

EDUCACION EMOCIONAL



INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA JORGE GUILLERMO MOJICA MARQUEZ

“FORMAMOS PERSONAS EMPRENDEDORAS EN BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA”



EMOCIONES... QUE SON?

- ▶ Proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación (Fernández-Abascal y Palmero, 1999).
- ▶ Son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar.

Para lograr entender como funcionan en nosotros mismos existe una habilidad o capacidad denominada INTELIGENCIA EMOCIONAL.

CUALES SON LAS EMOCIONES?

Marcia Seggiato

LAS 6 EMOCIONES UNIVERSALES / BÁSICAS



ASCO



MIEDO



SORPRESA



ALEGRÍA



ENFADO



TRISTEZA

¿Qué se logra con la inteligencia emocional?



- Saber cuándo se tienen pensamientos negativos e identificar los cambios de humor.
- Hacer uso del diálogo interior para controlar los estados emocionales.
- Recuperarse rápido después de un contratiempo.
- Abandonar o cambiar hábitos inútiles.
- Desarrollar pautas de conductas nuevas y más productivas.
- Cumplir con lo que se decide.
- Tener la habilidad de resolver conflictos, proporcionando apoyo y consejo a los demás cuando es necesario.
- Mostrar comprensión hacia los demás, reconocer la angustia en los demás.



ORIENTACIÓN

ESCOLAR

ES IMPORTANTE APRENDER A RECONOCERLAS EN NOSOTROS MISMOS



ESTADOS EMOCIONALES

1	ABURRIMIENTO	15	ENTUSIASMO	28	MIEDO
2	ACEPTACIÓN	16	ENVIDIA	29	NOSTALGIA
3	ADMIRACIÓN	17	EUFORIA	30	ODIO
4	ALEGRÍA	18	FELICIDAD	31	ORGULLO
5	ALIVIO	19	FRUSTRACIÓN	32	PLACER
6	AMOR	20	GRATITUD	33	REMORDIMIENTO
7	ASCO	21	HOSTILIDAD	34	SATISFACCIÓN
8	ASOMBRO	22	ILUSIÓN	35	SERENIDAD
9	COMPASIÓN	23	INCOMPRENSIÓN	36	SOLEDAD
10	CONFUSIÓN	24	INSEGURIDAD	37	TENSIÓN
11	CULPA	25	IRA	38	TERNURA
12	DECEPCIÓN	26	IRRITACIÓN	39	TRISTEZA
13	DESALIENTO	27	MELANCOLÍA	40	VERGÜENZA
14	DESEO				

ORIENTACIÓN

ESCOLAR

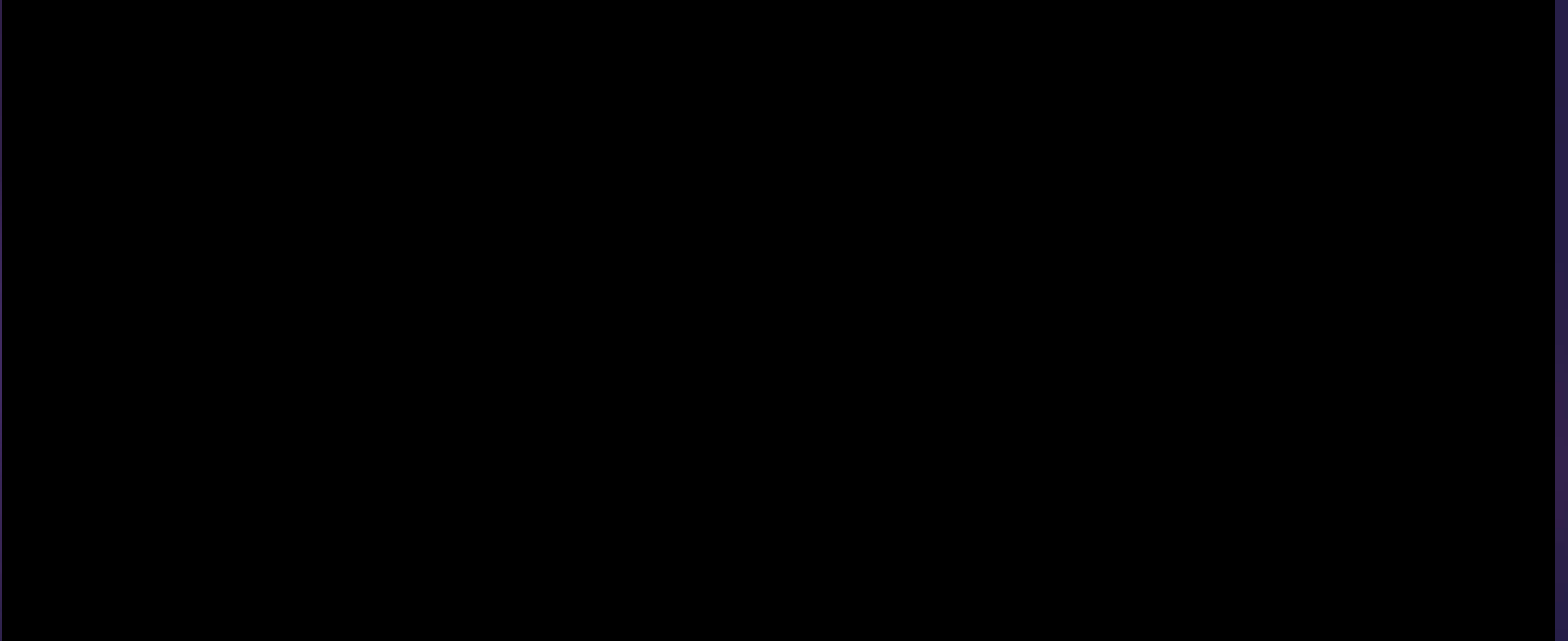
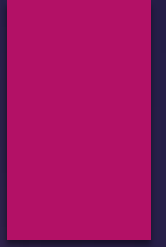
LA NIÑA QUE PEGABA A LOS DEMAS



LA NIÑA QUE LLORA POR TODO



LAS EMOCIONES



DIME QUE EMOCION ES...



CONTROL DEL ENOJO



PACIENCIA



CONTROL DE LAS EMOCIONES



LA TÉCNICA DEL SEMÁFORO

Rojo: Detente, no hay que perder el control

Amarillo: Reflexiona, busca una solución

Verde: Pon en práctica la solución sin herir a otros

etapainfantil.com



ORIENTACIÓN

ESCOLAR

¡GRACIAS!