

PROYECTO “TU MOTIVACIÓN, TU ÉXITO”

WEBINAR 2: “COMPETENCIAS EMOCIONALES EN EL NUEVO ENTORNO”

¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

“Estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.”

- ❖ 600 emociones aprox, 6 de las cuales: básicas o primarias.

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

“Habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.”

La emoción tiene 3 componentes: fisiológico, conductual y cognitivo

Gestión de emociones

1. Conciencia
2. Regulación

No podemos regular algo de lo que no somos conscientes

RESILIENCIA

Capacidad de sobreponerse a las circunstancias.”
“Salir fortalecidos tras enfrentarse a los desafíos.”

ORGANIZA



PATROCINA



Para desarrollar RESILIENCIA:

- Pensamiento constructivo
- Cultivar relaciones interpersonales
- Confiar en uno mismo/a
- Calmar la mente
- Poner el foco en lo positivo

OPTIMISMO

Podemos desarrollar nuestra capacidad de ser optimistas gracias a la neuroplasticidad del cerebro

Ser optimista implica mirar el lado de las cosas, anticipar un futuro luminoso

Los optimistas tienen más probabilidades de perseverar, no se dan por vencidos fácilmente, afrontan activamente las dificultades.

Piensan no solo “lo conseguiré” sino que abordan la manera exacta de conseguirlo.

Podemos utilizar técnicas para potenciar nuestras emociones positivas, pej. : saboreo, escritura expresiva, gratitud y actos de generosidad.



ORGANIZA



PATROCINA

