



# Inteligencia emocional en entornos escolares.

**Javier Carril**

# ¿Quién soy?



- **Javier Carril**
- **Coach y formador**
- **Socio director de la consultora Execoach**
- **Escritor de los libros “Zen Coaching” y “Desestrésate”**
- **Casado y padre de 3 hijas**

# La oportunidad



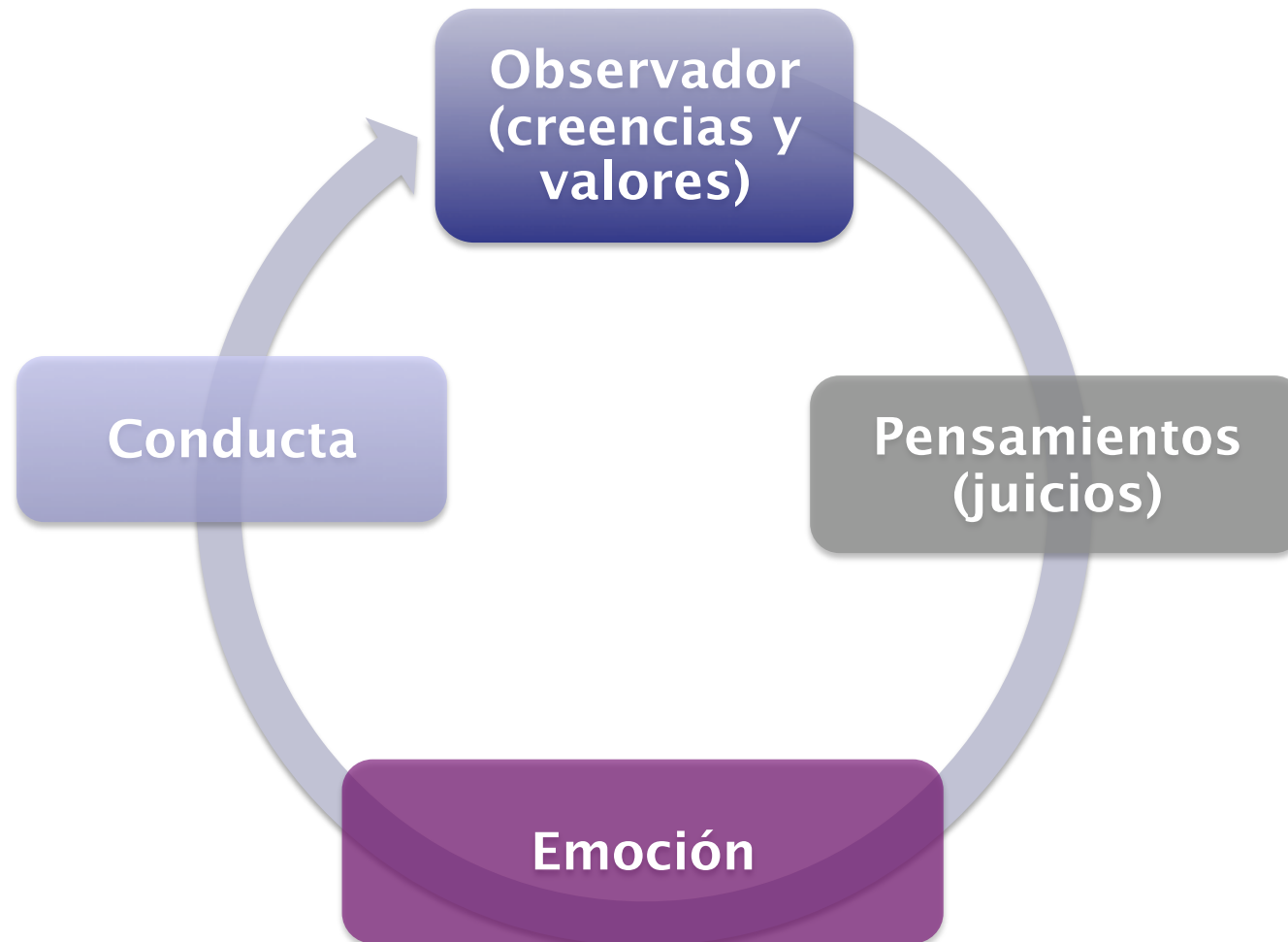
Tus hijos son vigilantes permanentes de tu comportamiento diario, y futuros imitadores. Tómallo como un reto de crecimiento personal.

# No hay emociones negativas



**Cualquier emoción es válida.  
Cualquier conducta no.**

# Origen de las emociones



# Diferencias



## EMOCIONES

- Específicas.
- Les precede un acontecimiento o pensamiento concreto.
- De muy corta duración.
- Pueden tener su origen en un estado de ánimo

## ESTADOS DE ÁNIMO

- Difusos
- Se generan por la suma de diversos hechos o pensamientos en un espacio de tiempo prolongado.
- De larga duración.
- Generan un entorno que provoca emociones

# Origen de estados de ánimo



<b>Se puede cambiar</b>	<b>No se puede cambiar</b>	<b>Decisión</b>
ENTUSIASMO Proactividad Energía Confianza	ACEPTACIÓN Equilibrio, serenidad, paz.	<b>Asumo mi responsabilidad</b>
RESIGNACIÓN Resistencia al cambio.Rendición. Renuncia	RESENTIMIENTO Rabia. Rencor. Actitud Víctima	<b>No asumo mi responsabilidad</b>



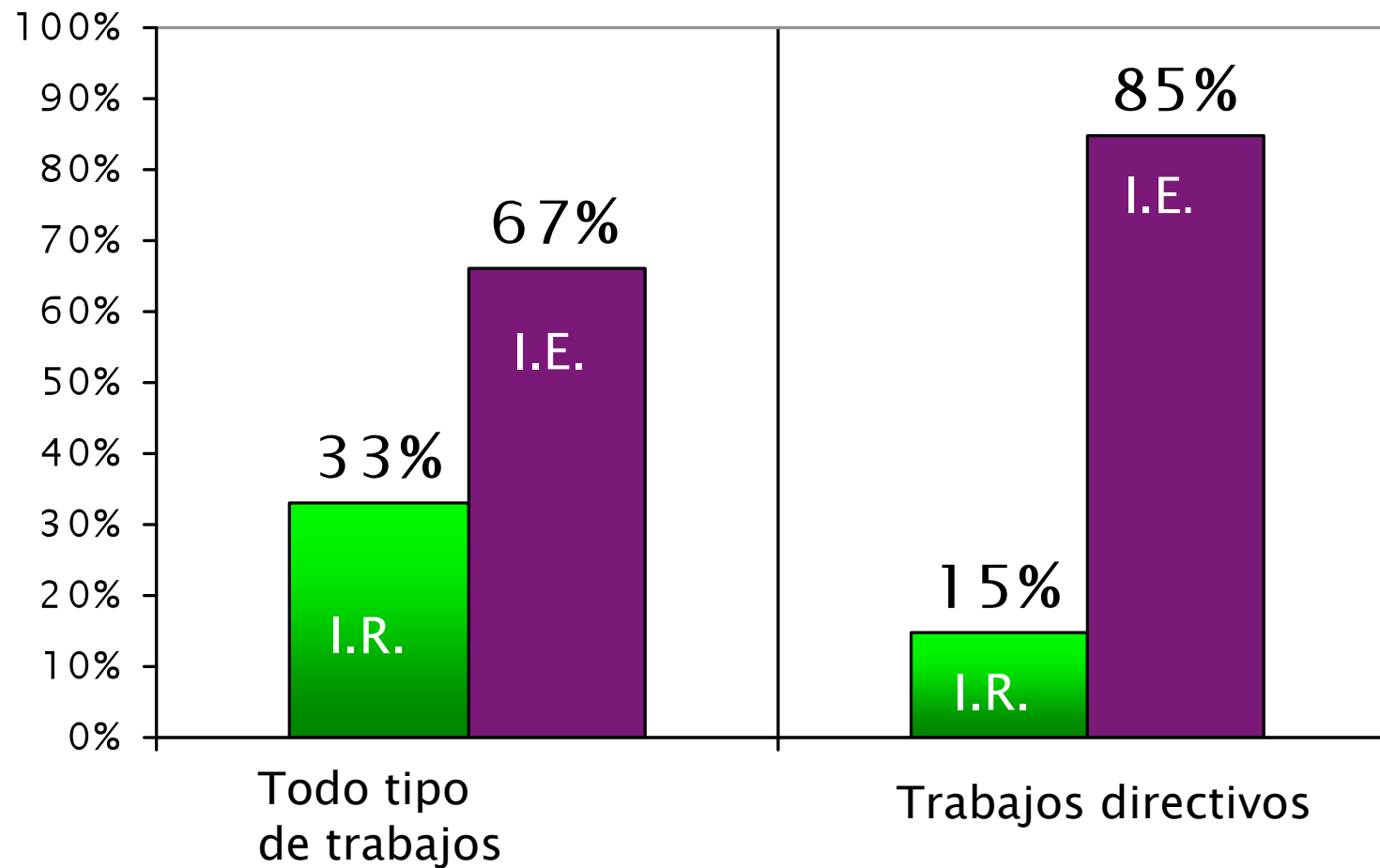
No somos responsables de entrar en un estado de ánimo...

...Pero sí de permanecer en él.

# Inteligencia emocional



Importancia de la inteligencia emocional en el trabajo con respecto a la inteligencia racional o intelectual



# Inteligencia emocional



La capacidad de percibir los sentimientos propios y los de los demás, distinguir entre ellos y servirse de esa información para guiar el pensamiento y la conducta de uno mismo.

Peter Salovey y John D. Mayer

# Los 4 cuadrantes de la IE



**INICIO  
CAMBIO**

Uno mismo  Otros

Conciencia  
propia

Conciencia  
sobre otros

Autorregu-  
lación

Habilidades  
sociales

**Impacto positivo  
sobre mí mismo**

**Impacto positivo  
sobre los demás**

# Las 5 competencias de la IE



Intrapersonales

1. Auto-conciencia
2. Auto-regulación
3. Motivación

Interpersonales

4. Empatía
5. Socialización

# 7 claves con tus hijos



1. Permítete todas tus emociones y compártelas con tu hijo.
2. Pregunta a tu hijo por su estado de ánimo y acepta sus emociones sin negarlas ni discutir las.
3. Fomenta en tu hijo el aprendizaje continuo sobre sus emociones.
4. Asume la responsabilidad de tus decisiones y evita la actitud víctima de culpar a los demás.
5. Escucha a tu hijo con auténtico interés y empatía
6. da ejemplo y ganarás credibilidad ante tus hijos: Si gritas a tus hijos, ellos te gritarán a ti
7. Actúa conforme a tus valores, y utiliza la información de tus emociones sin dejarte arrastrar por ellas.



¡¡¡Muchas gracias!!!

E-mail: [javier.carril@execoach.es](mailto:javier.carril@execoach.es)