



UNCA

Dirección de Bienestar
Universitario

“TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL”

05/06/2020

*Mgtr. Ángel Wilder
Mejía Saldarriaga*

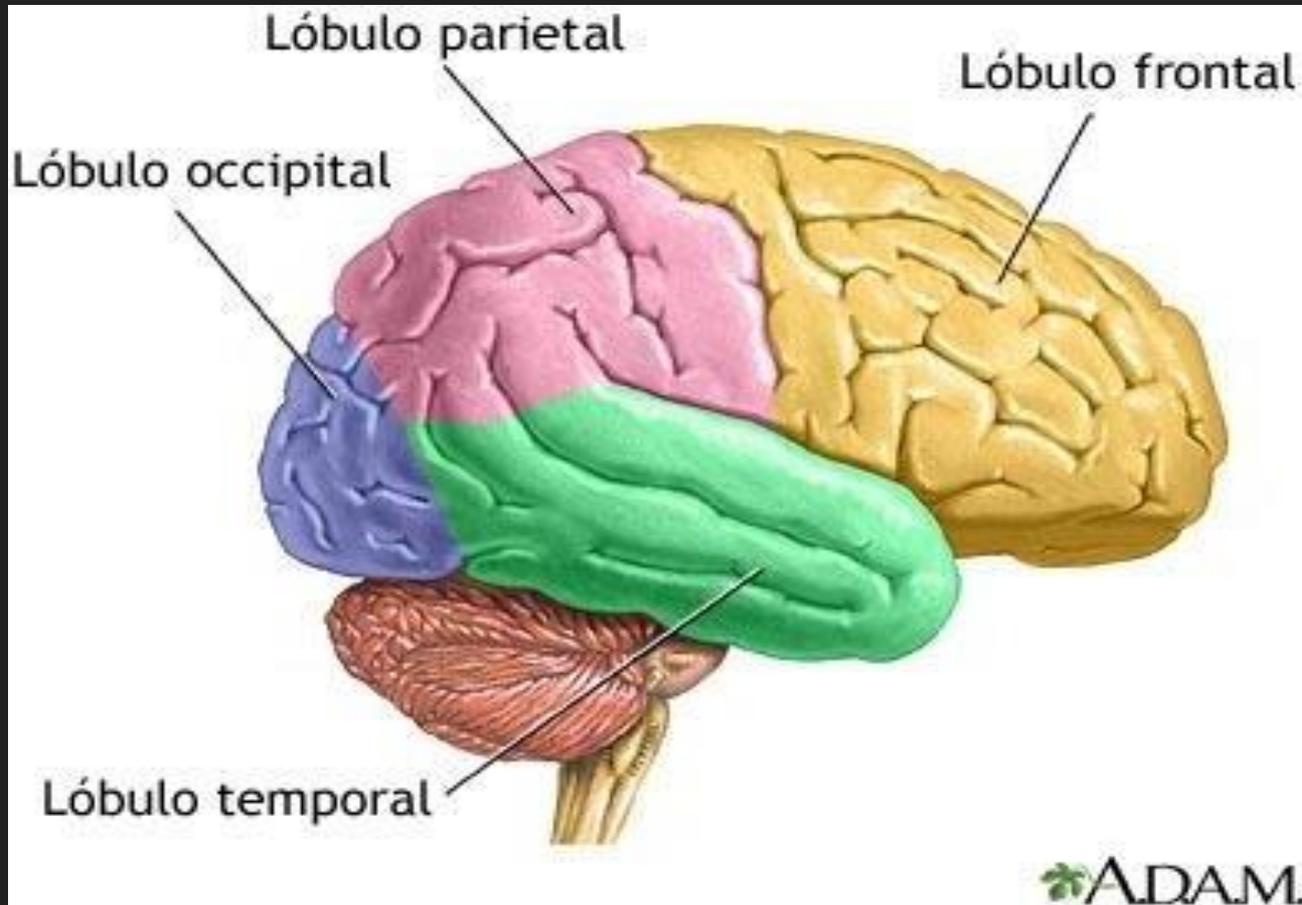
Facilitador



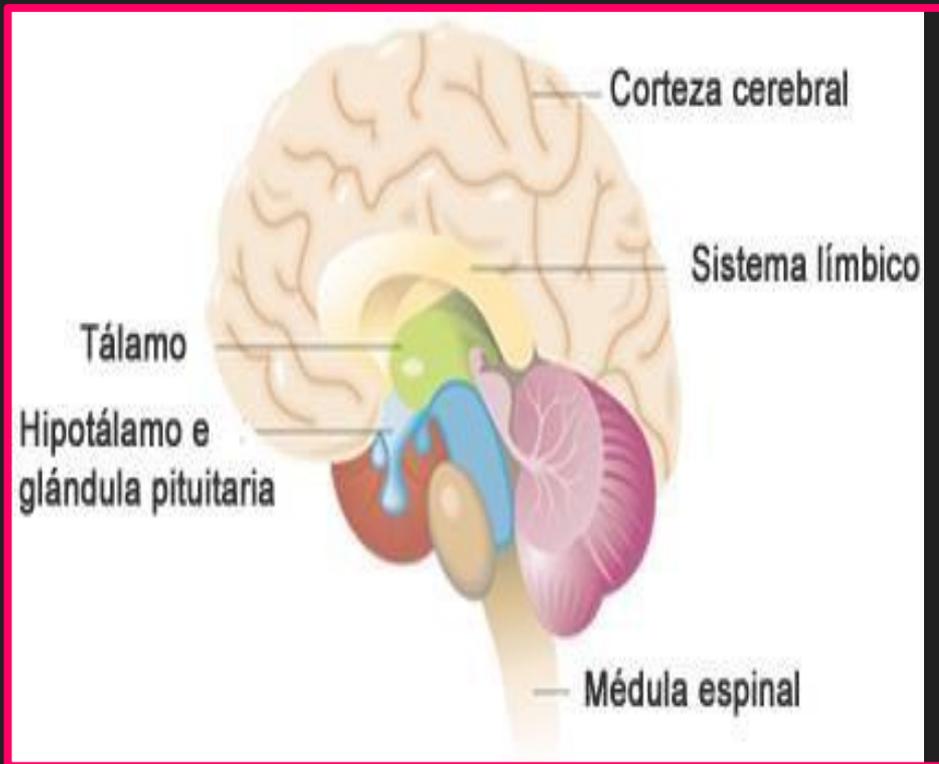
DINÁMICA



ENTENDIENDO AL CEREBRO



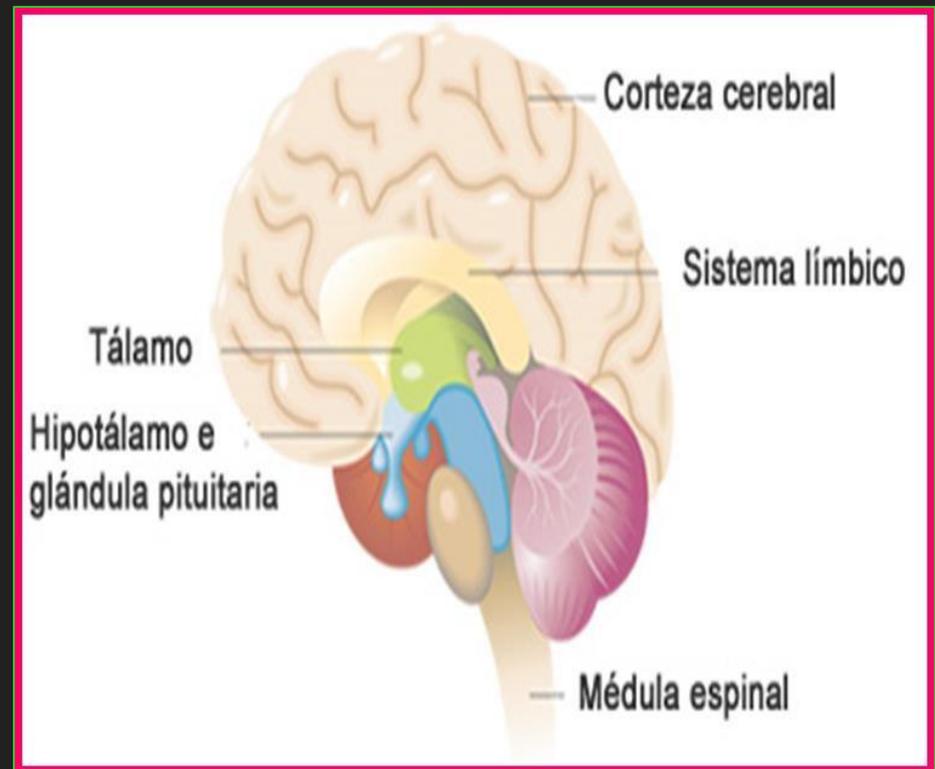
BASES NEUROFISIOLÓGICAS DE LA FELICIDAD



- ✓ El **sistema límbico** es el centro de la afectividad de las personas.
- ✓ Los **lóbulos prefrontales y frontales** moderan nuestras reacciones emocionales y desarrollan un plan de acción.
- ✓ Una actividad elevada en el **hemisferio izquierdo** se asocia a la felicidad.

BASES NEUROFISIOLÓGICAS DE LA FELICIDAD

- ✓ El **hipotálamo** regula la **homeostasis**, la motivación y la conducta emocional.
- ✓ El **tálamo** integra las actividades sensoriales y motoras, también interviene en el despertar, la conciencia, y en la conducta afectiva y la memoria.

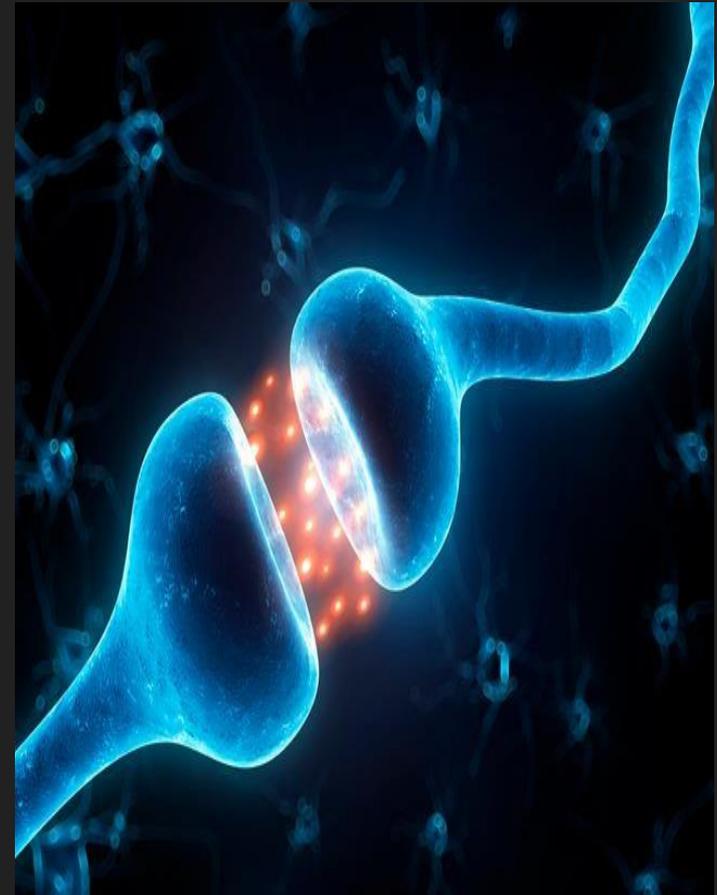


NEUROPLASTICIDAD DE LA MENTE

Capacidad del cerebro para **adaptarse y cambiar** como resultado de la conducta y la experiencia.

Es la capacidad adaptativa del **SN** para “**regenerarse automática y funcionalmente**, después de estar sujetas a influencias **patológicas, ambientales y del desarrollo**”.

(OMS, 1982)



HOSPITAL JOHNS HOPKINS - ESCENA 6 - PELÍCULA EL MUNDO EN SUS MANOS

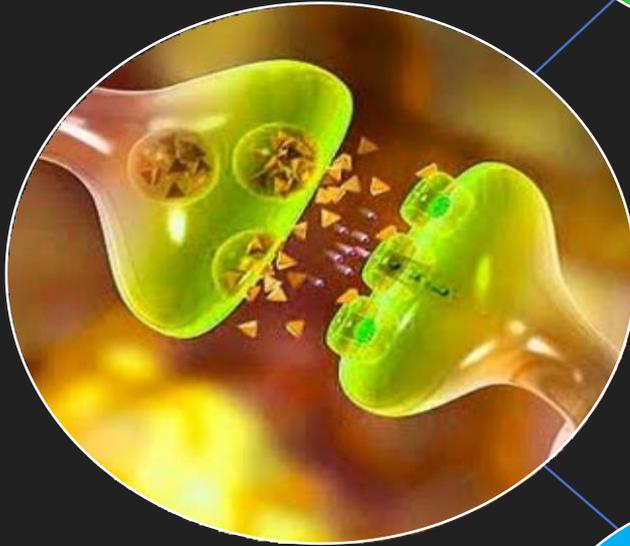


NEUROTRANSMISORES DE LA FELICIDAD

Dopamina

Serotonina

Endorfina



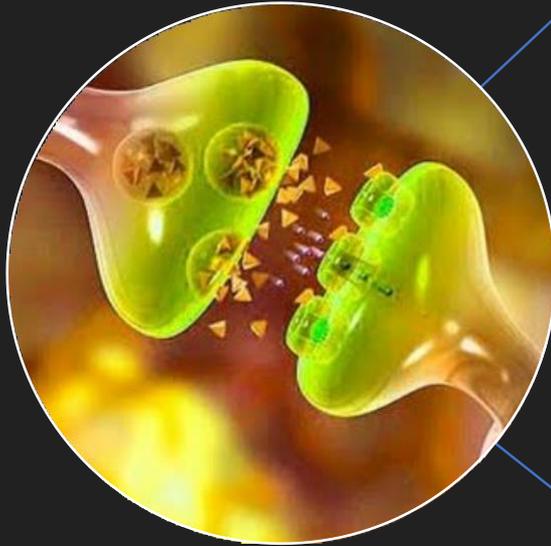
NEUROTRANSMISORES DE LA FELICIDAD

- Duerme 7 o 8 horas.
- Celebra un logro.
- Haz ejercicio.
- Medita

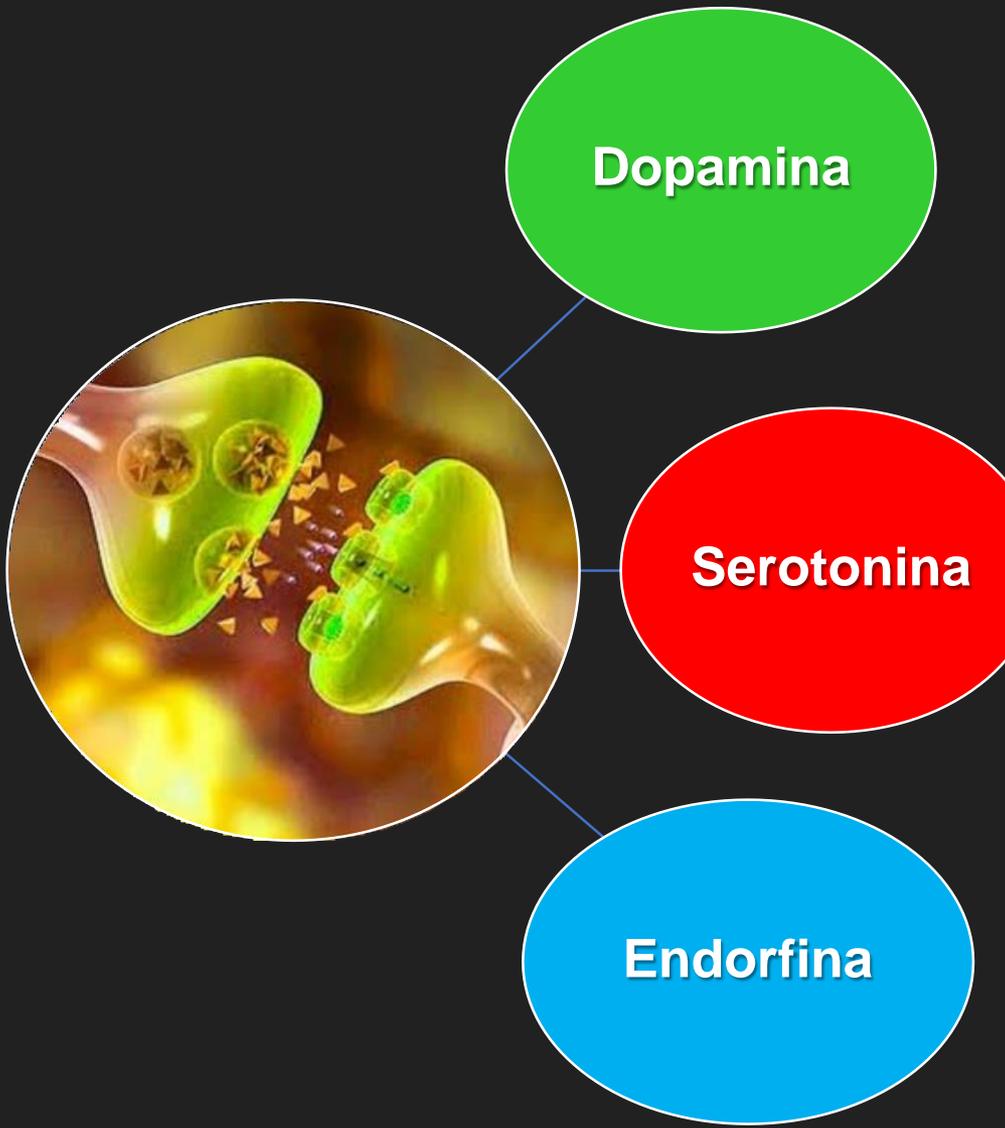
Dopamina

Serotonina

Endorfina



NEUROTRANSMISORES DE LA FELICIDAD

A diagram illustrating the three neurotransmitters of happiness. A central circular image shows a neuron with its terminal and synaptic vesicles. Three colored circles are connected to this central image by thin lines: a green circle at the top labeled 'Dopamina', a red circle on the right labeled 'Serotonina', and a blue circle at the bottom labeled 'Endorfina'.

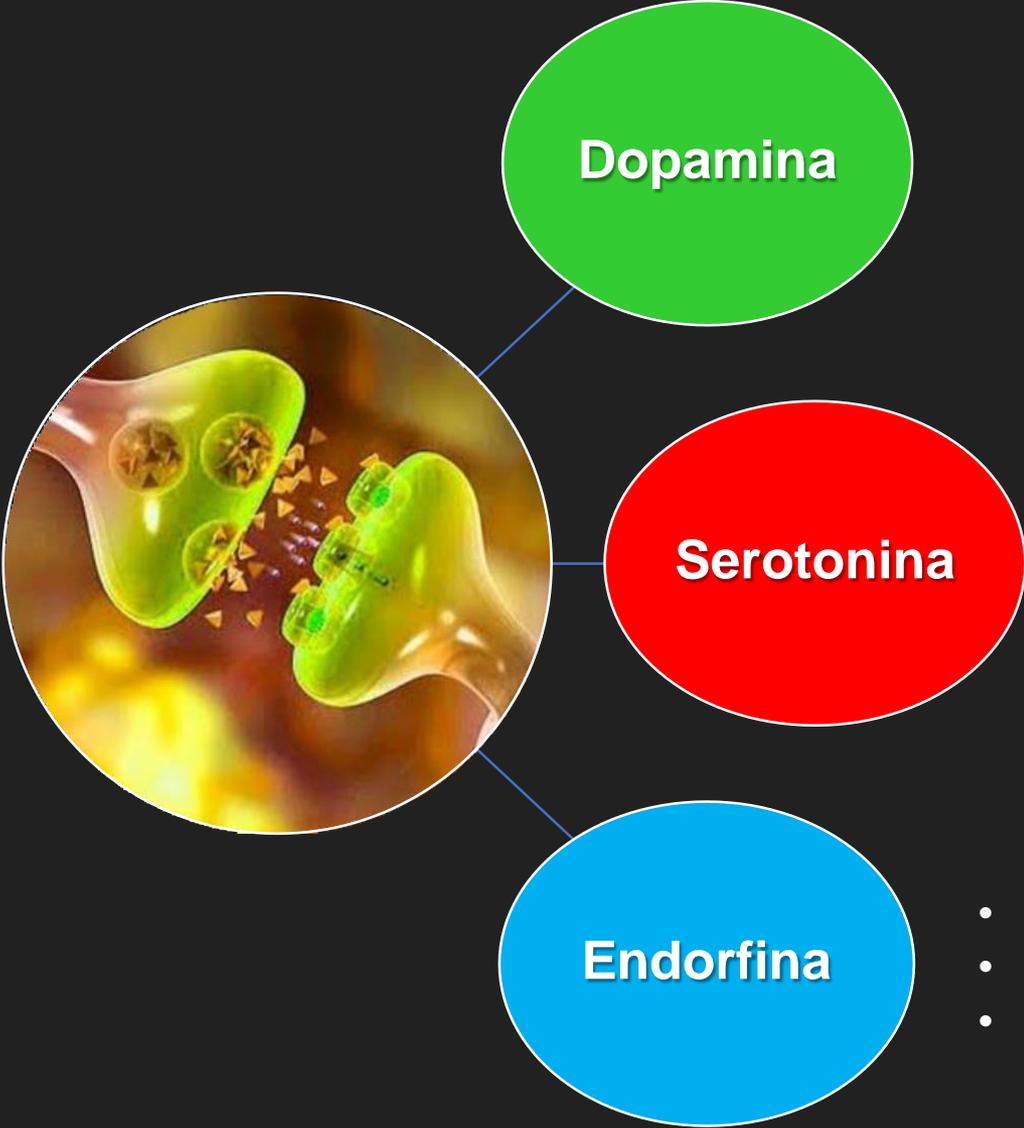
Dopamina

Serotonina

- Se agradecido.
- Disfruta del tiempo con la naturaleza.
- Disfruta de los pequeños detalles.

Endorfina

NEUROTRANSMISORES DE LA FELICIDAD



A central circular image shows a 3D model of a synapse with green and yellow structures and small particles. Three colored circles (green, red, blue) are connected to this central image by thin lines. The green circle is at the top, the red circle is on the right, and the blue circle is at the bottom.

Dopamina

Serotonina

Endorfina

- Baila.
- Canta.
- Sonríe.

INGRESEN A: www.menti.com

Go to www.menti.com and use the code 76 46 98

COSAS QUE NO CONTROLAS

 Mentimeter

las palabras de otros
pensamientos de los demás
las discusiones

1

<https://www.menti.com/zxnynuij1>

Cosas fuera de mi control



Cosas en mi control



VOLUNTAD Y CARÁCTER

ERES LO QUE

HACES,

NO LO QUE

DICES

QUE HARÁS

Financi.com

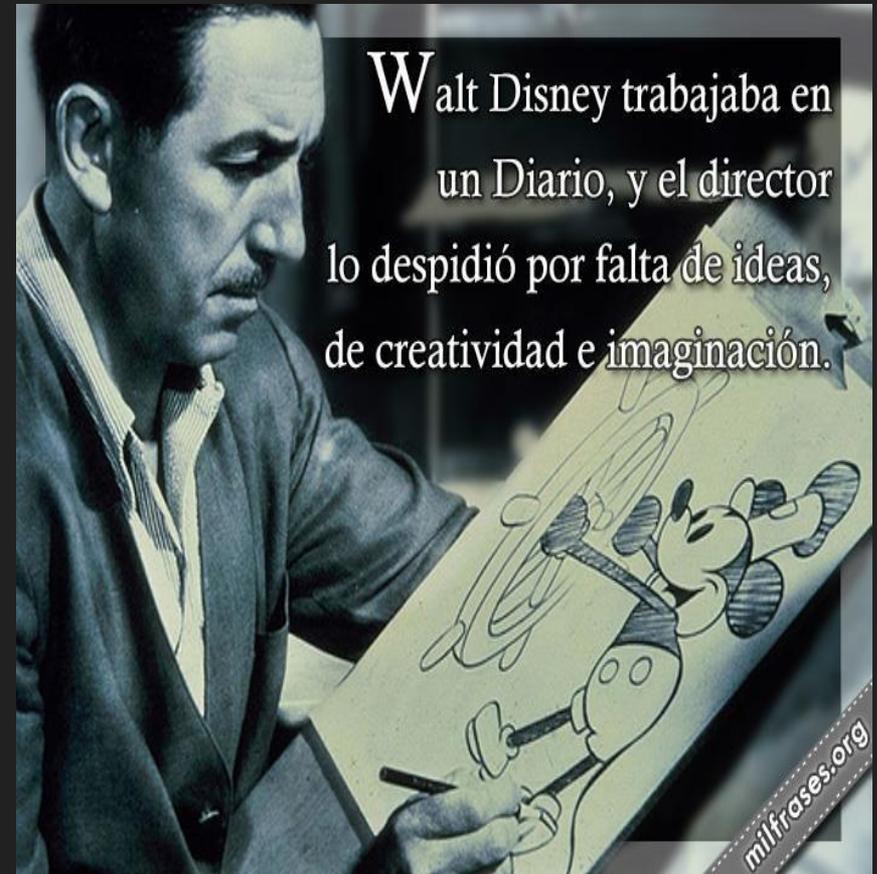
¿QUÉ RELACIÓN HAY ENTRE VOLUNTAD Y CARÁCTER?

He fallado más de 9000 tiros en mi carrera.
He perdido casi 300 juegos.
26 veces han confiado en mi
para tomar el tiro que ganaba
el juego y lo he fallado.

Michael
Jordan



He fracasado una y otra vez
en mi vida y eso es
por lo que tengo éxito.

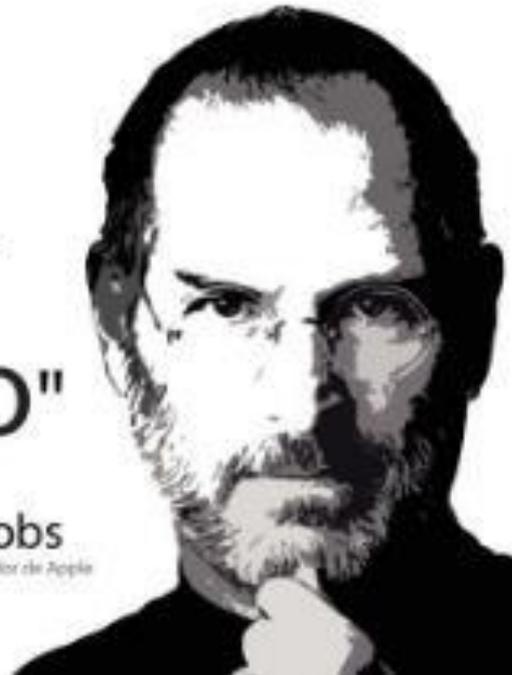


Walt Disney trabajaba en
un Diario, y el director
lo despidió por falta de ideas,
de creatividad e imaginación.

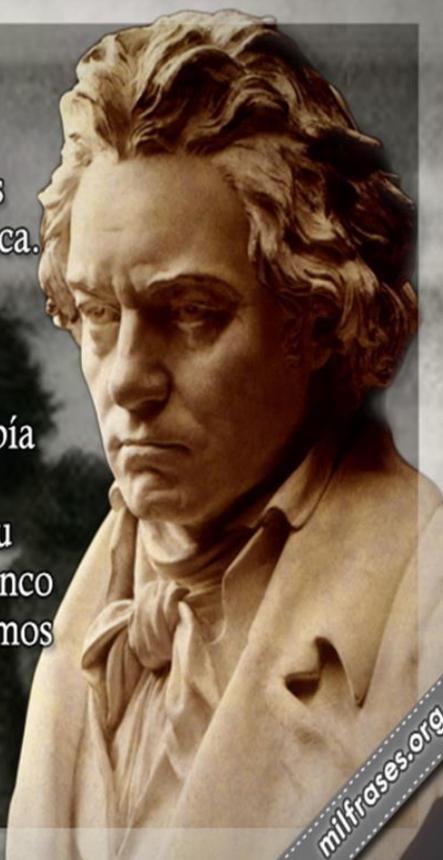
"Si hoy fuese
el último día de mi vida,
¿querría hacer
lo que voy a hacer hoy?"

Cuando la respuesta sea "no"
durante demasiados días seguidos
sabré que
debo
cambiar
algo"

Steve Jobs
cofundador de Apple



Beethoven tocaba mal el violín y prefería ejecutar sus propias composiciones en vez de mejorar su técnica. Su profesor consideraba que no tenía futuro como compositor. Luego, a los cuarenta y seis años se había vuelto totalmente sordo. A pesar de eso compuso su mejor música, incluidas cinco sinfonías, durante sus últimos años. Nombrado uno de los mejores compositores de la historia.



"Yo fallé en algunos exámenes, pero mi compañero pasó todo.

Ahora él es un ingeniero de Microsoft y yo soy el dueño de Microsoft"

Bill Gates



PERSONAS EXTIOSAS

- Muestran gratitud
- Saben perdonar
- Aceptan sus errores
- Felicitan cada vez que un amigo consigue un logro
- Proponen ideas y soluciones
- Festejan los éxitos de sus amigos
- Irradian Felicidad
- Controlan su tiempo

VS

PERSONAS FRACASADAS

- Manifiestan tener la razón siempre.
- Ellos no se equivocan.
- La vida les dio el derecho a todo.
- Guardan rencor.
- Culpan a los demás cuando las cosas se ponen difíciles.
- Se expresan mal de sus compañeros.
- Son egoistas.
- No enseñan.
- Andan amargados



AÚN ESTAS A TIEMPO DE CAMBIAR

REGLAS BÁSICAS PARA VIVIR EN ARMONÍA

www.jurgenklaric.com



OFENDISTE
PIDE PERDÓN
AMAS
EXPRÉSALO

NO TE PERTENECE
NO LO COJAS

NO SABES
HACERLO MEJOR
NO CRITIQUES

NO SABES
COMO FUNCIONA
NO TOQUES

ENSUCIAS
LIMPIAS

ROMPES
REPARAS

ABRES
SALUDAS

COMPRAS
PAGAS

PROMETES
CUMPLE

LLEGAS
SALUDAS

TE VAS
DESPÍDETE

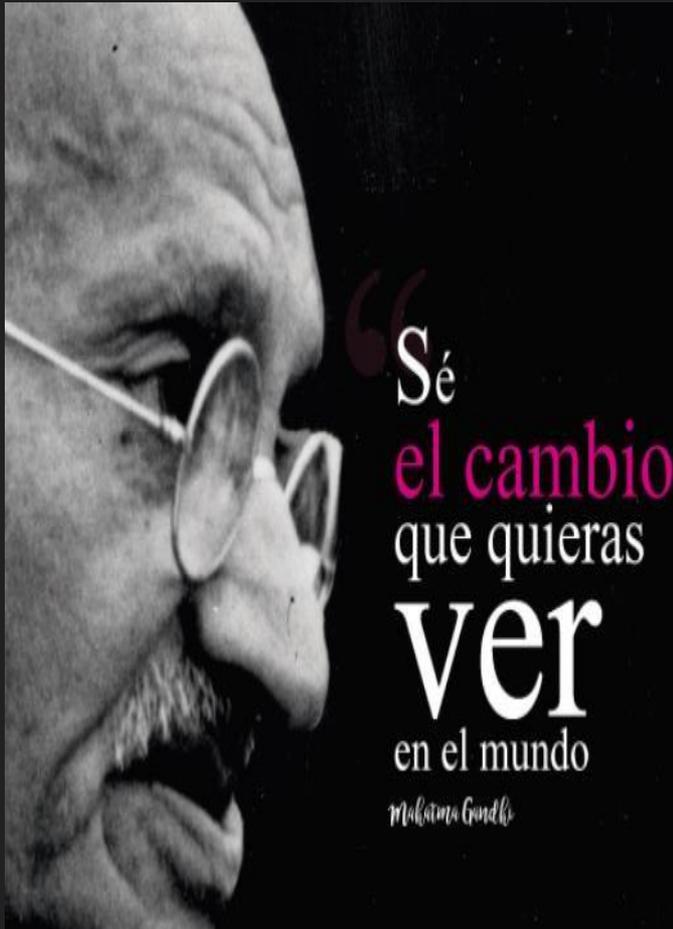
TE HABLAN
CONTESTA

¿QUÉ ENTENDEMOS POR VOLUNTAD?

Es el resultado de toda una larga historia de creación y de decisiones personales. No podemos llegar a tener un control directo y pleno sobre ella, pero sí un cierto gobierno desde nuestra inteligencia.



ENFERMEDADES DE LA VOLUNTAD



- Está reflejado en la incapacidad de la voluntad para decidir y pasar a los hechos.
 - La impulsividad.
 - Tendencia a cambiar demasiado de una actividad a otra.
 - Dificultad para organizar.
 - Excesiva necesidad de supervisión .
 - Dificultad para guardar el turno en la conversación.

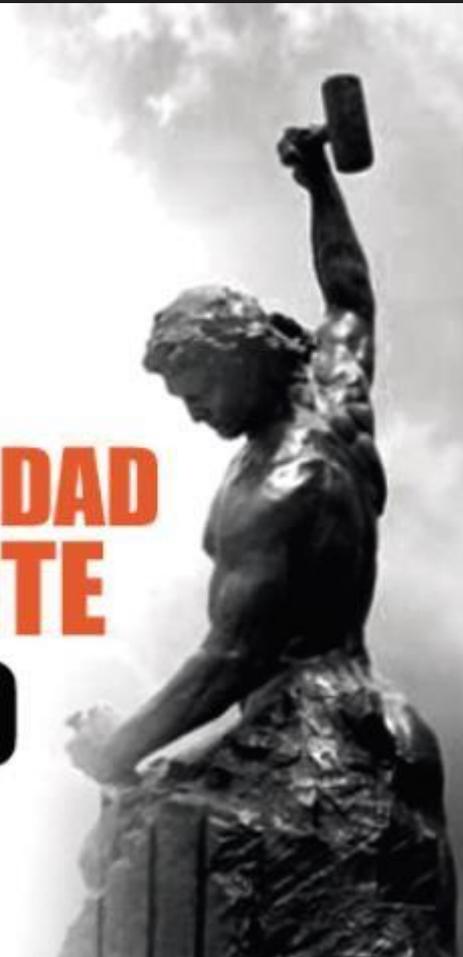
¿CUÁLES SON LOS PILARES DE LA FUERZA DE VOLUNTAD?



¿QUÉ ENTENDEMOS POR CARÁCTER?

Conjunto de reacciones y hábitos de comportamiento que se adquieren durante la vida y que dan especificidad al modo de ser individual.

Uno es responsable de su propio carácter. Y depende mucho del aprendizaje y ambiente social.



**ACEPTA LA
RESPONSABILIDAD
DE EDIFICARTE
A TI MISMO**

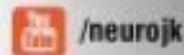
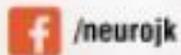
Anónimo



QUIEN TE ENFADA, TE DOMINA

Buda

www.jurgenklaric.com



¿QUÉ NOS ENSEÑA ESTE COLABORADOR?



INVIERTE TU TIEMPO CON PERSONAS QUE:

AGRADEZCAN,
SUEÑEN Y
EMPRENDAN
IDEAS



Te hagan
querer
la vida



Te hagan
mejor
persona



Te animen
intentarlo



Quieran
verte
exitoso



Veán
grandeza
en ti



“No hay
peor ciego
**que el que ya
vio la realidad
y decide volver
a cerrar los ojos**

Anónimo

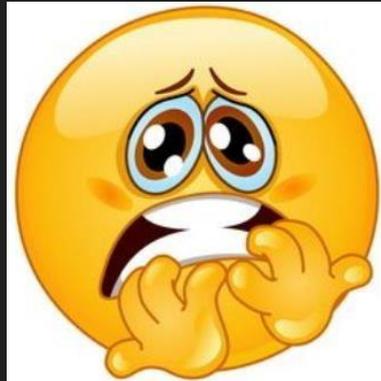


DINÁMICA - CONOCIENDO

DESAGRADO



TEMOR



IRA



TRISTEZA



Ejemplo:

CUANDO
ALGUIEN SE PONE
A COMER EN SU
ÁREA DE TRABAJO

CUANDO MI JEFE
ME LLAMA Y ME
GRITA

QUE NO ME BRINDE
LAS GRACIAS CUANDO
HAGO BIEN MI
TRABAJO, PERO QUE SI
ME LLAME LA
ATENCIÓN CUANDO
ME EQUIVOCO EN
ALGO.

CUANDO MI
COMPAÑERO
PIENSA QUE
ESTOY ACTUANDO
ENCONTRA DE ÉL.

VIDEO: “CUANDO TE DIGAN QUE NO PUEDES”





RESILIENCIA

Capacidad y condición de los individuos y sus ambientes para mantenerse sanos y reaccionar o recuperarse de manera positiva, incluso estando inmersos en situaciones desfavorables.

Un sujeto resiliente es capaz de optimizar sus recursos psicológicos y sociales para adaptarse positivamente a los cambios, demandas y eventos adversos de la vida.



VIDEO: “RESILIENCIA”

¡FUERZA PERÚ!

EVANGELINA CHAMORRO
EJEMPLO DE LUCHA
Y CORAJE



EXCLUSIVO



24
HORAS

22:16:07

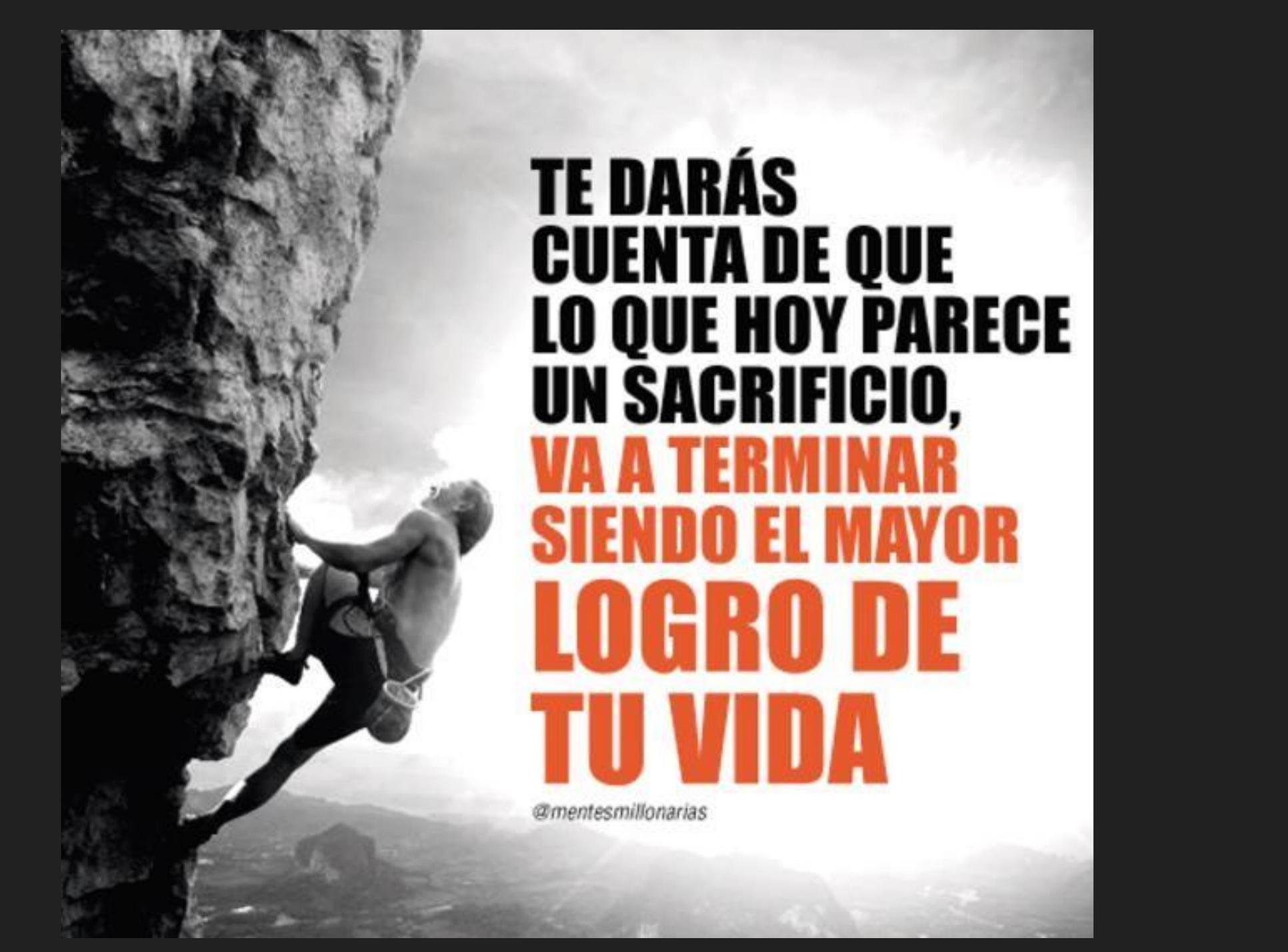
MANCORA, ÓRGANOS Y VICHAYITO
TAMBIÉN AFECTADOS POR EMERGENCIA

PIURA

PERFIL DE UNA PERSONA RESILIENTE

- **Positiva, creativa y con sentido del humor.**
- **Sociable y humana.**
- Maneja su **Inteligencia emocional.**
- Ante la adversidad reconoce y genera recursos en pos de **soluciones.**
- Tiene capacidad de **automotivación.**
- Tiene **autoestima y confianza en sí mismo.**
- Tiene capacidad de **introspección** y es **flexible en pensamientos.**
- Tiene valores y es **altruista** gusta de ayudar a los demás.





**TE DARÁS
CUENTA DE QUE
LO QUE HOY PARECE
UN SACRIFICIO,
VA A TERMINAR
SIENDO EL MAYOR
LOGRO DE
TU VIDA**

@mentesmillonarias

PILARES DE LA RESILIENCIA



EL SENTIDO DEL HUMOR

- El sentido del humor es una **actitud** que te permite notar el humor en las **situaciones positivas y negativas.**
- El sentido del humor puede **reducir el estrés** y la **ansiedad** y también incrementar las capacidades de **afrentamiento** y la **autoestima.**



EL BUEN HUMOR

Estimula el sistema
inmunológico

Reduce niveles de
cortisol

Estabiliza el azúcar
en sangre

Permite tomar
buenas decisiones

Protege al cuerpo de
los efectos del estrés

Te hace
pensar bien

Libera endorfinas

Quema hasta 40
calorías

10. VIDEO: “RESILIENCIA”

A man with a beard and dark hair, wearing a dark jacket over a white shirt, is sitting and holding an acoustic guitar. He is looking upwards and to the right with a thoughtful expression. The background is dark, and the lighting is dramatic, highlighting his face and the guitar.

“La vida te
pondrá
obstáculos,
pero los límites
los pones tú.”

Tony Meléndez

10. VIDEO: “RESILIENCIA”

TONY MELENDEZ

REALIZACION: Leonardo Vera

CAMARA: Laurencio Nava, Leonardo Vera

EDICION: Leonardo Vera

MUSICALIZACION: Leonardo Vera

MUSICA ORIGINAL: Tony Melendez

ASISTENCIA DE CAMARA: Edgar Rosales

SOPORTE TECNICO: Mauricio Montekio

FOTOMONTAJE: Jorge Guevara

FUNDACION TELETON 2000

Muchas
gracias