

Numerosos estudios con jóvenes han demostrado que cuanto **menos nivel de inteligencia emocional** tienen los adolescentes **más alto es su consumo de alcohol, tabaco y otras drogas**

Inteligencia emocional como método preventivo

¿Qué es la inteligencia emocional?

Capacidad de **conocer las emociones** propias y ajenas y **saber gestionarlas**

Mente emocional
sentimientos y emociones





Mente racional
pensamientos lógicos


Es necesario un **equilibrio** entre ambos


EMOCIONES


¿Existen emociones *buenas y malas*? **No.....** Todas cumplen una **función importante** para nosotros:


Miedo: 
alejarnos de un peligro

Rabia: 
poner punto y final a una situación que nos desagrada

Alegría: 
hacernos más sociables

Tristeza: 
restaurar la situación que la ha provocado

Sorpresa: 
prepararnos para el nuevo acontecimiento

Asco: 
supervivencia, alejarnos de algo desagradable

Las emociones actúan como un globo



Si explota nos hace daño

Si se escapa perdemos el control sobre la potencia y su dirección

Sólo si sacamos todo el aire que hay dentro de manera controlada podremos tener el control

¿Quién es para ti la **persona más importante**..... la que más tienes que cuidar y proteger?



Recuerda.....

Si tú estás mal.... **¿cómo se sienten tus seres queridos?**

¿puedes ayudarles si tú no estás bien? ¿sufren ellos con tu sufrimiento?

Según la OMS **uno de cada tres** cánceres pueden prevenirse

Unos **hábitos de vida saludables** nos pueden salvar la vida:

No fumar

Moderar el consumo de alcohol

Deporte

Alimentación equilibrada

Protección solar

Por ello, saber **Decir NO** es importante