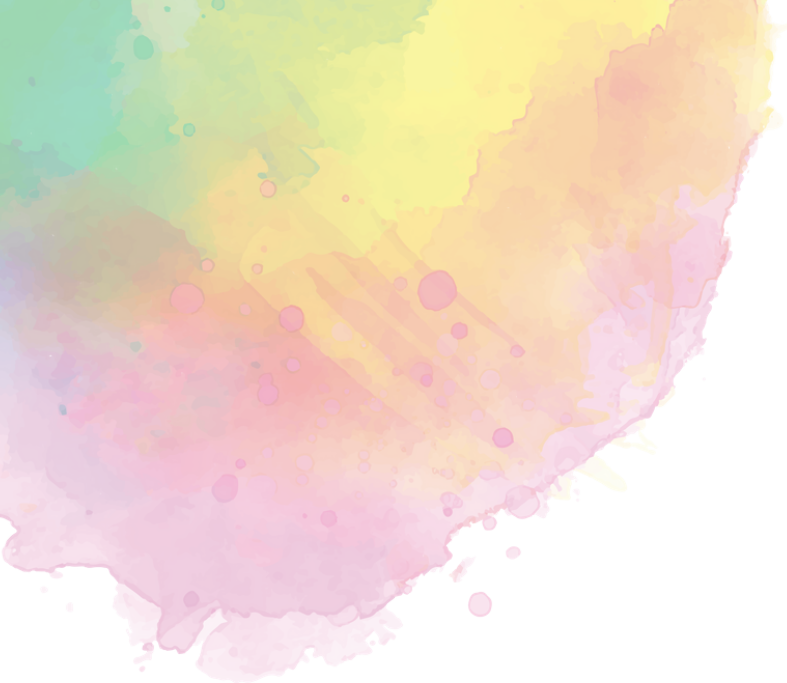


MINDFULNESS-atención al presente


"atención plena, en el momento presente, sin juzgar y con el corazón abierto acogiendo lo que hay"

TRANSCENDENCIA


Situarse en el observador y en la conciencia testigo, actividad, vida y actitud contemplativa



INTELIGENCIA DE VIDA



IV (inteligencia de vida) es unir todo lo anterior de manera fluida e integrada con el fin de vivir mejor.



***La inteligencia de vida es ser feliz
aplicando los tres tipos de inteligencia
descritos y además aplicarles una
buena dosis de **ACTITUD** atendiendo a:***



A TENER EN CUENTA:

***ACTITUD, AUTOCUIDADO,
DISCERNIMIENTO, RESPIRAR, SENTIR,
PENSAR, DECIDIR, HACER, Y ESTAR...***

VIVIR EN COHERENCIA Y SER FELIZ



PRÁCTICA DE VALORES en tu día a día:

***COMPASION, PERDON, PAZ, AGRADECIMIENTO,
HERMANDAD, BONDAD, AMOR, GENEROSIDAD,
COMPRESIÓN, EMPATÍA, ALTRUISMO,
PROTECCION, AUTOCUIDADO, AMABILIDAD...
(continúa con más)***



**1. ATENCIÓN AL CUIDADO DEL
CUERPO "EL TEMPLO"**

Alimentación

Hidratación

Deporte



2. ATENCIÓN al CUIDADO del cerebro:
***Gimnasia del cerebro, pensar bien,
desarrollar funciones ejecutivas***



3. ATENCIÓN al CUIDADO de nuestros pensamientos:

***Quién es tu alter ego, qué te
dice, cómo está tu casa de
huéspedes, qué tal va tu crítico
interno***



**3. ATENCIÓN al CUIDADO de
nuestras emociones:**

***Qué sientes, cómo lo sientes,
qué sensaciones, qué haces
con tus emociones***



4. ATENCIÓN al CUIDADO de nuestras relaciones:

***"Dime con quien vas y te dirè en qué
te puedes convertir"***

***Gente que suma, que resta, que
divide o que multiplica.***

Mecanismo de dar y recibir

5. ATENCIÓN al CUIDADO DE NUESTROS HÁBITOS

***Ocio, tiempo libre, desarrollo profesional,
desarrollo personal, practica del humor y
la risa, práctica del amor, cultivo de la
autoestima, actividades para gozar, la
sexualidad, el dinero, el aspecto
físico,etc...***



5. ATENCIÓN a Ser Práctico en tu vida:

Vivir en presente principalmente y realizar pequeños viajes al pasado como experiencia y al futuro como sueño y proyección de vida.

GRÁFICA DE MI INTELIGENCIA DE VIDA

Puntúa del 1 al 8, siendo 1 lo más bajo y 8 la puntuación máxima, el estado de atención, cuidado y bienestar que percibes con respecto a cada factor de Inteligencia de Vida.

CUERPO

CEREBRO

EMOCIONES

PENSAMIENTOS

RELACIONES

ACTITUD

1

2

3

4

5

6

7

8



VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

ME COMPROMETO CONMIGO A CUIDARME EN

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....


6.....

7.....

8.....



**"LA VIDA CON ACTITUD,
HUMOR Y AMOR, SIEMPRE ES
MUCHO MEJOR"**



**"CONVIERTE A LA RAZÓN
EN LA MEJOR AMIGA DE
TU CORAZÓN"**

ANA ASENSIO

RECUERDA, SI QUIRERES PUEDES

¡MUCHAS GRACIAS!



VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio