#### INTELIGENCIA EMOCIONAL

Ana San José
@anasanjo
@Learning2Flow
www.learningflow.es
asanjosegarrote@gmail.com
anasanjose@learningflow.es





#### HABILIDADES EMPÁTICAS

#### HABILIDADES EXPRESIVAS



Alfabeto de sentimientos





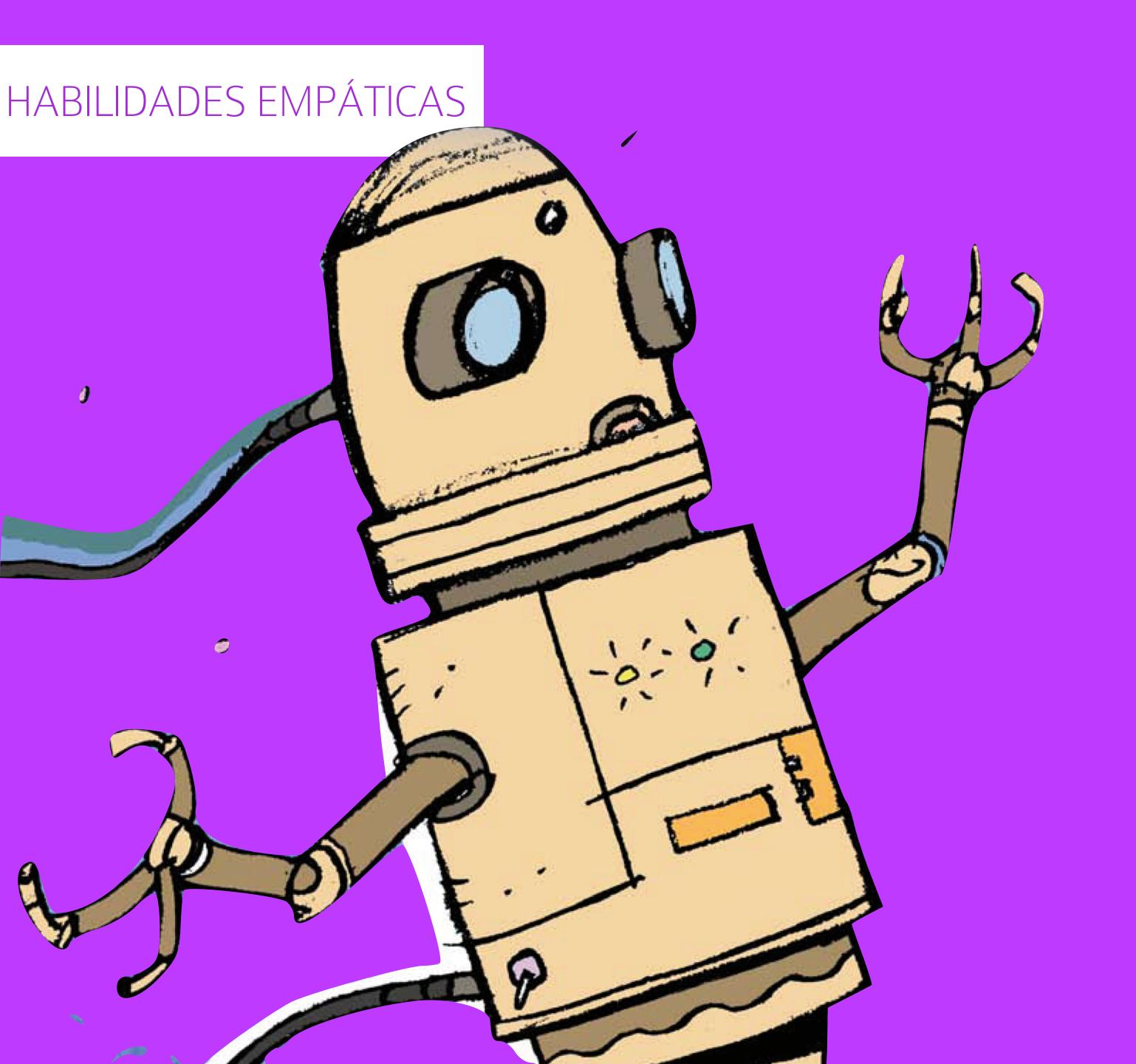


Asertividad



Persuasión

# grupos. base





#### HABILIDADES EMPÁTICAS



Alfabeto de sentimientos

## ejercicio mide tu ALFABETO de sentimientos

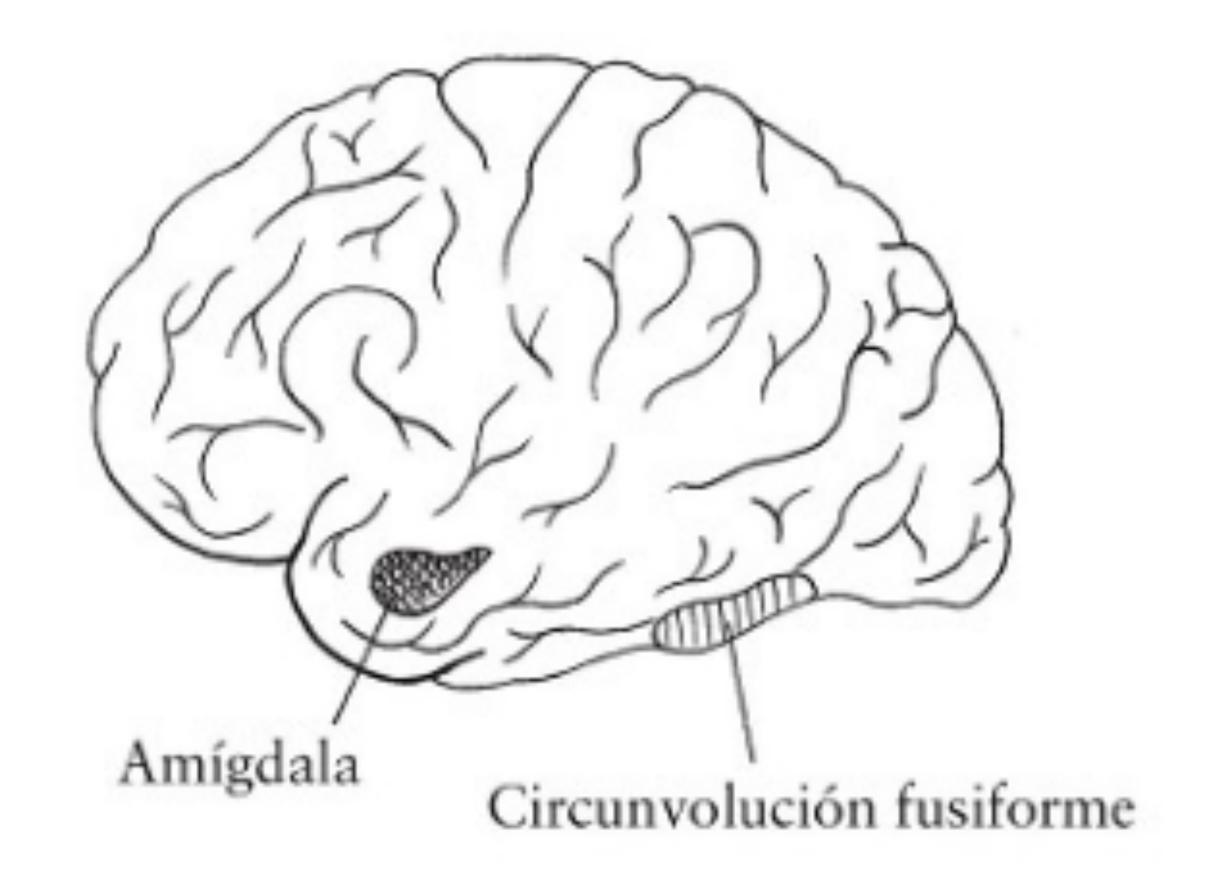


# ejercicio Eres intuitivo?





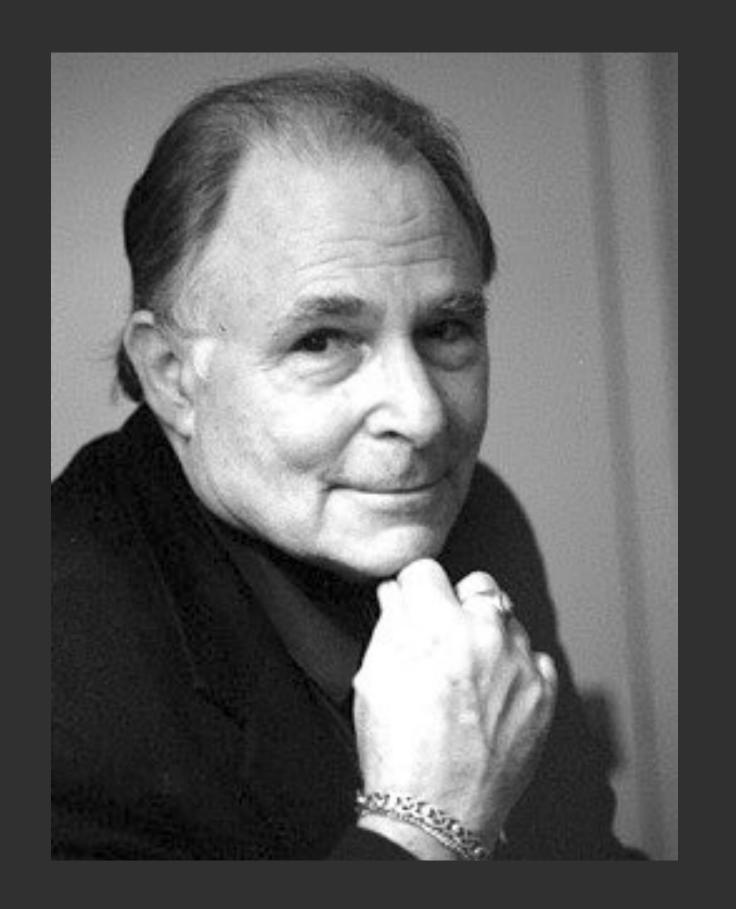




El cerebro intuitivo.

Oxitocina. Apego, cariño, compromiso
Intuición social

# ejercicio Eres intuitivo?

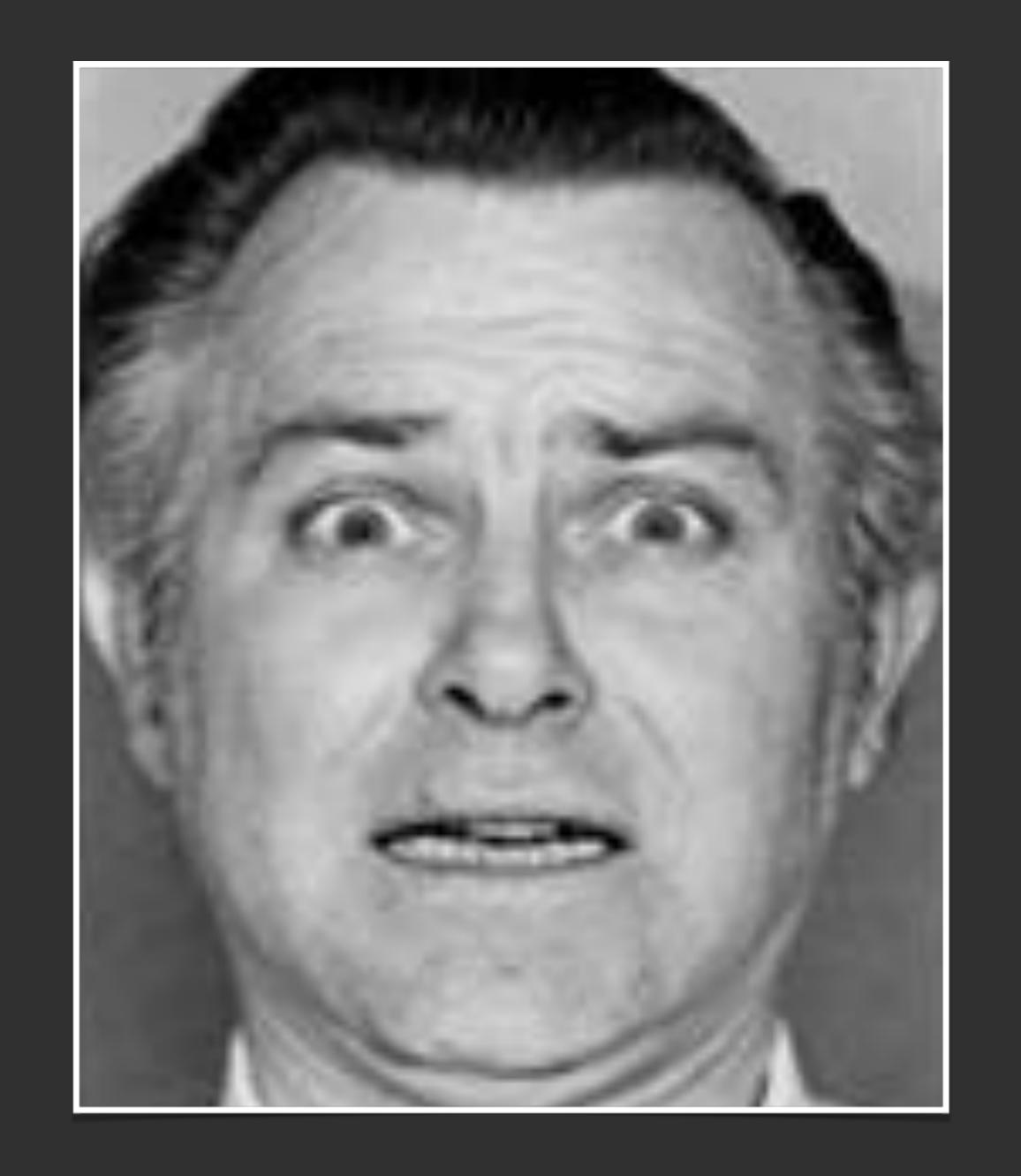


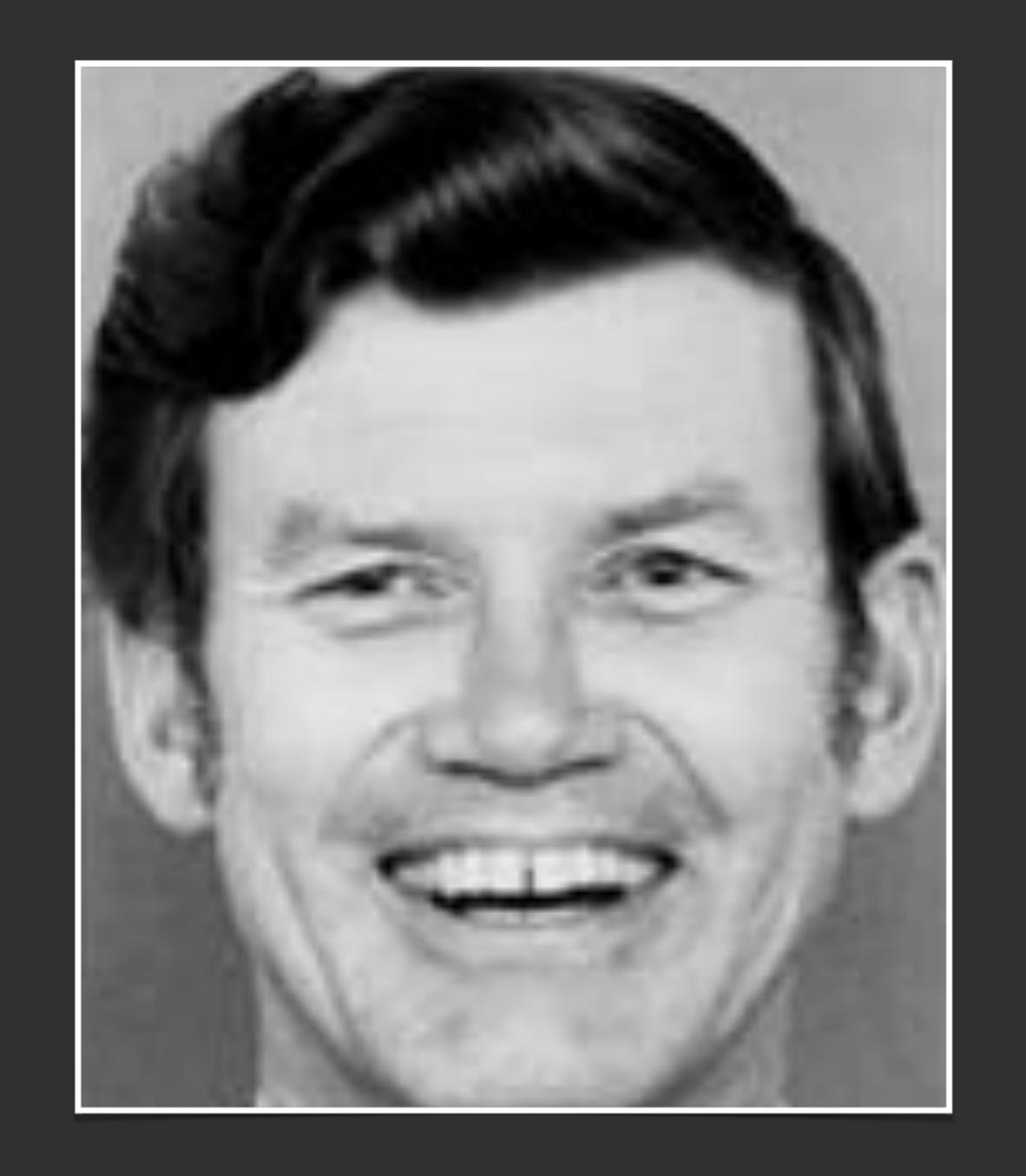


### PAUL EKMAN











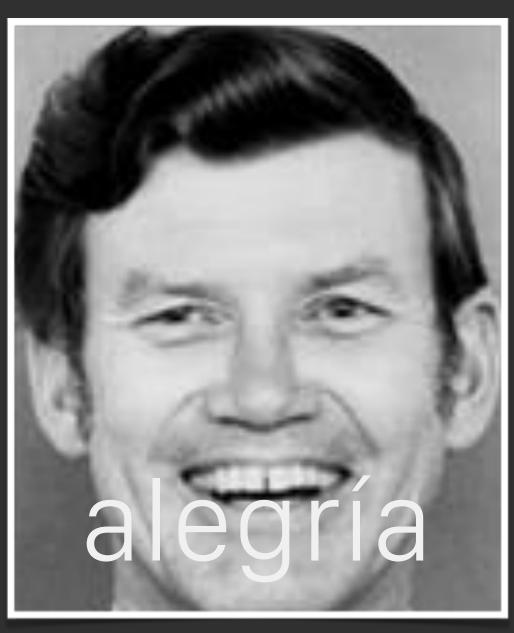














#### HABILIDADES EMPÁTICAS

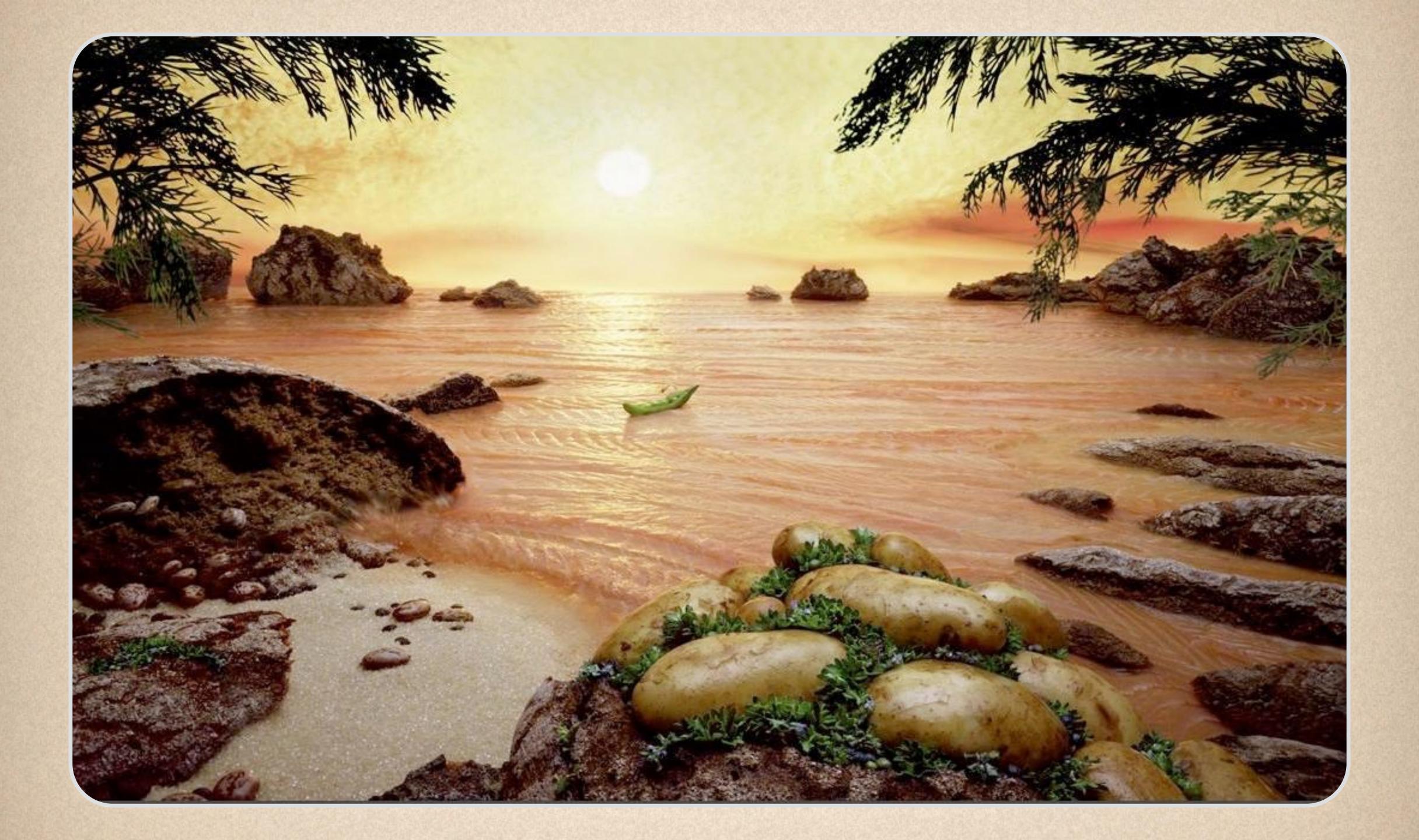


Atención



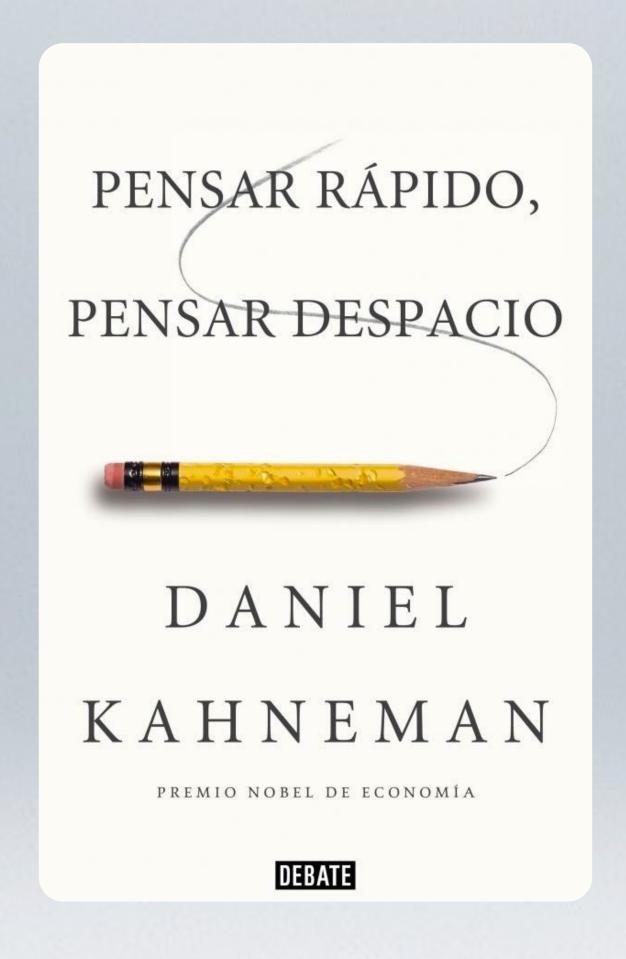
## ejercicio



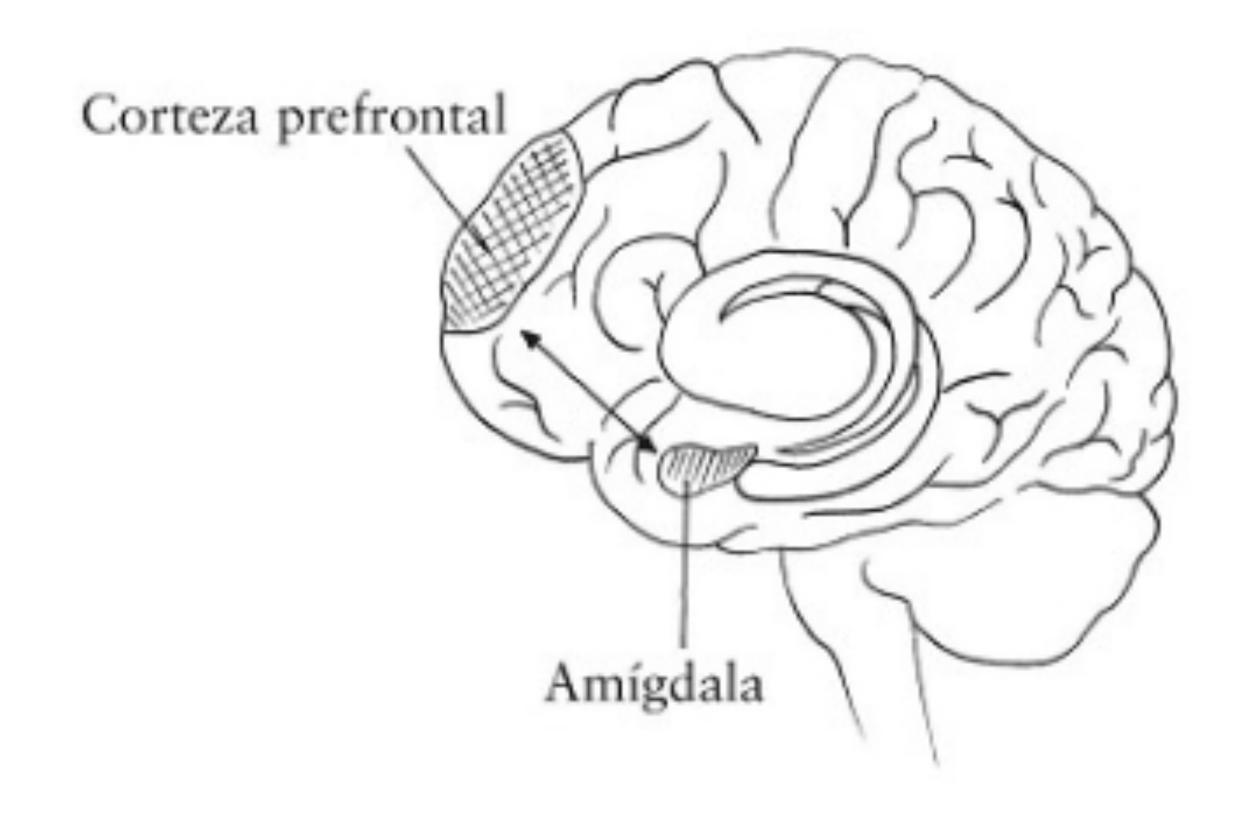








"Si puedes leer leer esto correctamente, te daré un euro"



El cerebro de la atención vs dispersión

to alfabeto de sentimientos intrución intentos confianza empoderamiento , , , the design Addan Social 36.24Co constanción windfulness 0) wassayingso sensibudad persuasión mensages yo 

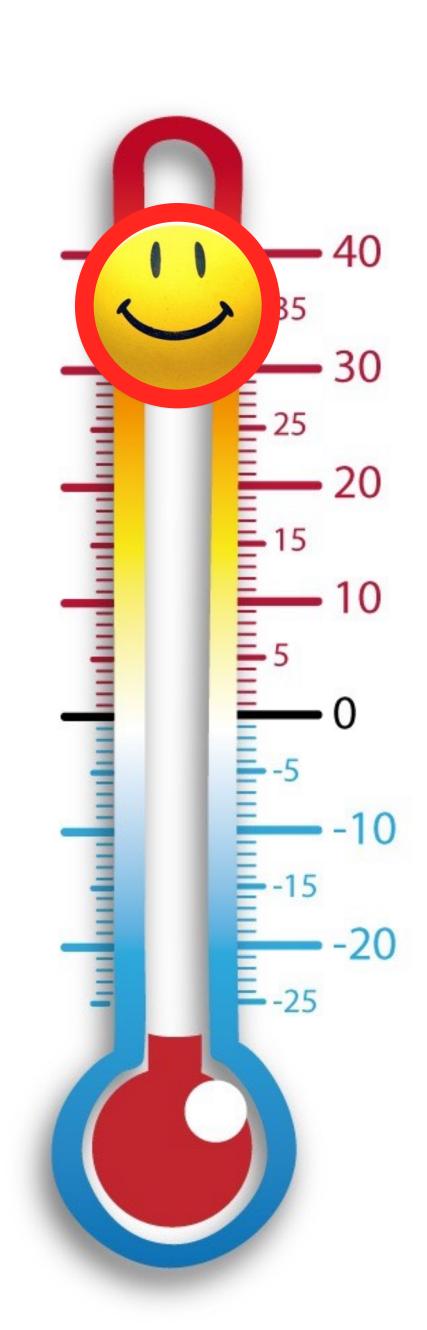
### HABILIDADES EMPÁTICAS







## e jercicio pensamiento positivo



MI PENSAMIENTO POSITIVO

# PENSAMIENTO POSITIVO



### MI CORAZÓN

#### **SOLO TIENES UN MINUTO.**

Escribe el máximo número de palabras



## TU CORAZÓN



## e jercicio pensamiento positivo

#### ELOGIO DEL MINUTO

Elógiate algo concreto y positivo



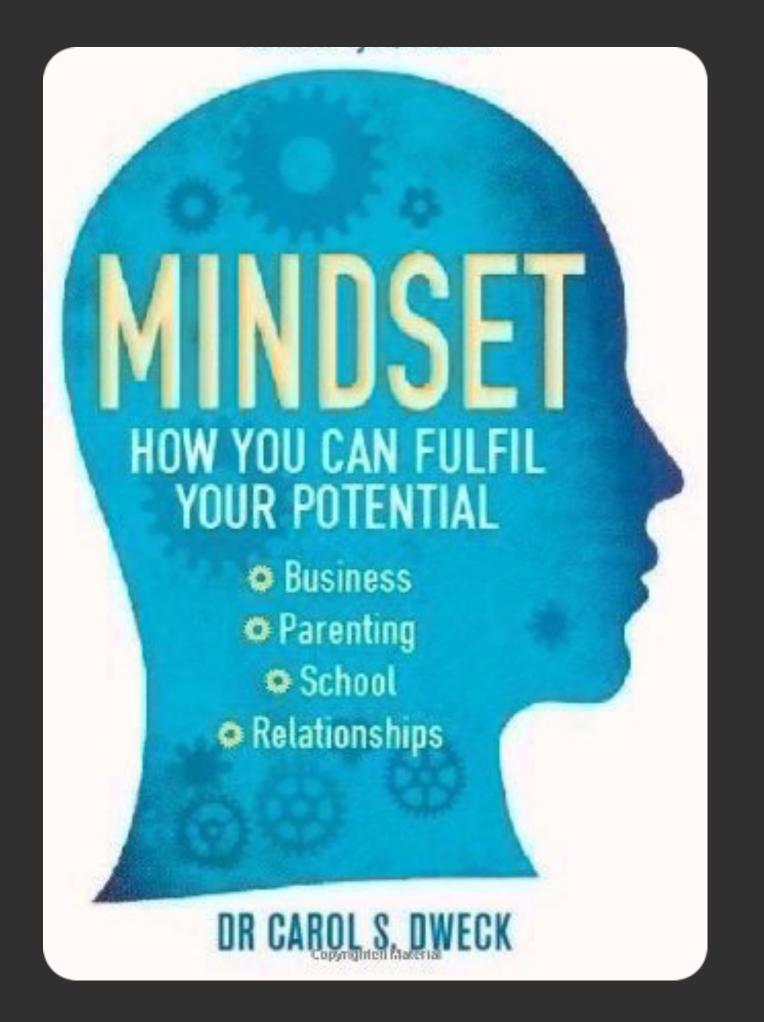
¿Qué sentimientos te produce?



¿Qué efectos y expectativas?







### CAROL DWECK

Mindset

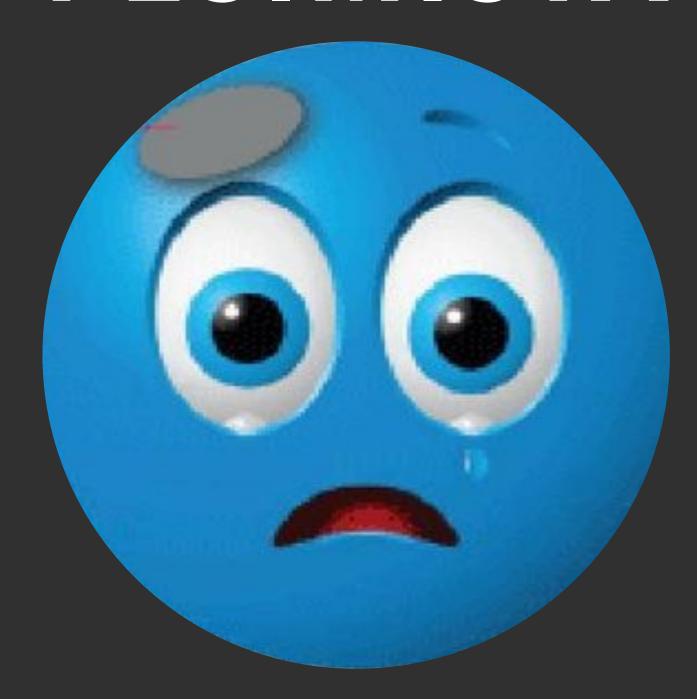
### MENTALIDAD FIJA = Fixed Minset

### MENTALIDAD DE CRECIMIENTO = Growth mindset

- 1. Buscan lo conocido, sentirse seguros
- 2. Quieren resultados rápidos
- 3. El fracaso les deprime
- 4. Se creen superiores, buscan culpables
- 5. Son soñadores, pero no actúan
- 6. Les paralizan las opiniones
- 7. Se desaniman enseguida
- 8. No trabajan en equipo
- 9. Rumian juicios
- 10. Tienen miedo al conflicto

- 1. Buscan retos nuevos que superar
- 2. Tienen paciencia
- 3. El fracaso les estimula
- 4. Tienen humildad
- 5. Tienen sueños y etapas intermedias
- 6. Superan creencias limitantes
- 7. Invierten horas en iterar
- 8. Valoran la inteligencia colectiva
- 9. Piensan: ¿qué puedo aprender?
- 10. Hablan claro

# CEREBRO PESIMISTA



Los pensamientos negativos producen más actividad en el córtex prefrontal derecho.

Esto produce cortisol, ansiedad, depresión, insatisfacción y pensamientos rumiantes.

# CEREBRO OPTIMISTA



Los pensamientos positivos producen más actividad en el córtex prefrontal izquierdo.

Esto produce dopamina, bienestar, satisfacción y felicidad autogenerada.

to alfabeto de sentimientos intrución intentos confianza empodéramiento , , , the paint of the p Addan Social 36.34C constanción windfulness 0) wassayingso sensibudad persuasión mensages yo 

#### HABILIDADES SOCIALES



#### LearningFlow



#### HABILIDADES SOCIALES



Asertividad Técnicas de comunicación

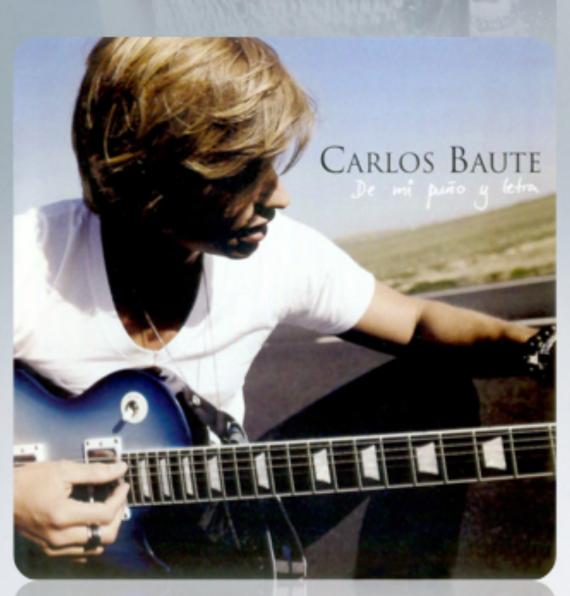
### ejercicio Concurso de canciones asertivas



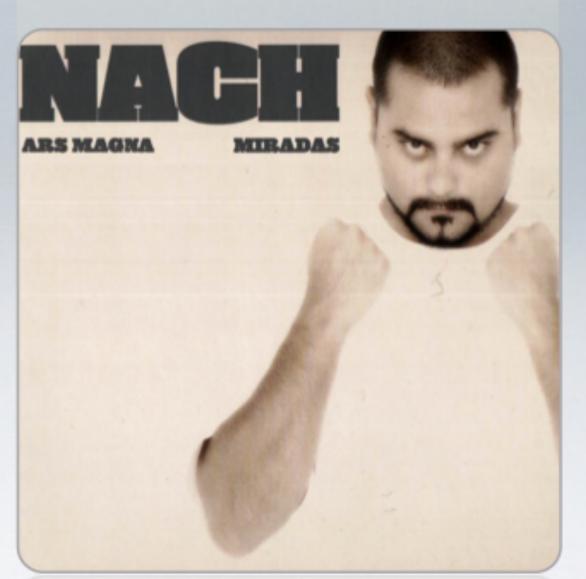
















## Competencias asertivas Tres estilos de comunicación

Comunicador Ratón/Sumiso	Comunicador Asertivo	Comunicador León/Agresivo	
Verbales			
<ul> <li>Vale, perdona.</li> <li>Lo que tú digas.</li> <li>No me tienen en cuenta</li> <li>¿Te importaría si?</li> <li>Como quieras, da igual.</li> </ul>	<ul> <li>Yo creo</li> <li>Prefiero Me gusta</li> <li>Lo tengo claro, prefiero</li> <li>Yo quiero ¿Y tú?</li> <li>Podemos participar todos.</li> </ul>	<ul> <li>Lo digo yo, y punto.</li> <li>Tienes que hacer esto</li> <li>Si lo digo por tu bien.</li> <li>Tú cállate.</li> <li>Ganar como sea.</li> </ul>	

### Competencias asertivas Tres estilos de comunicación

Comunicador Ratón/Sumiso	Comunicador Asertivo	Comunicador León/Agresivo	
No verbales			
<ul> <li>Cara triste, tímida, asustada</li> <li>Voz baja, temblorosa, silencio</li> <li>Mirada cabizbaja, evita las miradas de los demás</li> <li>Postura encorvada, hombros caídos</li> <li>Risa nerviosa</li> </ul>	<ul><li>Voz clara, segura y ritmo fluido, sin vacilaciones</li><li>Mirada directa</li></ul>	<ul> <li>Cara enfadada</li> <li>Voz muy alta y gritos</li> <li>Mirada desafiante</li> <li>Postura corporal tensa</li> <li>Gestos exagerados y aspavientos y ritmo acelerado.</li> </ul>	



#### Competencias asertivas Menú asertivo

- 1. Anda, porfa, dame 30 €, sólo esta vez.
- 2. No pienso dejarte estudiar una carrera tan bohemia.
- 3. Venga colegui, da una caladita al porrete.
- 4. ¿Me dejas otra vez el coche?
- 5. i Esto no es una habitación! i Es el zoo!

### Competencias asertivas i Hay cosas no negociables!

- Di no, sin sentirte culpable
- Disco rayado
- · Banco de niebla
- Propón alternativas
- Autorrevelación

to alfabeto de sentimientos intrución intentos confianza empodéramiento , , , the paint of the p Addan Social 36.34C constanción windfulness 0) wassayingso sensibudad persuasión mensages yo 

#### HABILIDADES SOCIALES



Mensajes yo





to alfabeto de sentimientos intrución intentos confianza empodéramiento , , , the paint of the p Addan Social 36.34C constanción windfulness 0) wassayingso sensibudad persuasión mensages yo 

# 

@anasaniose@arrote@gmail.com
@learning2Flow
@sanjo learningflowes

