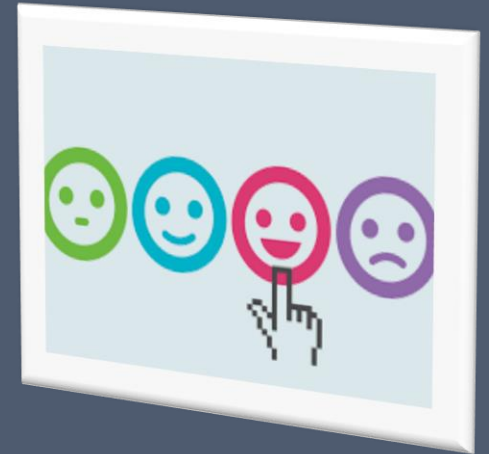
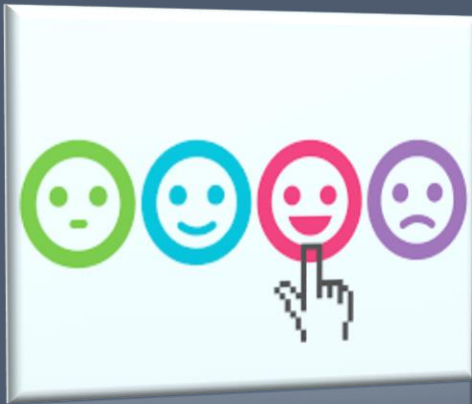


Inteligencia Emocional



“Es más fácil construir alas fuertes, que reparar alas rotas”

¿QUÉ QUIERO PARA MIS HIJOS?



IE ¿POR QUÉ AHORA?

- Hipercontrolados
- Hiperprotegidos

https://youtu.be/Xu3E_NjPBos



IE ¿POR QUÉ AHORA?

Nuestros padres o abuelos cuando eran pequeños desarrollaron su inteligencia emocional en la calle , siendo el menor de los hermanos , sobreviviendo a un aguerra civil o a una posguerra.

Los niños de ahora bien en edificios altos del centro de una ciudad , siempre acompañadas y protegidas.

ANTES NECESITABAN QUE LES ENSEÑASEN A LEER Y AHORA LOS NIÑOS NECESITAN QUE SE LES ENSEÑA A VIVIR.

El éxito es cada vez más efímero y difícil , y aunque éxito no es sinónimo de felicidad , no hay que perseguir hasta la esclavitud ninguna de estas dos cosas , es necesario prepara a nuestros hijos para la caída , para que cuando te revuelca la ola , para superar el fracaso , para superar la frustración , y no pretender garantizarles mantenerse en la cresta de la ola.

QUE ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- **Aristóteles** : Cualquiera puede enfadarse , es es muy fácil. Pero enfadarse con la persona adecuada , en el grado exacto , en el momento oportuno , con el propósito justo y de la forma correcta , eso , ciertamente , no resulta fácil.
- **Roberto Aguado (2014)**: la **inteligencia emocional** es saber escoger la emoción adecuada en un contexto concreto y con la intensidad oportuna.

«La emoción decide , la razón justifica»



QUE ES UNA EMOCIÓN

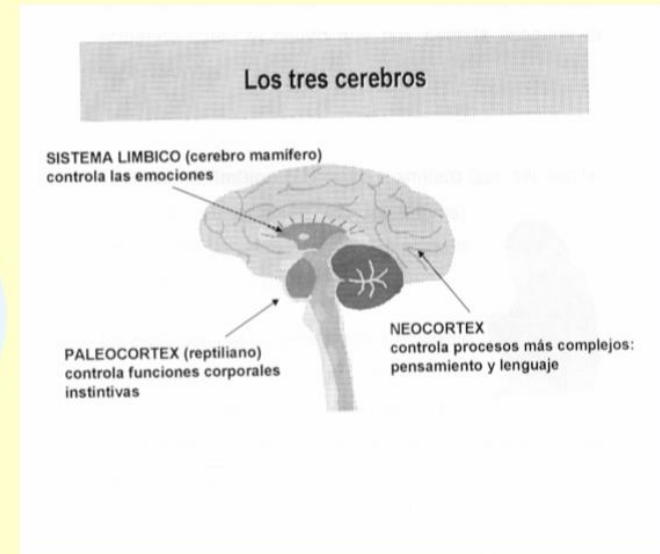
- **En Latín , proviene de emotio , significa movimiento o impulso , aquello que te mueve hacia...**
- **Antonio Damásio (2005): conjunto de respuestas químicas y neuronales que determinan el comportamiento.**
- **Manuel Segura : son impulsos que comportan reacciones automáticas y constituyen un mecanismo de adaptación al medio y garantizan la supervivencia del ser humano.**

LA MOTIVACIÓN

D.A.S

	FASES	ÁREAS	NEUROTRANSMISORES
1	DESEO	AMÍGDALA/NÚCLEO ACCUMBENS	DOPAMINA
2	ACCIÓN	PREFRONTAL	ADRENALINA
3	SATISFACCIÓN	LÍMBICO	SEROTONINA

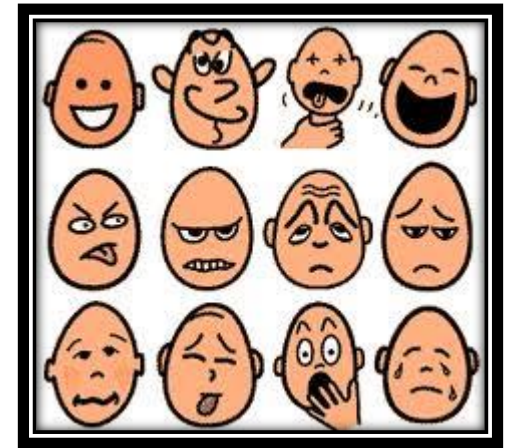
EL CEREBRO EMOCIONAL



- ★ 1º Cerebro de reptil:
(Tronco cerebral)
- ★ 2º Cerebro de mamífero
(Sistema Límbico)
- ★ 3º Cerebro nuevo
(Corteza cerebral)

TIPOS DE EMOCIONES

No hay emociones positivas ni negativas. Todas las emociones son necesarias”. Por eso, Mar dice que no quiere la felicidad para sus hijas: “Si yo quisiera felicidad,, yo querría evitar todas las emociones de mis hijas y no es real, porque si mis hijas no sienten la totalidad de las emociones no tendrán una vida plena”.



ROBERTO AGUADO : UNIVERSOS EMOCIONALES

DESAGRADABLES :

Miedo : temor , timidez , ansiedad , angustia...

Ira , rabia : enfado , enojo , cólera , odio...

Culpa : error, pudor , rubor...

Asco : desagrado , desprecio , rechazo...

Tristeza: pesar , desgana , desaliento , ...

AGRADABLES :

Curiosidad : atracción , logro , interés

Seguridad : serenidad , calma , paz , control...

Admiración : tranquilidad , respeto , amor

Alegría: diversión , gratificación , placer...

Sorpresa : considerada neutra , ya que como emoción breve no sabe si deriva en agradable o desagradable.

¿Qué son los sentimientos?

Son las representaciones mentales de los estados fisiológico-sensoriales del cuerpo.

Son la partes consciente de la emoción. Los sentimientos se arraigan en las emociones.

Hay sentimientos negativas y positivas.

Por ejemplo el anclaje de una emoción desagradable se convierte en un sentimiento negativo pero también el anclaje de una emoción agradable , cuando no se controla puede ser un sentimiento negativo , por ejemplo un el miedo , que nos salva la vida , puede ser convertido en el sentimiento de fobia que nos destroza.

QUÉ DEBEMOS EDUCAR

UBUNTU



desmotivacioneses

Africa

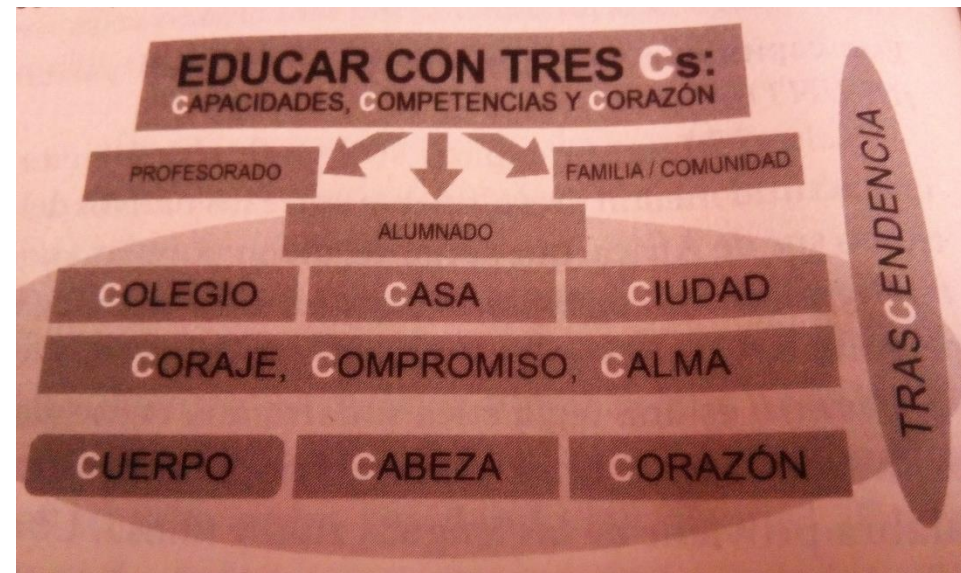
Un antropólogo propuso un juego a los niños de una tribu africana. Puso una canasta llena de frutas cerca de un árbol y le dijo a los niños que aquel que llegara primero ganaría todas las frutas. Cuando dio la señal para que corrieran..

todos los niños se tomaron de las manos y corrieron juntos, después se sentaron juntos a disfrutar del premio.

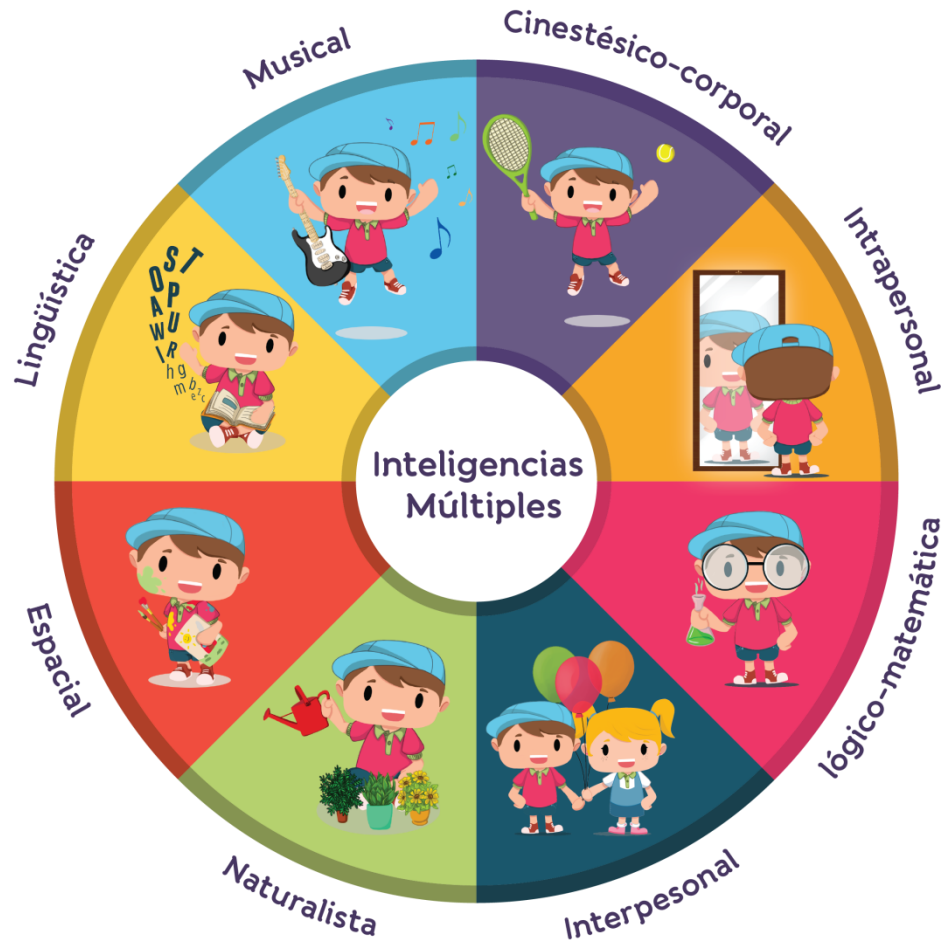
Cuando él les preguntó por qué habían corrido así, si uno solo podía ganar todas las frutas, le respondieron: UBUNTU ¿cómo uno de nosotros podría estar feliz si todos los demás están tristes?

UBUNTU, en la cultura Xhosa significa: "Yo soy porque nosotros somos."

EDUCAR CON TRES Cs



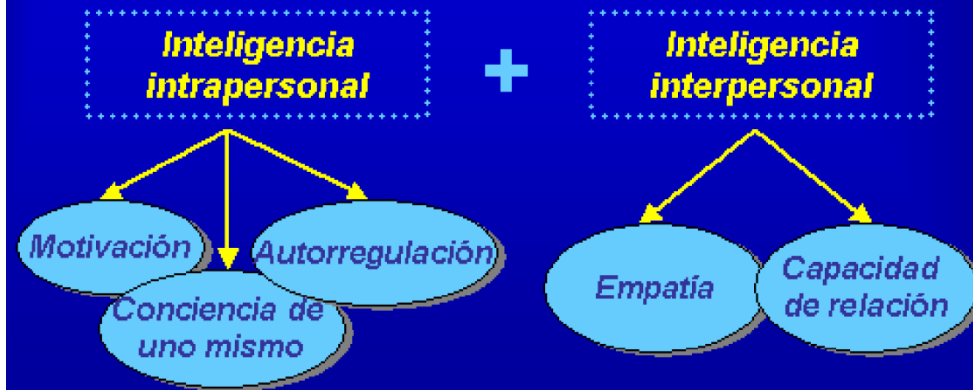
EDUCACIÓN EMOCIONAL



EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EMOCIONANTE

IDEAS FUNDAMENTALES

INTELIGENCIA EMOCIONAL



GRACIAS POR
VUESTRA ATENCIÓN

