

**XI JORNADA DE INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS
EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD**
“Más Salud Emocional en la Escuela”



**Inteligencia Emocional
¿Moda o necesidad?
Inteligencia Emocional en la escuela**

COACH / FORMADOR

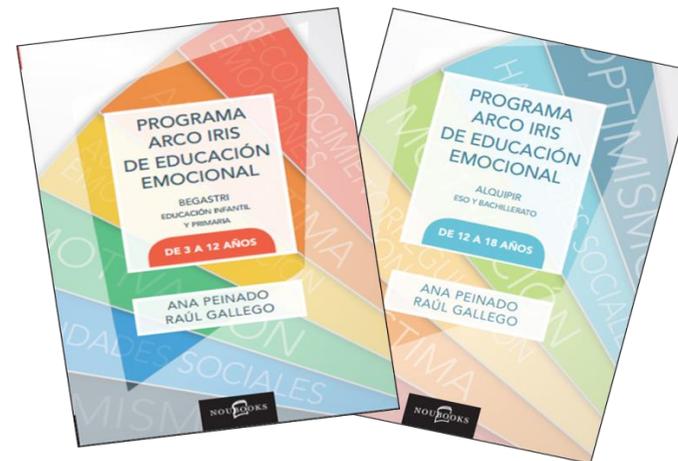
RAÚL GALLEGO RODRÍGUEZ

Psicólogo, Coach, Formador

Master en Psicología Positiva Aplicada

Experto en RRHH, Habilidades Directivas, Gestión y Desarrollo de equipos de trabajo, Inteligencia Emocional y Psicología positiva.

Formador en ADECCO TRAINING, FBS(Fundesem Business School) y CPR.



compartir

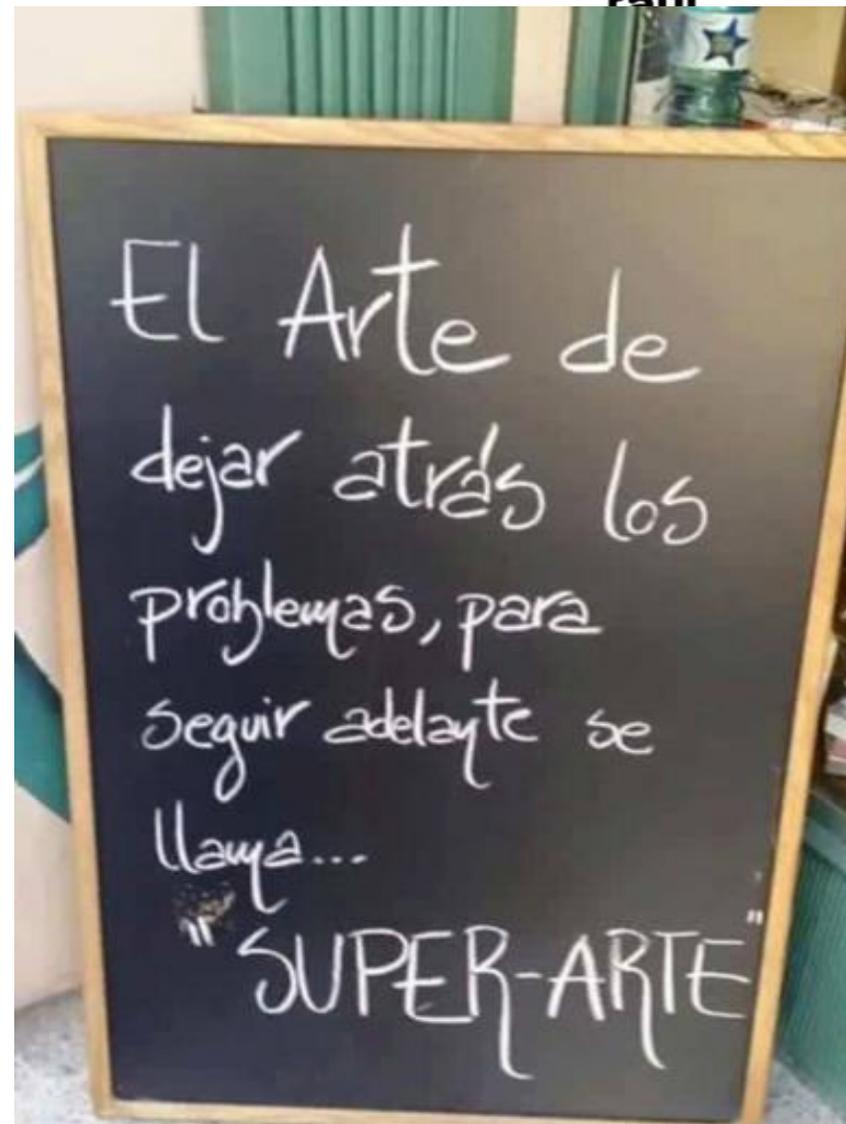


El objetivo es:



MIS TRES OBJETIVOS

- Pasarlo bien.
- No hacerte perder el tiempo.
- Que te lleves algo útil y aplicable.



A young girl with long brown hair, wearing a white tank top and red pants, is captured in a joyful jump against a clear blue sky. She is holding a string that is attached to a large, dense cluster of colorful balloons in various shades including purple, pink, white, orange, yellow, green, red, and blue. The balloons are floating in the upper left portion of the frame.

¿Qué queremos para
nuestros hijos y alumnos?

¡Que sean felices!

¿Qué te gustaría ser de mayor?



Escandalosamente feliz.



¿Qué es la Felicidad?

Para la RAE

1. f. Estado de grata satisfacción espiritual y física.
2. f. Persona, situación, objeto o conjunto de ellos que contribuyen a hacer feliz. *Mi familia es mi felicidad.*
3. f. Ausencia de inconvenientes o tropiezos. *Viajar con felicidad.*

Para la psicología

La **felicidad** es un estado emocional positivo que los individuos alcanzan cuando han satisfecho sus deseos y cumplido sus objetivos

¿QUÉ TENEMOS QUE SABER?



Que son el 20% de la población



raúl
galleGO



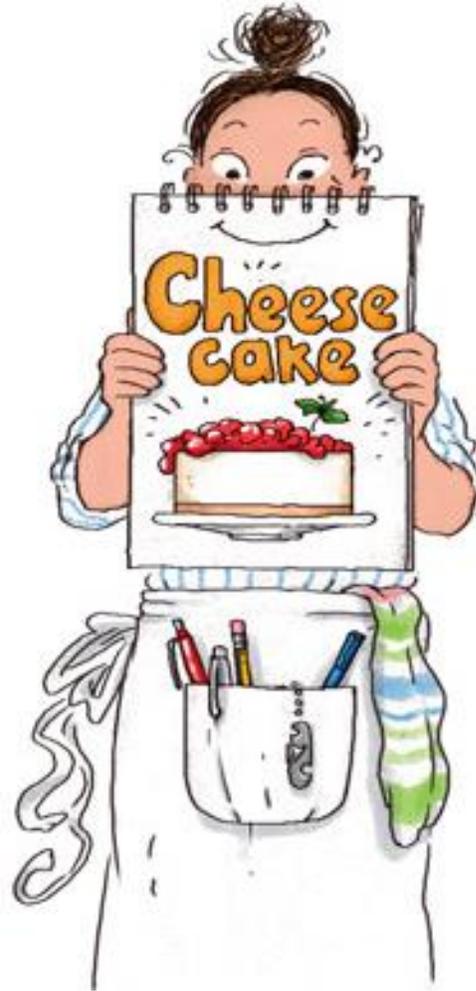
Serán el 100% de nuestro futuro



Tenemos que intentar por
todos los medios que sean
mejores que nosotros.

¿QUÉ TENEMOS QUE SABER?

No hay
recetas
mágicas



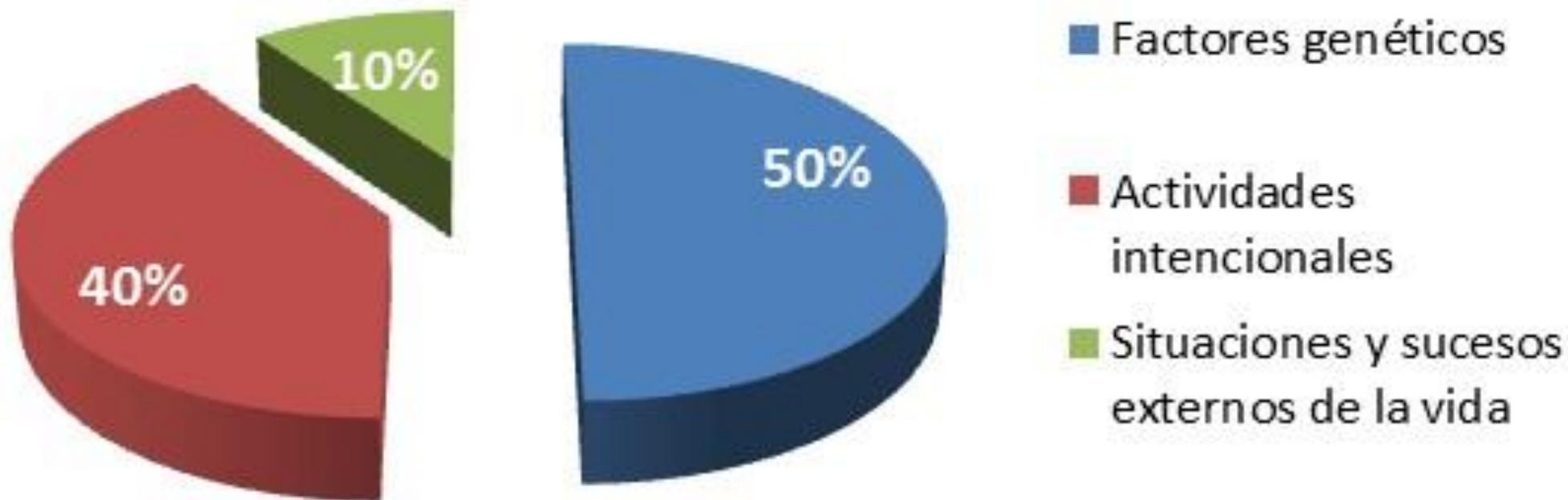
225g. queso crema
100g. azúcar
1/2 cucharita de vainilla
250g. crème fraîche
250g. nata para montar
4 hojas de gelatina

¿QUÉ PODEMOS HACER?



Factores que inciden en los niveles de Felicidad

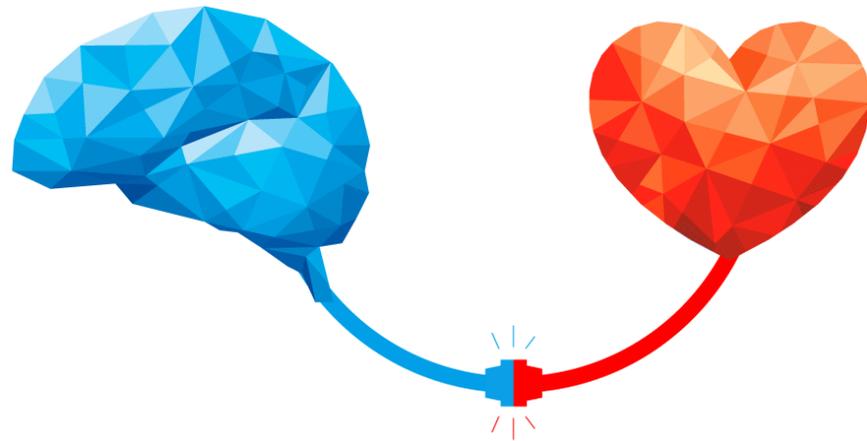
Sonja Lyubomirsky





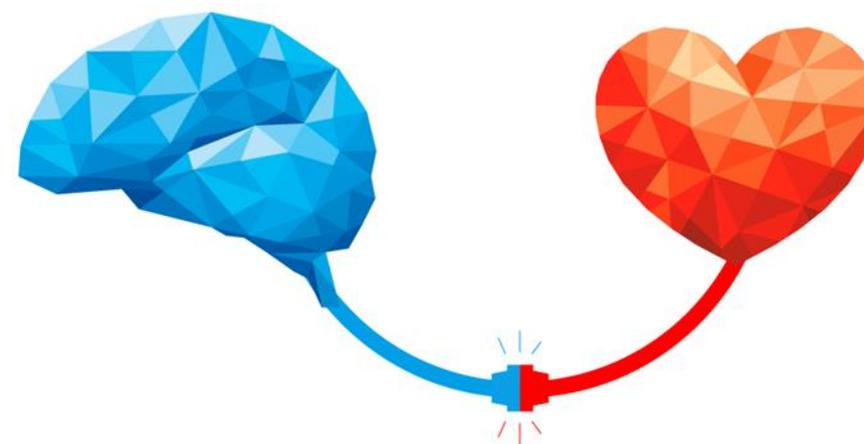
¿QUÉ PODEMOS HACER?

Ayudarlos y enseñarles a desarrollar Inteligencia emocional y pensamiento positivo.





¿Qué es la Inteligencia Emocional?



¿Qué es la Inteligencia Emocional?

La **inteligencia emocional** es la habilidad para **tomar conciencia** de las emociones (propias y ajenas) y así ser capaces de **regular** las propias emociones (autocontrol) y las de los demás (empatía).







ZURICH

MARATÓN
SEVILLA

ZURICH

00:00:00

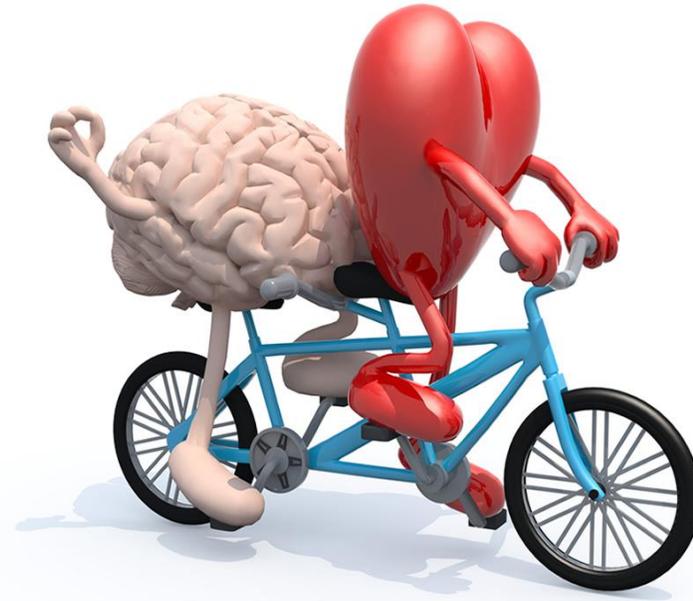
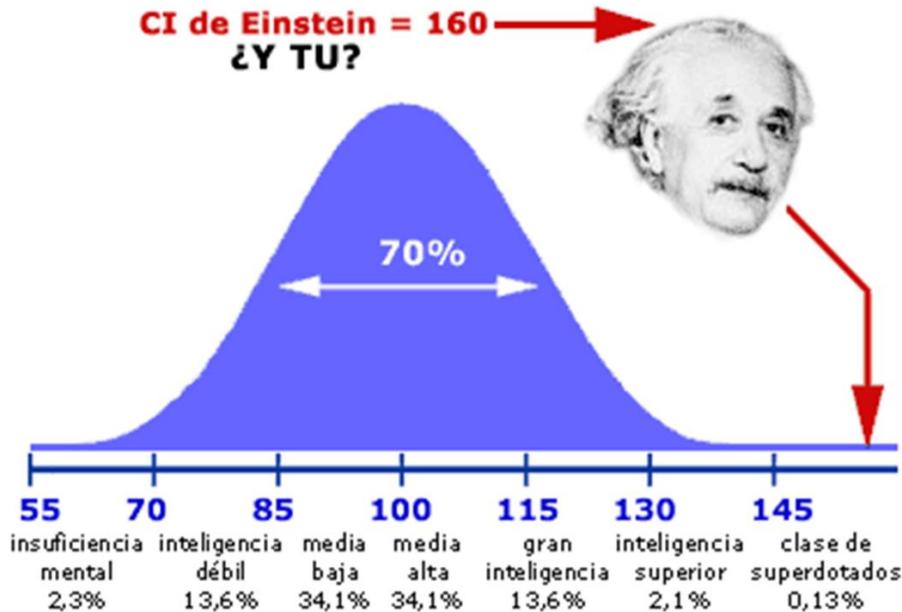
ZURICH

NO&DO

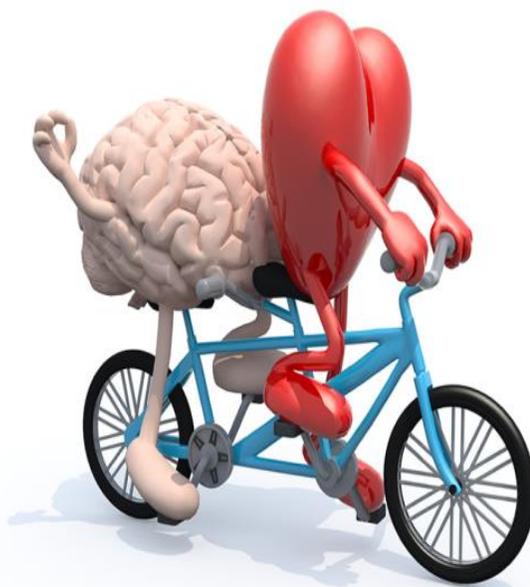
ZURICH

¿CUÁL DE LAS DOS CONTRIBUYE MÁS AL ÉXITO PERSONAL Y PROFESIONAL?

Entre:
CI (Coeficiente Intelectual)
IE (Inteligencia Emocional)
CI: ¿ 20 ?
IE: ¿ 80 ?



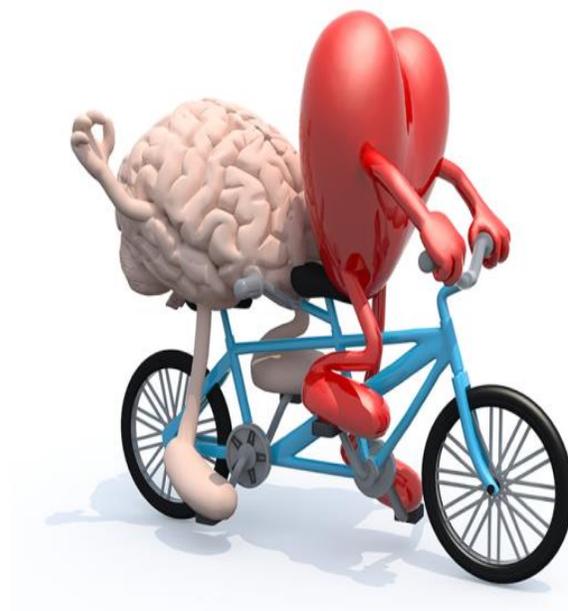
¿PARA QUÉ SIRVE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?







CONCEPTOS BÁSICOS



¿EMOCIÓN?

¿SON BUENAS O MALAS?

¿LAS PUEDO CONTROLAR?

¿CÚANTAS SON? ¿CÚALES SON?



EMOCIONES BÁSICAS

Alegría

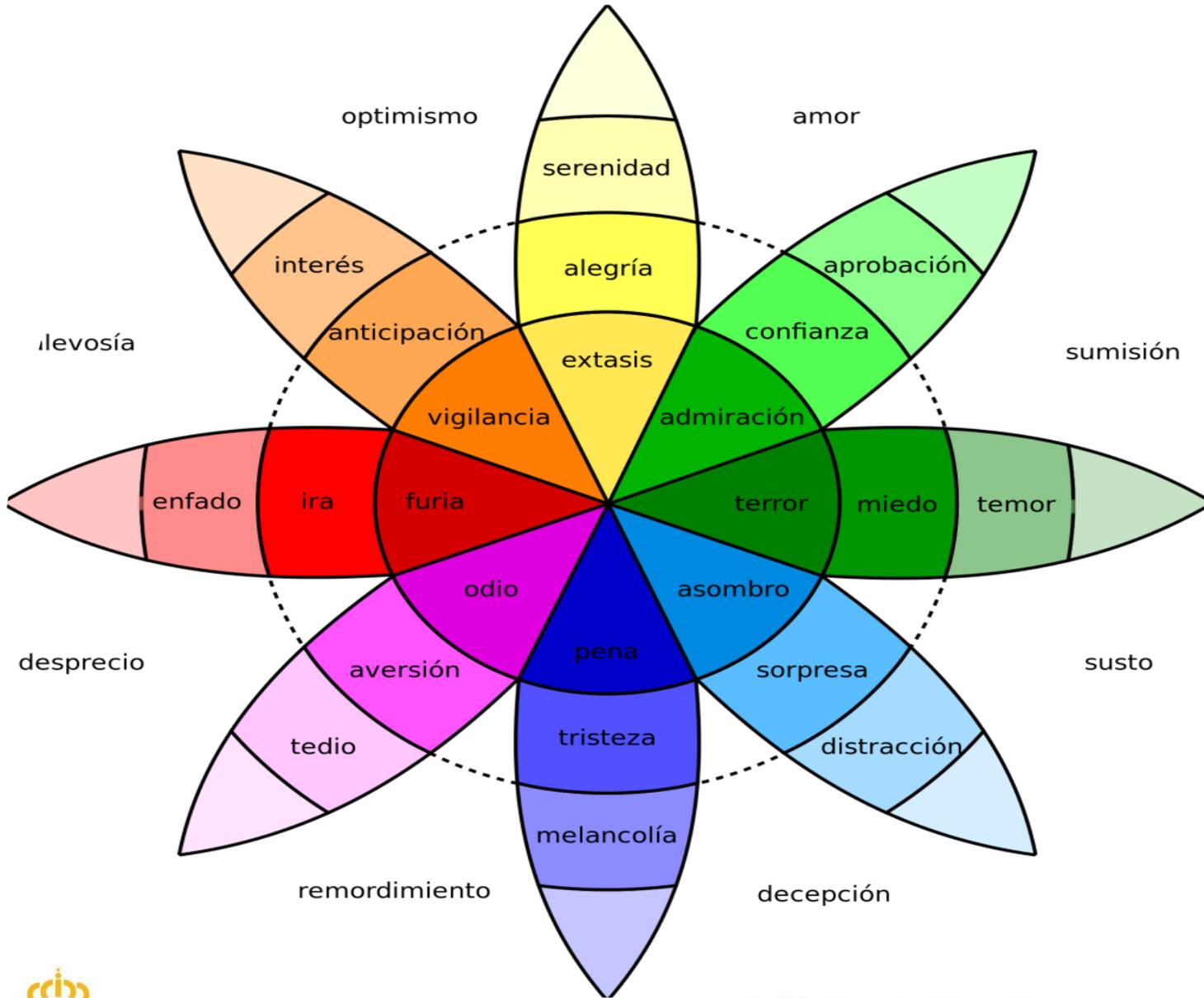
Sorpresa

Miedo

Ira

Asco

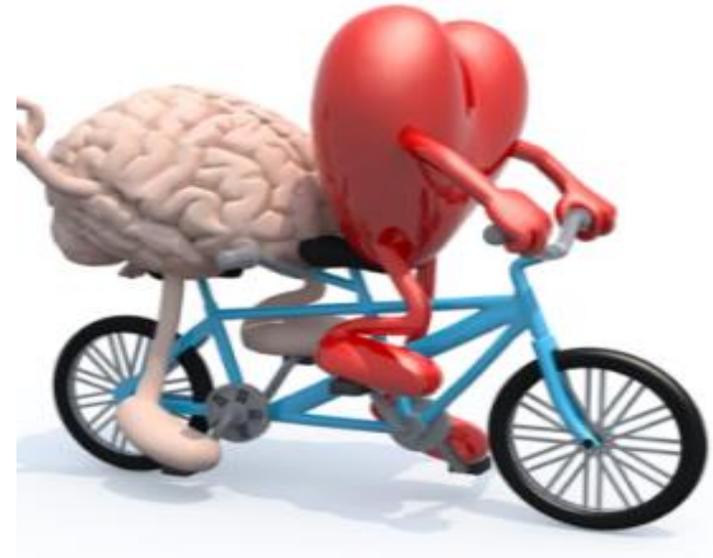
Tristeza



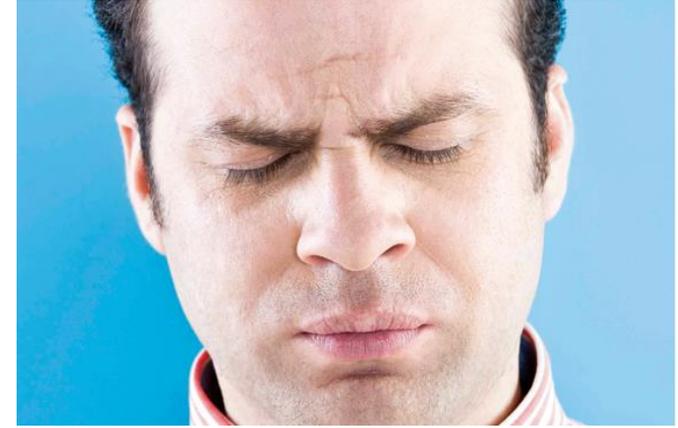
Emociones secundarias

ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN RELACIÓN A LA IE

- El estado de ánimo se decide.
- El estado de ánimo de trasmite.
- Nuestra conducta está determinada por nuestra emoción.
- Nuestra emoción está condicionada por nuestra percepción.
- No todos percibimos lo mismo.



El estado de ánimo se decide

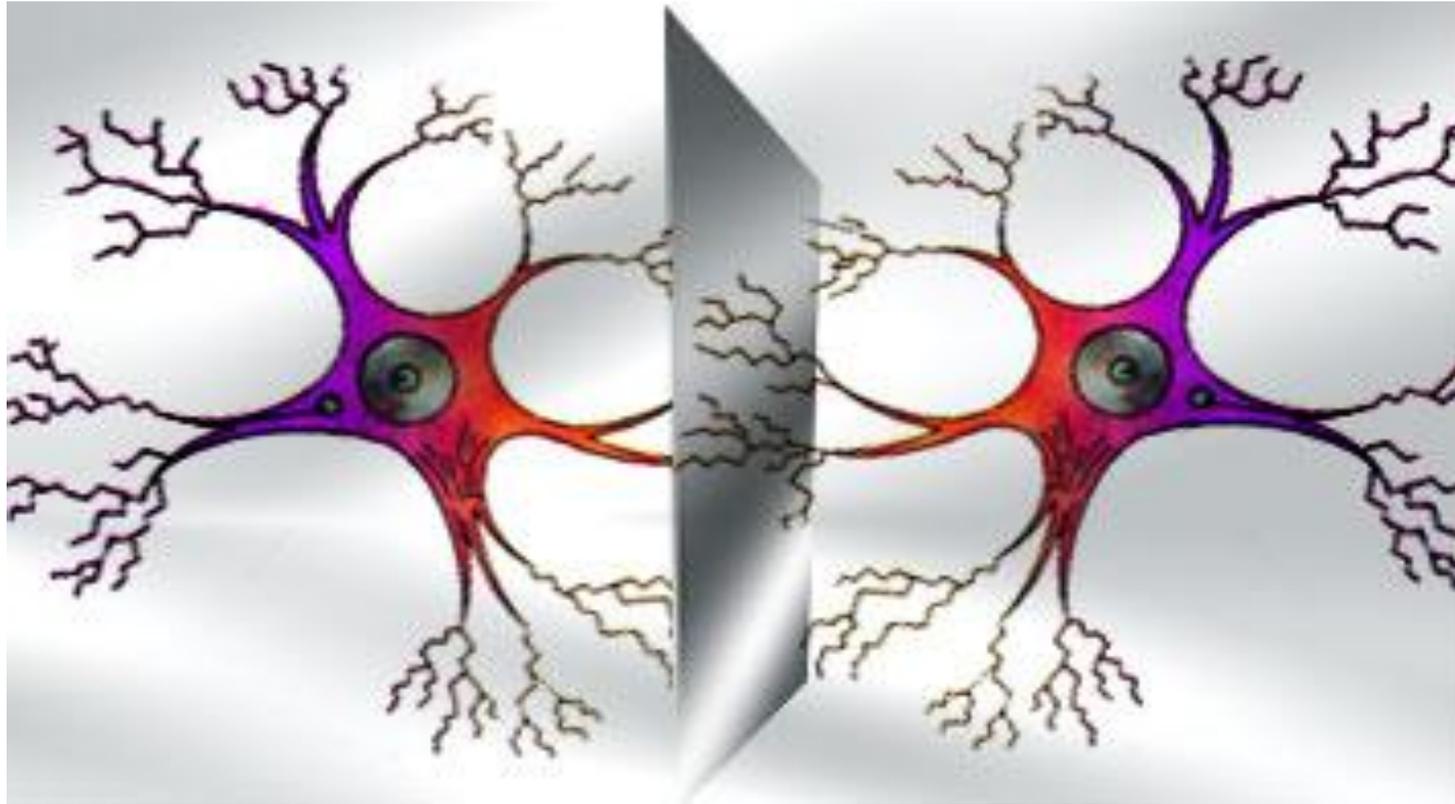


OPTIMISMO INTELIGENTE

El optimismo es el valor que **nos ayuda a enfrentar las dificultades** con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo que tienen las personas y las circunstancias, y confiando en nuestras capacidades.



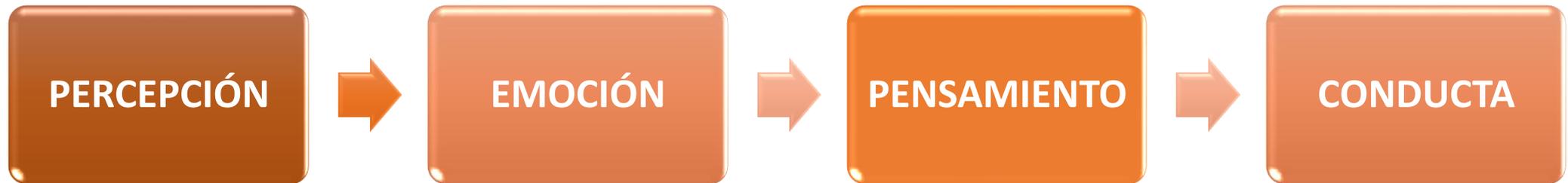
El estado de ánimo se transmite



Nuestra conducta está determinada por nuestra emoción



ESQUEMA EMOCIONAL



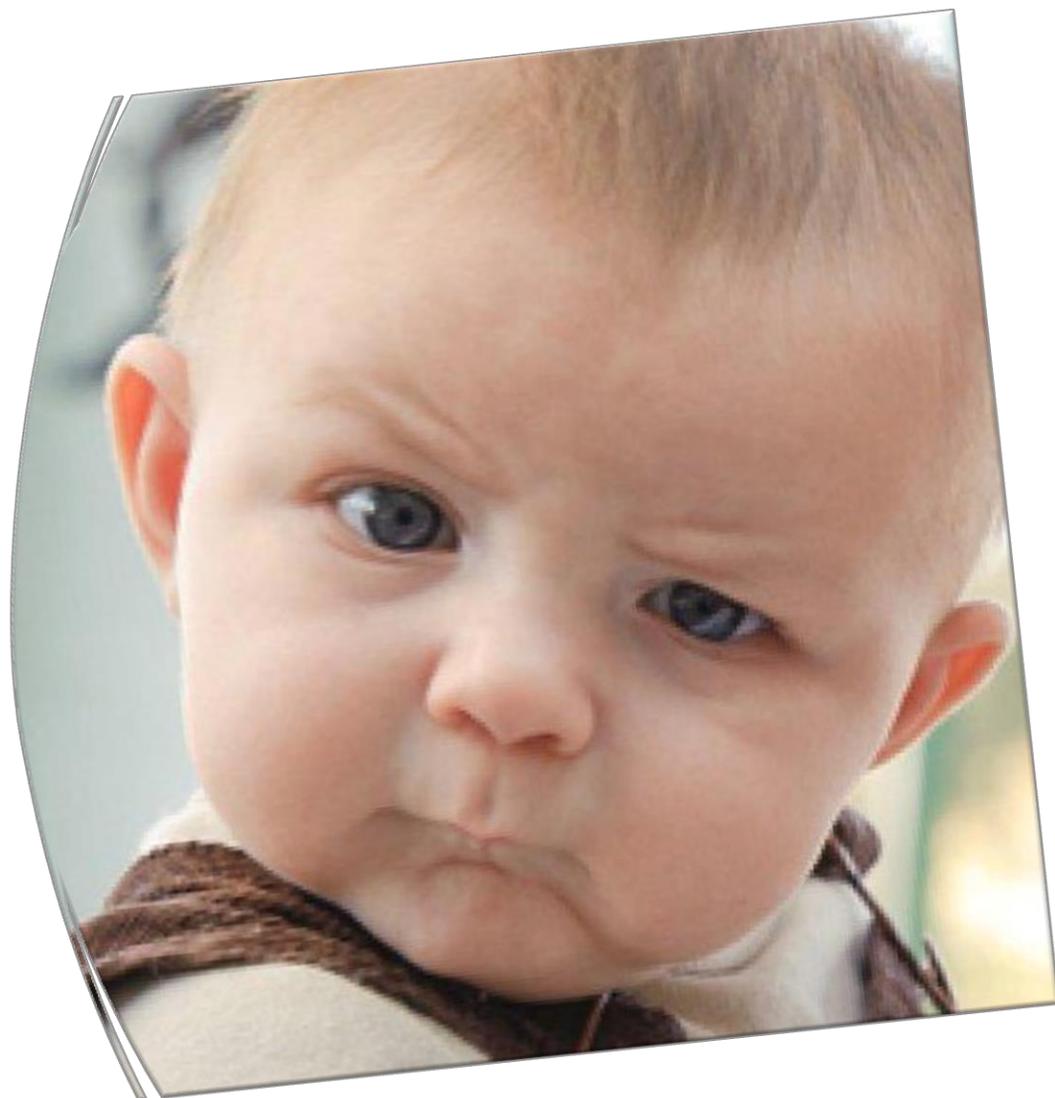
Nuestra emoción está determinada por nuestra percepción

PERCEPCIÓN



No todos percibimos lo mismo





¿Qué es el pensamiento positivo?



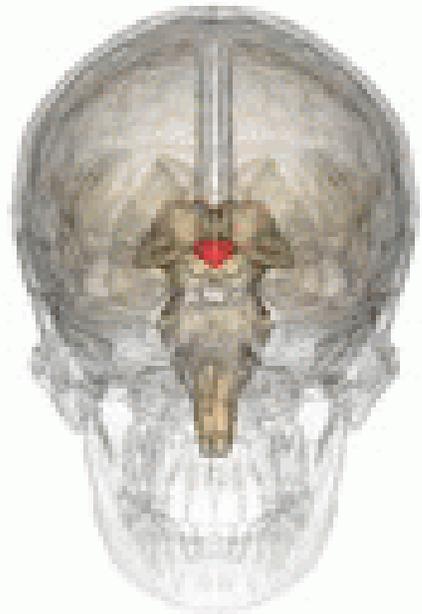
POSITIVA VS NEGATIVA



¿Cómo nos condiciona nuestro estado emocional?

ESTADO EMOCIONAL POSITIVO	ESTADO EMOCIONAL NEGATIVO
ATENCIÓN +	ATENCIÓN -
CONCENTRACIÓN +	CONCENTRACIÓN -
MEMORIA +	MEMORIA -
OXITOCINA, ENDORFINAS, SEROTONINAS	CORTISOL

¿Cómo nos condiciona nuestro estado emocional?



La química de las
emociones y la
adicción emocional

¿Cómo puedo trabajar el pensamiento positivo?

“El cerebro es un experto buscador de amenazas” Sonia Lupien,
Neurocientífica McGill University.
Montreal



“Tenemos un sesgo cultural hacia la identificación de lo negativo”



¿QUÉ PUEDO HACER PARA
DESARROLLAR UN PATRÓN DE
PENSAMIENTO POSITIVO?



¿Cómo puedo trabajar el pensamiento positivo?

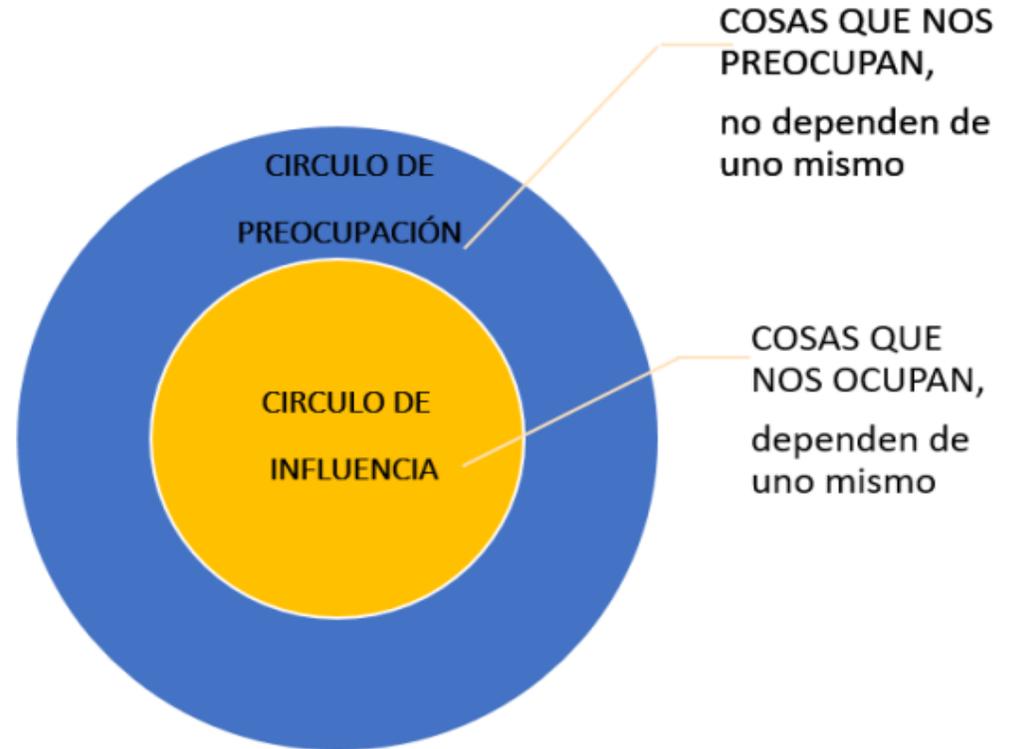
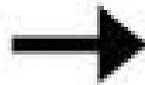
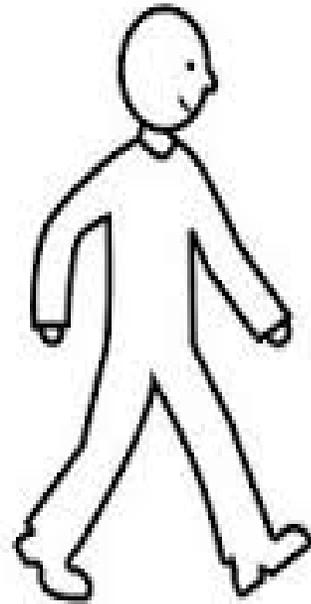
DESARROLLANDO EL OPTIMISMO INTELIGENTE

El optimismo es el valor que **nos ayuda a enfrentar las dificultades** con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo que tienen las personas y las circunstancias, y confiando en nuestras capacidades.

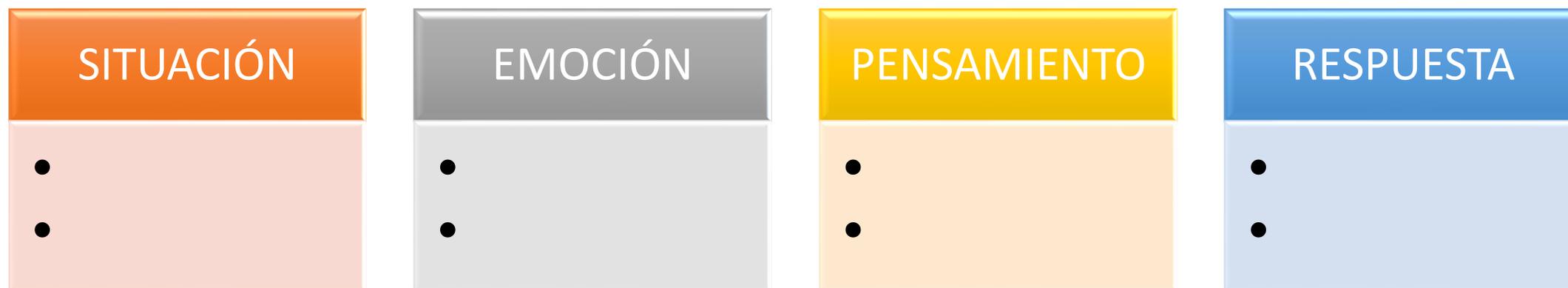


OPTIMISMO INTELIGENTE

Promueve que se activen respuestas orientadas directamente a resolver el problema

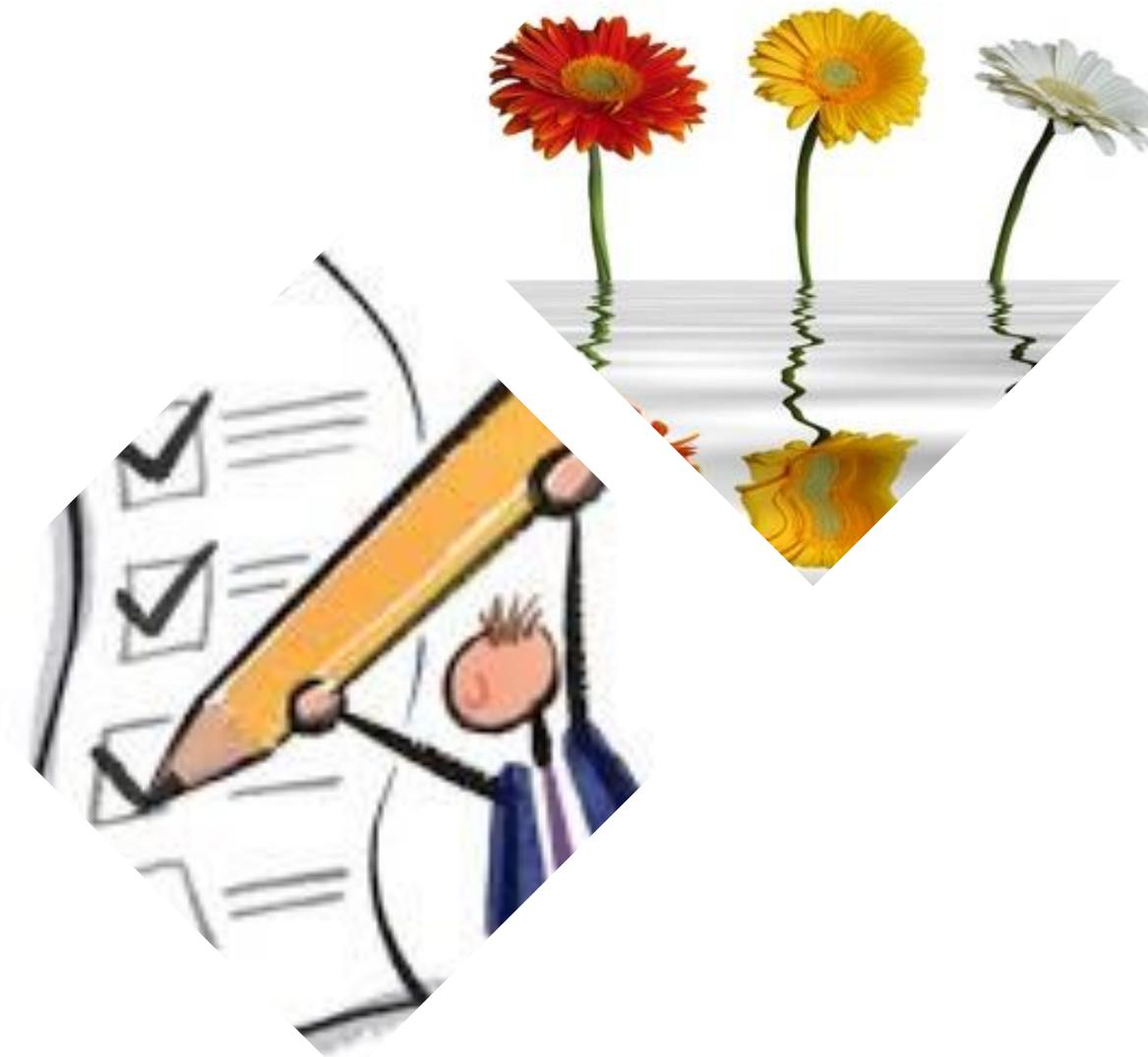


Dinámica de reconocimiento de emociones



Técnica del Saboreo





Las tres cosas buenas

¡ Muchas
Gracias !

raúl
galleGo

PSICOLOGÍA - FORMACIÓN
COACHING - DESARROLLO PERSONAL

Educar desde la emoción

Email: raulgallego.go@gmail.com

Tel: +34 619 02 32 76

