

INTELIGENCIA EMOCIONAL



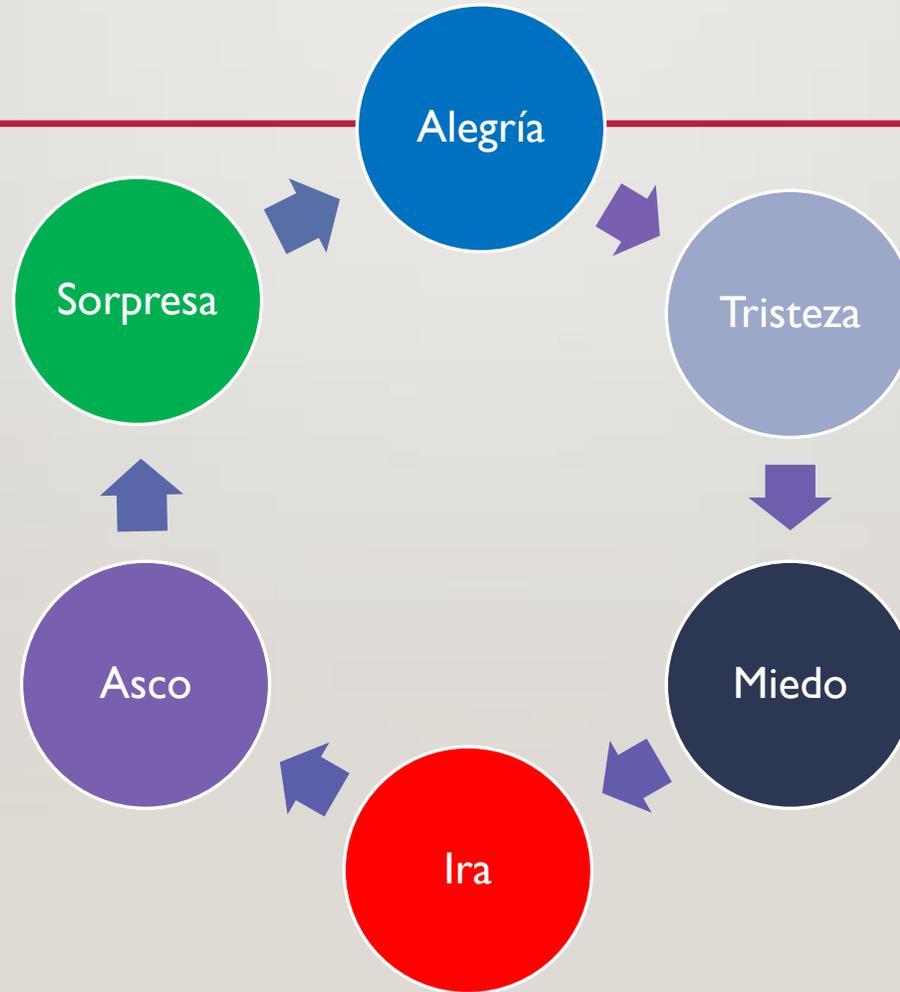
¿POR QUÉ SOMOS COMO SOMOS?



EMOCIÓN

Proceso que implica una serie de **condiciones desencadenantes** (estímulos relevantes), la existencia de **experiencias subjetivas** o sentimientos (interpretación subjetiva), diversos niveles de **procesamiento cognitivo** (procesos valorativos), cambios **fisiológicos** (activación), patrones **expresivos y de comunicación** (expresión emocional) que tienen unos **efectos motivadores** (movilización para la acción) y una finalidad: que es la **adaptación a un entorno** en continuo cambio. (Fernández Abascal, 2011)

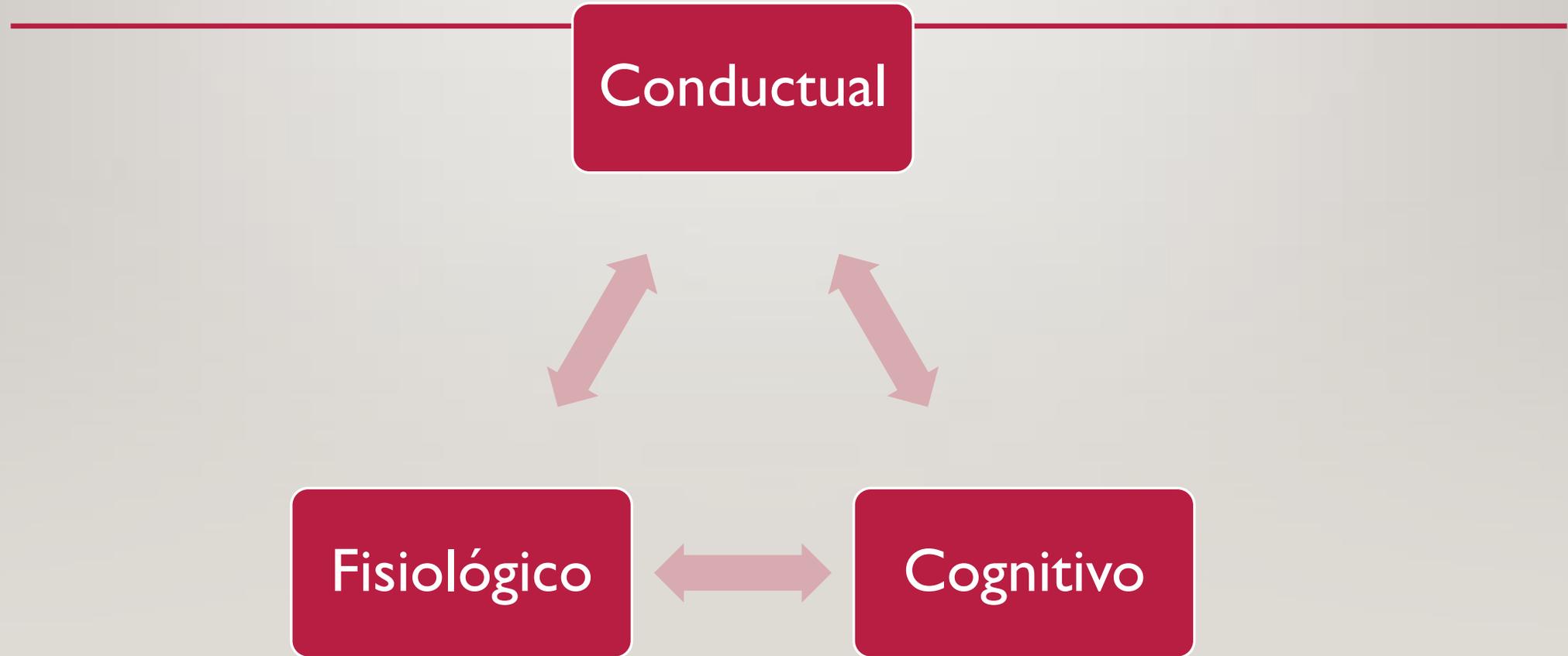
TIPOS DE EMOCIONES



ACTIVIDADES

- Dibujo y adivino.
- Detective de emociones.
- 5 sentidos y emociones.
- Guiñol emocional.
- Piezas musicales.
- Mejor con ayuda.
- El escondite de las emociones.
- ¿Y tú cómo te sentirías?

SISTEMAS DE RESPUESTA EMOCIONAL



EMOCIONES EN LA SALUD Y LA ENFERMEDAD

Las emociones juegan un destacado papel en trastornos:

- Cardiovasculares.
- Respiratorios.
- Gastrointestinales.
- Endocrinos.
- Dermatológicos.
- Musculares.
- Inmunológicos.

LA SALUD MENTAL DE LOS DOCENTES

- Condiciones laborales y sociales de los docentes.
- Vivencia subjetiva.
- Psicopatología:
 - Ansiedad.
 - Estrés.
 - Depresión.

PSICOLOGÍA POSITIVA

- Nuevo campo de la psicología.
- Estudio científico de las experiencias positivas, de los rasgos individuales positivos, de las instituciones que facilitan su desarrollo y de los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos y previenen o reducen la incidencia de la psicopatología.
- Virtudes y fortalezas.

FORTALEZAS UNIVERSALES

Sabiduría y conocimiento	Valor	Humanidad y amor	Justicia	Templanza	Trascendencia
Curiosidad	Valentía	Bondad	Civismo	Autocontrol	Disfrute de la belleza
Amor por el conocimiento	Perseverancia	Amor	Imparcialidad	Prudencia	Gratitud
Juicio	Integridad		Liderazgo	Humildad	Esperanza
Ingenio					Espiritualidad
Inteligencia social					Perdón
Perspectiva					Sentido del humor
					Entusiasmo

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Habilidad para percibir, valorar y expresar las emociones adecuadamente y adaptativamente; la habilidad para comprender las emociones; el uso de los recursos emocionales y la habilidad para regular las emociones en uno mismo y en los demás (Mayer y Salovey).

HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Percepción e identificación emocional.
- Asimilación emocional.
- Comprensión emocional.
- Regulación emocional.

VENTAJAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Sensación de bienestar.
- Conductas saludables.
- Mejora de relaciones interpersonales.
- Ámbito laboral.

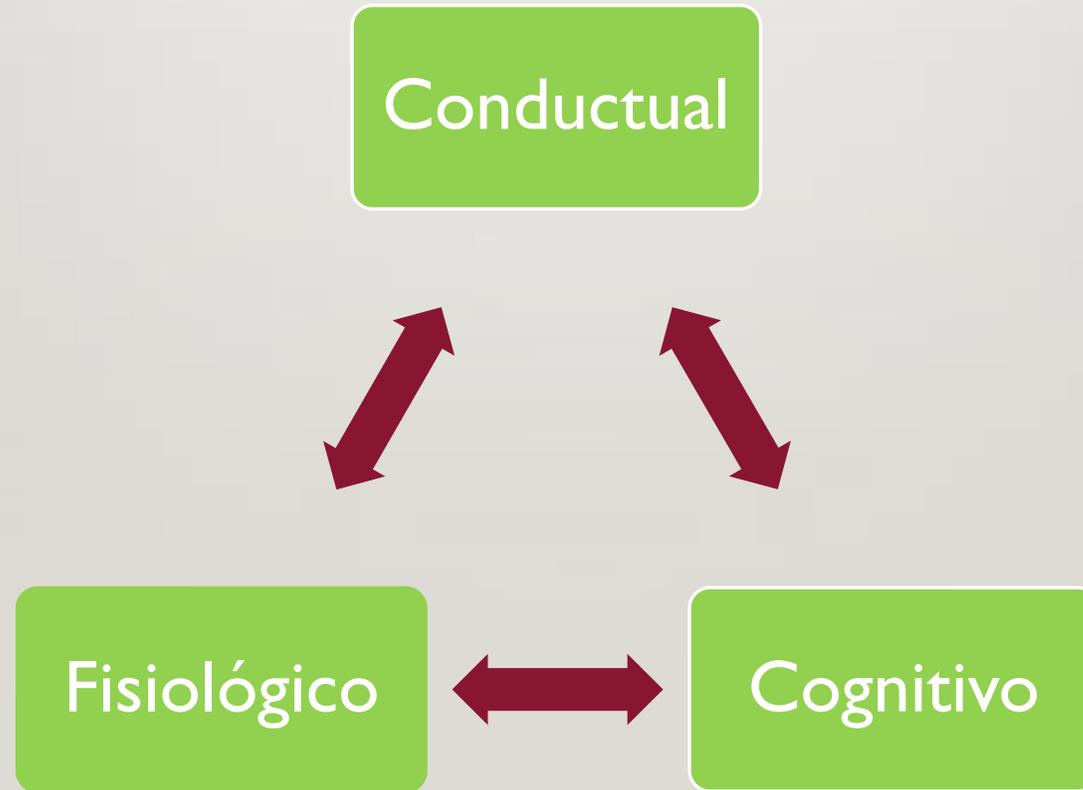
RESILIENCIA

- Sentido de la autoestima fuerte.
- Alta grado de disciplina y de sentido de la responsabilidad.
- Reconocimiento y desarrollo de sus propias capacidades.
- Una mente abierta y receptiva a nuevas ideas.
- Un refinado sentido del humor.
- Una gran tolerancia al sufrimiento.
- Capacidad de concentración.
- Compromiso con la vida.
- La existencia de un propósito significativo en la vida.
- La creencia de que uno puede influir en lo que sucede a su alrededor.
- La creencia de que uno puede aprender con sus experiencias, sean estas positivas o negativas.

FLUIR

- Implicación intensa.
- Unión de acción y conciencia.
- Sentido de control.
- Sentido alterado del tiempo.
- Balance entre retos y habilidades.

ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL



TÉCNICAS CONDUCTUALES

- Hábitos saludables.
- Organización.
- Habilidades sociales.

TÉCNICAS FISIOLÓGICAS

- Respiración abdominal.
- Relajación muscular progresiva.
- Relajación autógena.
- Respuesta de relajación.
- Relajación creativa.

TÉCNICAS COGNITIVAS

- Relación entre pensamiento y emoción.
- Modelo A-B-C.
- Identificación de pensamientos irracionales.
- Detección de los pensamientos deformados.
- Aplicación de pensamientos racionales.

TIPOS DE PENSAMIENTOS DEFORMADOS

- Filtraje.
- Pensamiento polarizado.
- Sobregeneralización.
- Interpretación del pensamiento.
- Visión catastrófica.
- Debería.
- Todo, siempre, nada, nunca.
- La falacia de control.
- La falacia del cambio.
- Etiquetas globales.

LA FELICIDAD: PASAR A LA ACCIÓN

I.- Relaciones personales significativas

TAREAS

Listado de personas significativas para mí.

Evaluar el grado de atención y el tiempo que les presto

¿Qué puedo hacer para pasar más tiempo junto a ellas?

LA FELICIDAD: PASAR A LA ACCIÓN

2.- Sé extravertido

TAREAS

Reflexiona sobre la necesidad de involucrarte en relaciones sociales

Reserva tiempos semanales para ello

Busca actividades grupales de interés

LA FELICIDAD: PASAR A LA ACCIÓN

3.- Mantente ocupado en aquello que te hace disfrutar

TAREAS

Listado de tareas agradables

Integra alguna de ellas en tu actividad semanal

LA FELICIDAD: PASAR A LA ACCIÓN

4.- Perseverar para conseguir metas significativas

TAREAS

Reflexión sobre tu nivel de satisfacción con lo que haces

Identifica tus intereses

¿Vas en la buena dirección?

LA FELICIDAD: PASAR A LA ACCIÓN

5.- Organización y planificación

TAREAS

Utiliza agenda

Proponte metas diarias, semanales, mensuales...vitales

LA FELICIDAD: PASAR A LA ACCIÓN

6.- Reduce las preocupaciones

TAREAS

Escribe en un diario de preocupaciones

Dedícate un “tiempo basura”

Realiza actividades absorbentes

Practica la reestructuración cognitiva

LA FELICIDAD: PASAR A LA ACCIÓN

7.- Ajusta expectativas

TAREAS

¿Es posible ser feliz?

Confía en la posibilidad de ser feliz

LA FELICIDAD: PASAR A LA ACCIÓN

8.- Utiliza un pensamiento optimista

TAREAS

Reflexionar sobre situaciones vividas e interpretar los hechos

Buscar alternativas positivas a lo que nos sucede

LA FELICIDAD: PASAR A LA ACCIÓN

9.- Orientación al presente

TAREAS

Focaliza la atención en lo que haces

Disfruta del momento presente

Escribe diez cosas que te han hecho sentir bien durante el día

LA FELICIDAD: PASAR A LA ACCIÓN

10.- Gústate y quiérete

TAREAS

Realiza un listado con tus características positivas

Pregunta a los demás que les gusta de ti

Identifica, al menos, un cosa que hayas hecho bien a lo largo del día

Proponte mejorar en lo negativo

LA FELICIDAD: PASAR A LA ACCIÓN

11.- Elimina emociones negativas

TAREAS

Hazlas conscientes, acéptalas y trata de prevenirlas

LA FELICIDAD: PASAR A LA ACCIÓN

12.- Sé agradecido

TAREAS

Reconoce las cosas por las que estás agradecido

Expresa tu agradecimiento

LA PIRÁMIDE DE LA FELICIDAD

La gente feliz consigue lo que quiere porque quiere lo que puede conseguir.

LA PIRÁMIDE DE LA FELICIDAD

La felicidad es un modo de viajar y no tanto el lugar al que llegar.

**¡MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA
ATENCIÓN!**