

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Qué es una
emoción?

Emociones
básicas

Educación
Emocional

¿Cómo se
origina una
emoción?

Educación emocional

En tan íntimo caldero aprendemos qué sentimientos abrigar hacia nosotros mismos y cómo reaccionarán otros a tales sentimientos; cómo pensar acerca de esos sentimientos y qué elecciones tenemos a la hora de reaccionar. Esta escuela funciona tanto a través de lo que los padres dicen y hacen, como a la hora de los modelos que ofrecen manejando los suyos propios.

RESPUESTA A
NECESIDADES
SOCIALES

PROCESO
PERMANENTE

PREVENCIÓN DE
ESTRÉS, ANSIEDAD,
VIOLENCIA

AUMENTAR
BIENESTAR
PERSONAL Y SOCIAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Qué es una
emoción?

Emociones
básicas

Educación
Emocional

¿Cómo se
origina una
emoción?

¿Qué es una emoción?



INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Qué es una
emoción?

Emociones
básicas

Educación
Emocional

¿Cómo se
origina una
emoción?

¿Cómo se origina una emoción?



Acontecimiento

Primera
valoración

Respuesta
emocional

Segunda
valoración

Acontecimiento

INTERNO

EXTERNO

Primera valoración



Respuesta emocional



Segunda valoración

¿ESTOY PREPARADO
PARA AFRONTARLO?

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Qué es una
emoción?

Emociones
básicas

Educación
Emocional

¿Cómo se
origina una
emoción?

EMOCIONES BÁSICAS

MIEDO

IRA

TRISTEZA

ALEGRÍA

ASCO

SORPRESA

MIEDO



IRA



TRISTEZA



ALEGRÍA



ASCO



SORPRESA



INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Qué es una
emoción?

Emociones
básicas

Educación
Emocional

¿Cómo se
origina una
emoción?