



Programa Formativo de inteligencia y educación emocional

Desarrollo de habilidades personales y profesionales

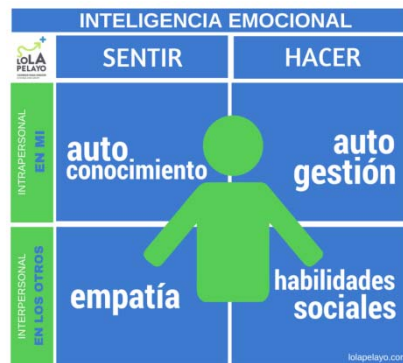
Objetivos del programa

OBJETIVO: Adquirir las claves básicas para entrenar las cinco habilidades de la Inteligencia Emocional, y aplicarlas al crecimiento personal y profesional de uno mismo y de los demás



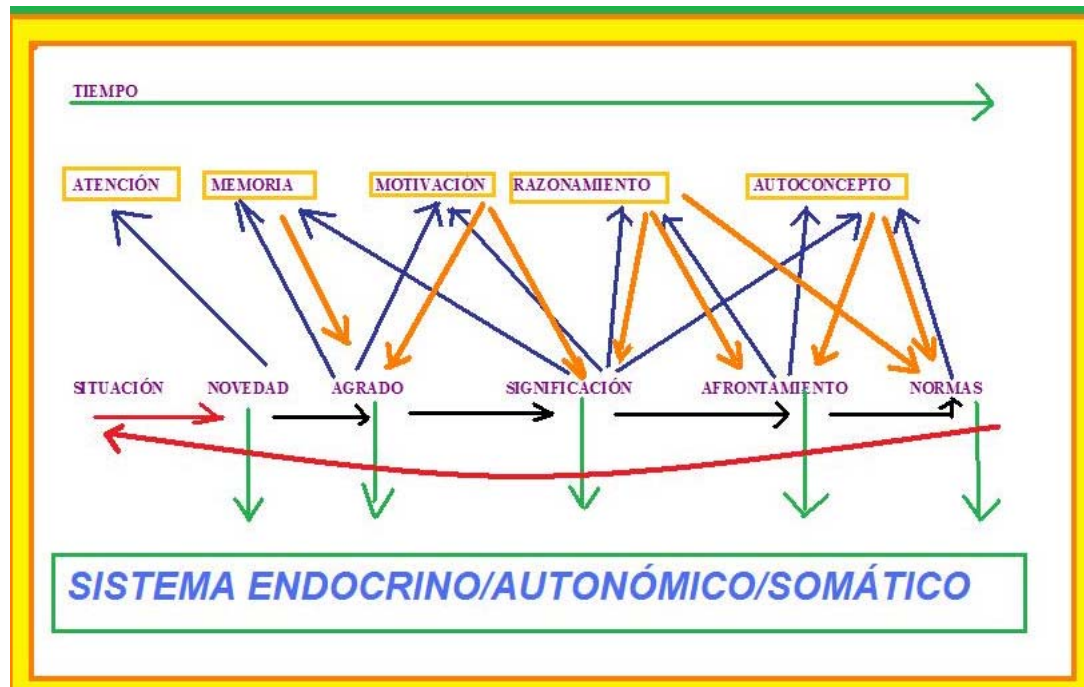
Criterios	Recursos	Evaluación	Consecuencias
Claves Reglas Puntualidad RESPETO	CpC Contenidos Dinámicas Programa CEP Unos a otros	En la última sesión Compartiendo Autoevaluación	Plan personal o no Empezar a cambiar el mundo o no

E-moción



Hago algo para apoyarme y crecer

Proceso emocional



Joseph LeDoux (1999)



1º Nivel: Sensaciones y Emociones

- * Percepción de cambio y/o desequilibrio.
- * Estado afectivo que experimentamos + cambios fisiológicos + actitudes/creencias sobre el mundo (las situaciones)

2º Nivel: Sentimientos

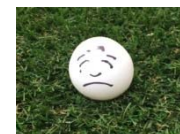
- * Darte cuenta de la vivencia corporalmente vivida.
- * Implica tendencias que tienen que ver con el modo en que uno se ve a sí mismo.

3º Nivel: Esquemas o Patrones

- * Respuestas automáticas ante ciertos estímulos que los desencadenan.
- * Estructuran los sucesos dependiendo de las necesidades/metas/valores.

Emociones básicas

De Darwin a Paul Ekman....

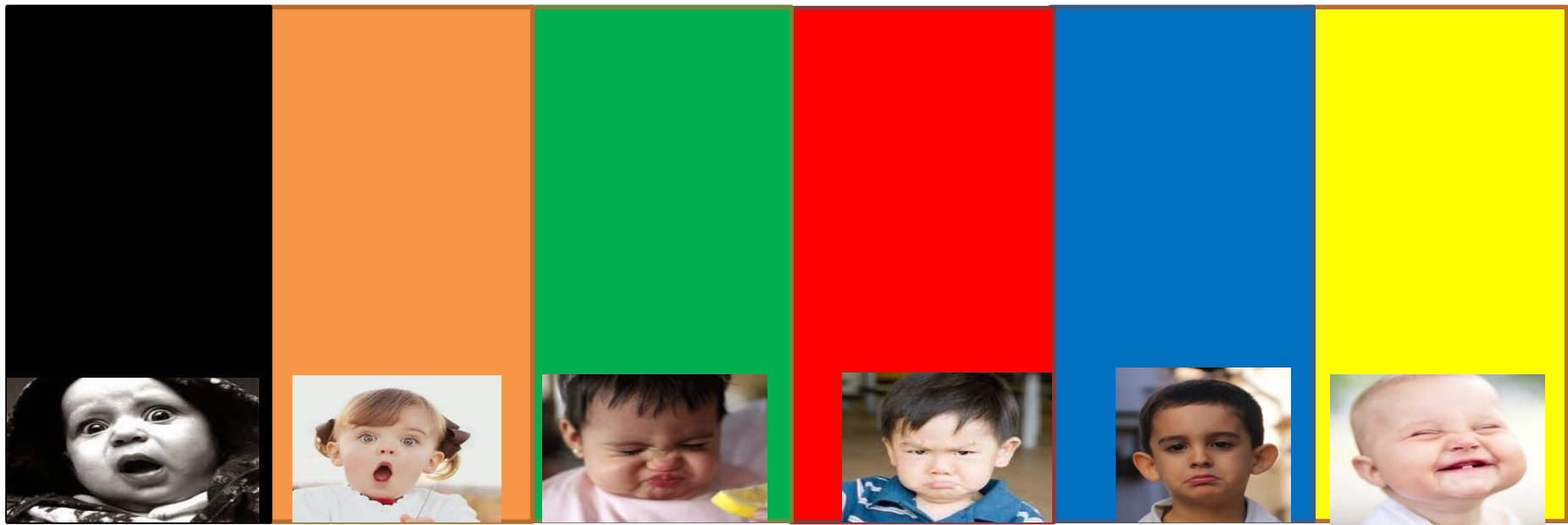


Las básicas son:

- Son reacciones dirigidas a la supervivencia. Todas tienen una intención positiva.
- Están heredadas genéticamente y desarrolladas culturalmente.
- Son universales, las sentimos igual en cualquier lugar del planeta.
- Y además cada una de ellas tiene una base expresiva y motora propia.



Emociones básicas



Emociones básicas

EMOCIÓN	INFORMACIÓN	CDTA. CONSTRUCTIVA	CDTA. LIMITANTE	CARGA EMOCIONAL
MIEDO	Amenaza, peligro, falta de recursos	Acción	Parálisis	Pánico, soledad
TRISTEZA	Cambio, pérdida, abandono de algo	Cambio	Resistencia al cambio	Víctima, sufrimiento, depresión
ENFADO	Pérdida de poder, injusticia, traspaso límites	Superar/ Marcar límites (cdta. asertiva)	Permisivo/ Agresivo	Ira, culpa, resentimiento
ASCO	Contra tus valores, intolerancia	Disociación/ Asociación	Enganche/ Rechazo	Alejamiento
SORPRESA	Inesperado, descubrimiento	Aventura	Cómodo	Estupefacción, bloqueo
ALEGRÍA	Satisfacción, logro	Retos	Iluso	Euforia

Patrones de respuesta emocional

intensidad emocional +

	Segundos	Minutos	Horas	Días	Semanas	Meses	Años	Carácter
Expresión facial								
Cambios fisiológicos								
	Emociones							
		Estado de ánimo						
			Trastornos emocionales					
					Cargas emocionales			
							Rasgos de personalidad	

intensidad emocional -

LEGO EMOCIONAL





¡Gracias!

lola@cambiarparacrecer.com

<http://bit.ly/satisfaccionCpC>