



EDUCACIÓN EMOCIONAL

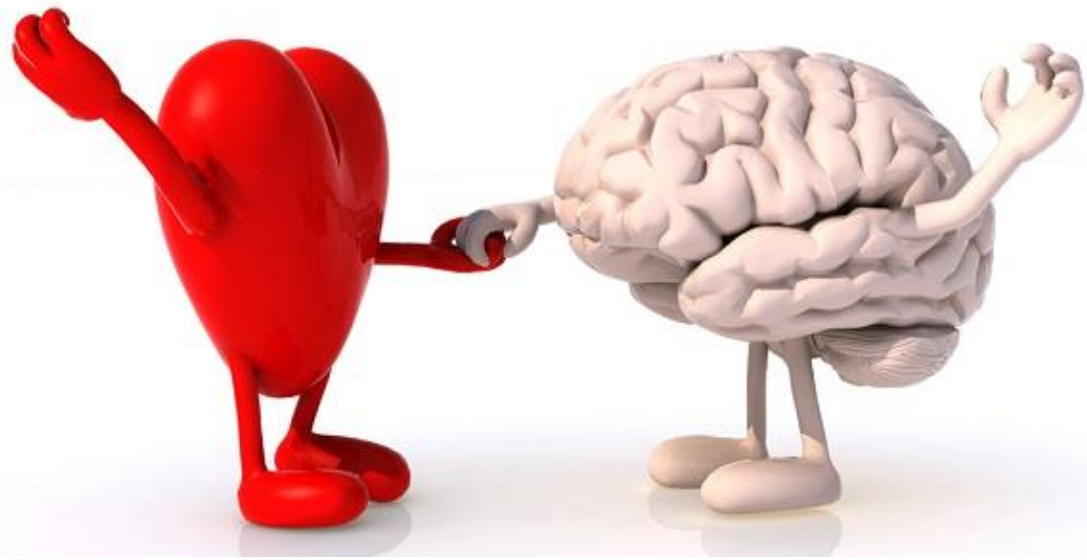
La **EDUCACIÓN** es la llave del **conocimiento**,
la antesala de la **felicidad**,
el principal **pilar** que nos permite ser personas auténticamente
libres”.



*M^a Jesús Álava Reyes
Federación Europea de
Asociaciones de Psicólogos
(EFPA)*



YO TU TODOS





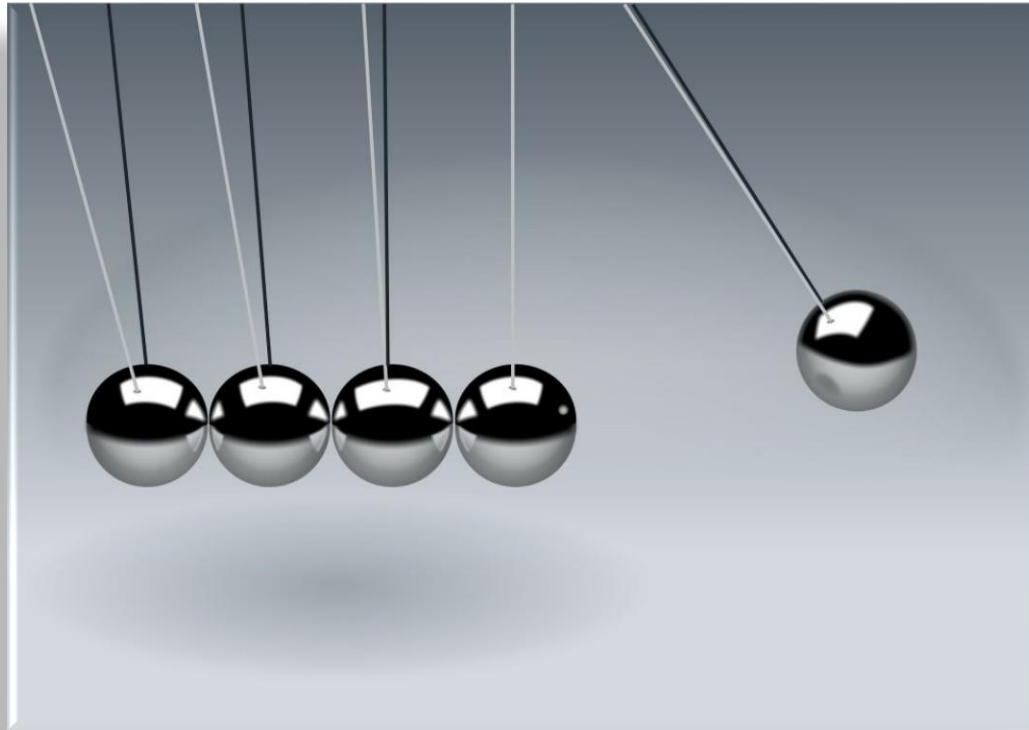
NOSCE TE IPSVM

“Conócete a ti mismo”

“La distancia entre dos personas, es la misma que hay entre ti mismo, contigo mismo”

EL IMPULSO BIOLÓGICO DE LAS EMOCIONES

“No somos responsables de las emociones que aparecen, pero **SÍ** de lo que hacemos con ellas”.



“La gente olvidara lo que digas y lo que hagas, pero no olvidaran lo que les hiciste sentir”.



Maya Angelou 1928-2014

EMOCIONES



OPTIMISMO ES PODER

“Dejemos el pesimismo para tiempos mejores” *Pitágoras 400aC.*

“El optimismo es la inteligencia decidida a determinar el futuro.
No es un sentimiento, sino un modo de actuar”.

José Antonio Marina.



PENSAMIENTO POSITIVO

Martin Seligman

Valor que nos ayuda a **enfrentar** las dificultades con buen **ánimo** y **perseverancia** ,
descubriendo lo **positivo** que tienen las personas y las circunstancias,
confiando en nuestras capacidades y posibilidades
junto con la ayuda que podemos recibir.



VENTANA DE JOHARI

Joseph Luft y Harry Ingham



El lenguaje es la **capacidad más potente** de la que dispone el homo sapiens.



Estrella Montolío,

¿Desde donde me comunico?



Desde el cariño,
desde la exigencia,
desde el miedo,
desde la amabilidad,
desde la ira,
desde los resultados...

COMUNICAR ES... CONECTAR

1. Captar 2. No tener 3. Escuchar 4. Alentar 5. Apertura

las señales

miedo



NIVELES DE ESCUCHA

DESDE LA AUTOBIOGRÁFIA: Evaluando, aconsejando.

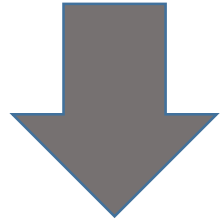
SUPERFICIAL: Absorto en mi propia realidad.

ATENTA: Participando en la conversación.

ACTIVA: Comprender, empatizar.

DESDE EL SER: Conectar con el otro.

FRASES PLOMO



Juicios y prejuicios
Normas rígidas
Exigencias
Agresividad verbal
Imposiciones
Comparaciones
Reproches
Justificaciones



FRASES CORCHO



Necesidades
Emociones
Peticiones
Posibilidades
Empatía
Asertividad
Motivación
Aprendizajes

MENSAJES PLOMO

Tienes que...
¡No me entiendes!
No tengo tiempo para esto...
no lo vas a conseguir,
me esperaba otra cosa,
imposible...,
de haberlo sabido...,
se veía venir.,
la próxima vez lo hago yo...,
eres un inútil..."
todo es acostumbrarse,
la cruda realidad,
¿te puedo decir algo sin que te enfades?,

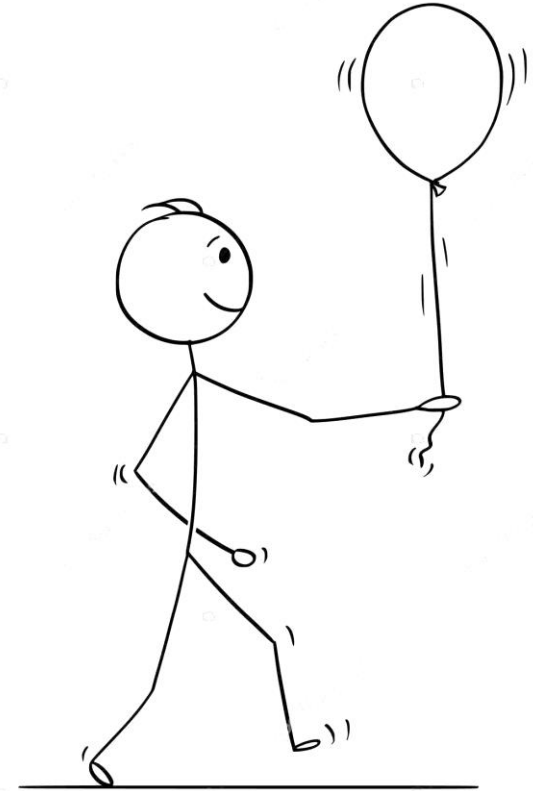
Estas frases nos merman el empuje, la ilusión y limitan nuestras posibilidades.



MENSAJES CORCHO

Puedo aprender,
Que alegría,
Siento una gran paz,
Estoy contigo,
Tengo curiosidad,
Te admiro,
Gracias,
Una oportunidad,
Tu puedes,

Vamos a por ello,
Lo mejor está por venir,
Lo vamos a conseguir,
Eso da seguridad,
Muy amable,
Tenemos un gran equipo,
Eres confiable,
Una buena noticia.



¿Qué crees que estas proyectando con tus palabras?



7 HERRAMIENTAS INTELIGENTEMENTE EMOCIONALES



1. Respira y Relájate

2. Piensa en positivo

La gente **optimista** tiende a **triunfar**, por que la expectativa del éxito les hace trabajar más y mejor.



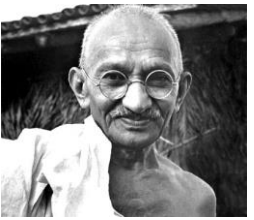
Carlos Alcaraz

¿Cómo lo ves?

Re encuadra



3. Empatiza



“Las tres cuartas partes de las miserias y malos entendidos en el mundo terminarían si las personas se pusieran en los zapatos de sus adversarios y entendieran su punto de vista”



4. Alíate con tu cuerpo



5. Sonríe

EL MAGNETISMO IRRESTIBLE DE LA SONRISA



6. Agradece

Martin Seligman

Nuestro cerebro cambia la perspectiva y **encuentra el lado favorable** de las cosas.



3 agradecimientos al día
90 agradecimientos al mes.



Teresa de Calcuta 1979

“Solo necesitas,
dos manos,
corazón y
un buen sentido del
humor”



Muchas gracias

ines@inesiranzo.com

www.inesiranzo.com