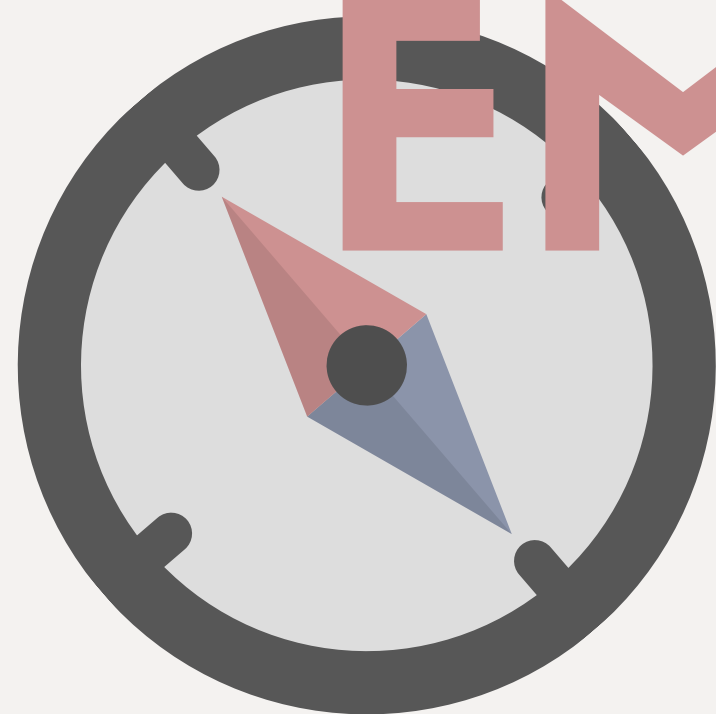


DIVERSITAS GABINETE MULTIDISCIPLINAR

HABILIDADES EMOCIONALES



Intervención con niños y adolescentes

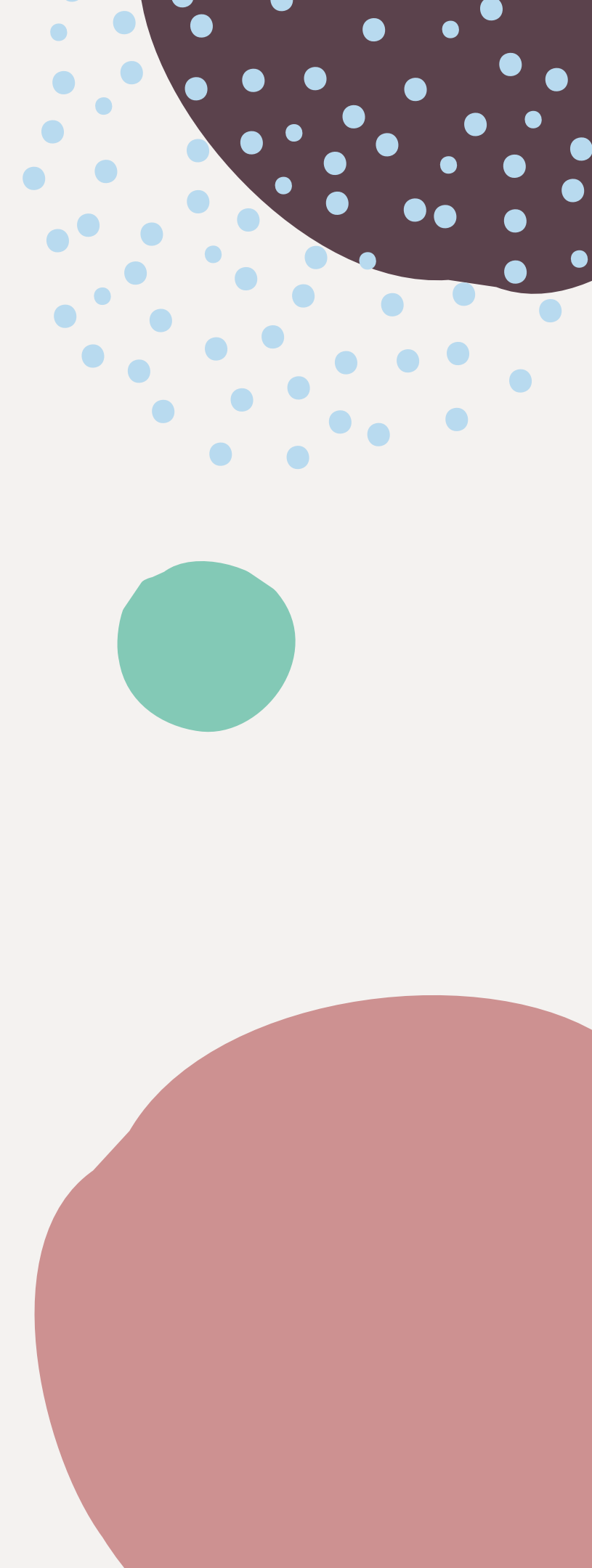
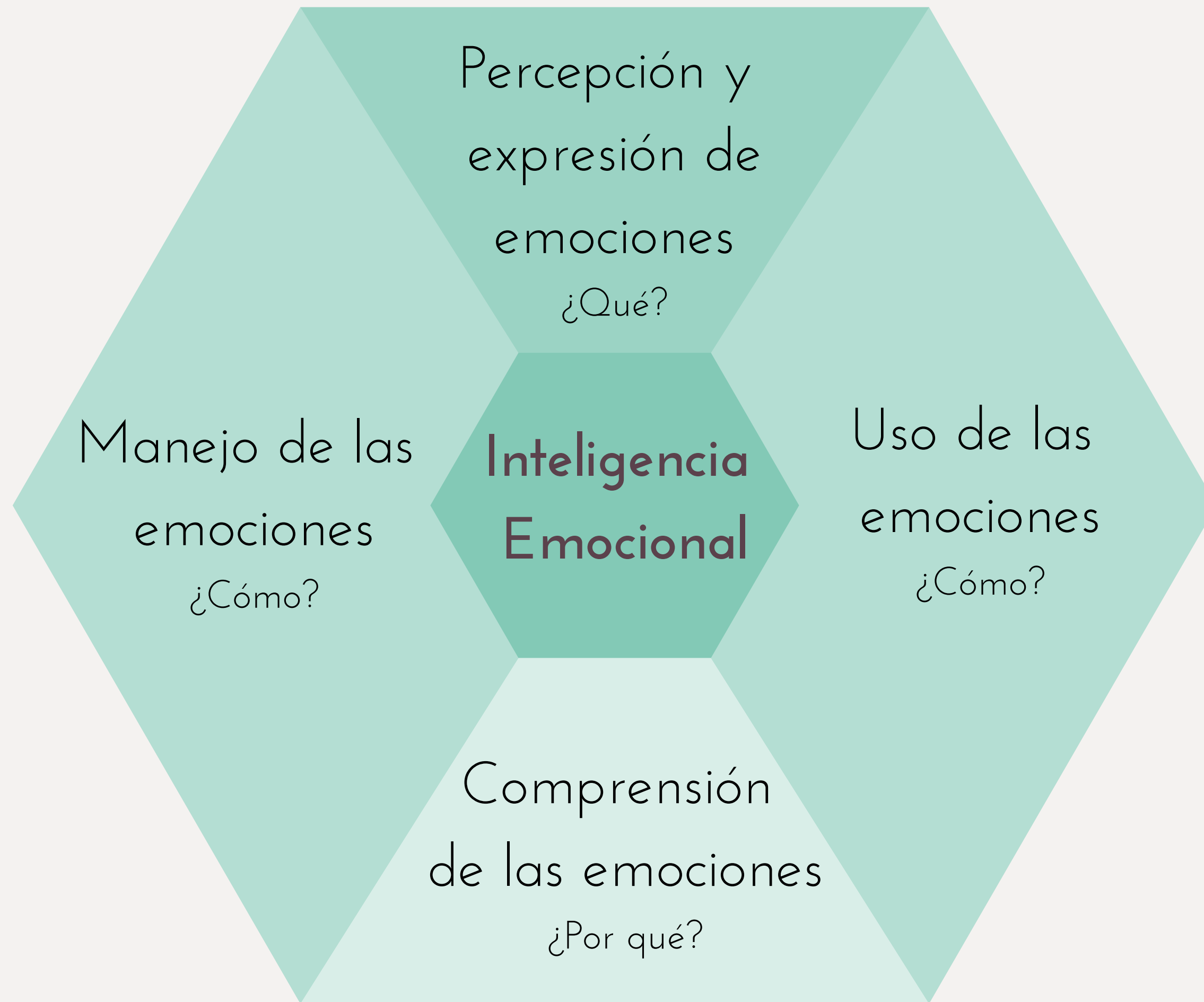



Diversitas
Gabinete Multidisciplinar

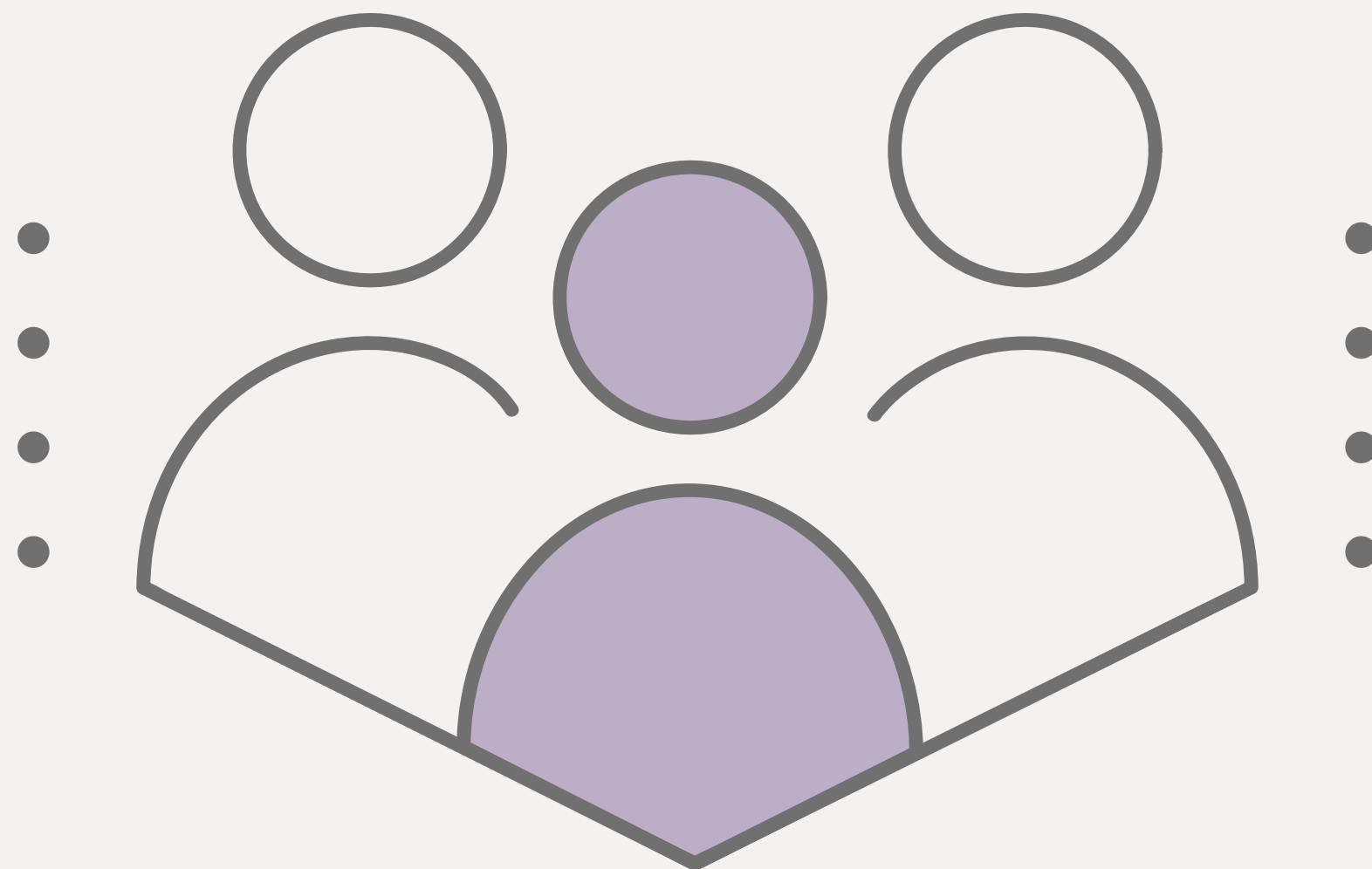
Estamos hechos de emociones

¿Cuántas emociones
podemos
experimentar
a lo largo del día?





CLIMA DE CONFIANZA EMOCIONAL



IMPORTANCIA DEL LENGUAJE NO VERBAL

Se escucha con el cuerpo



CONTACTO VISUAL



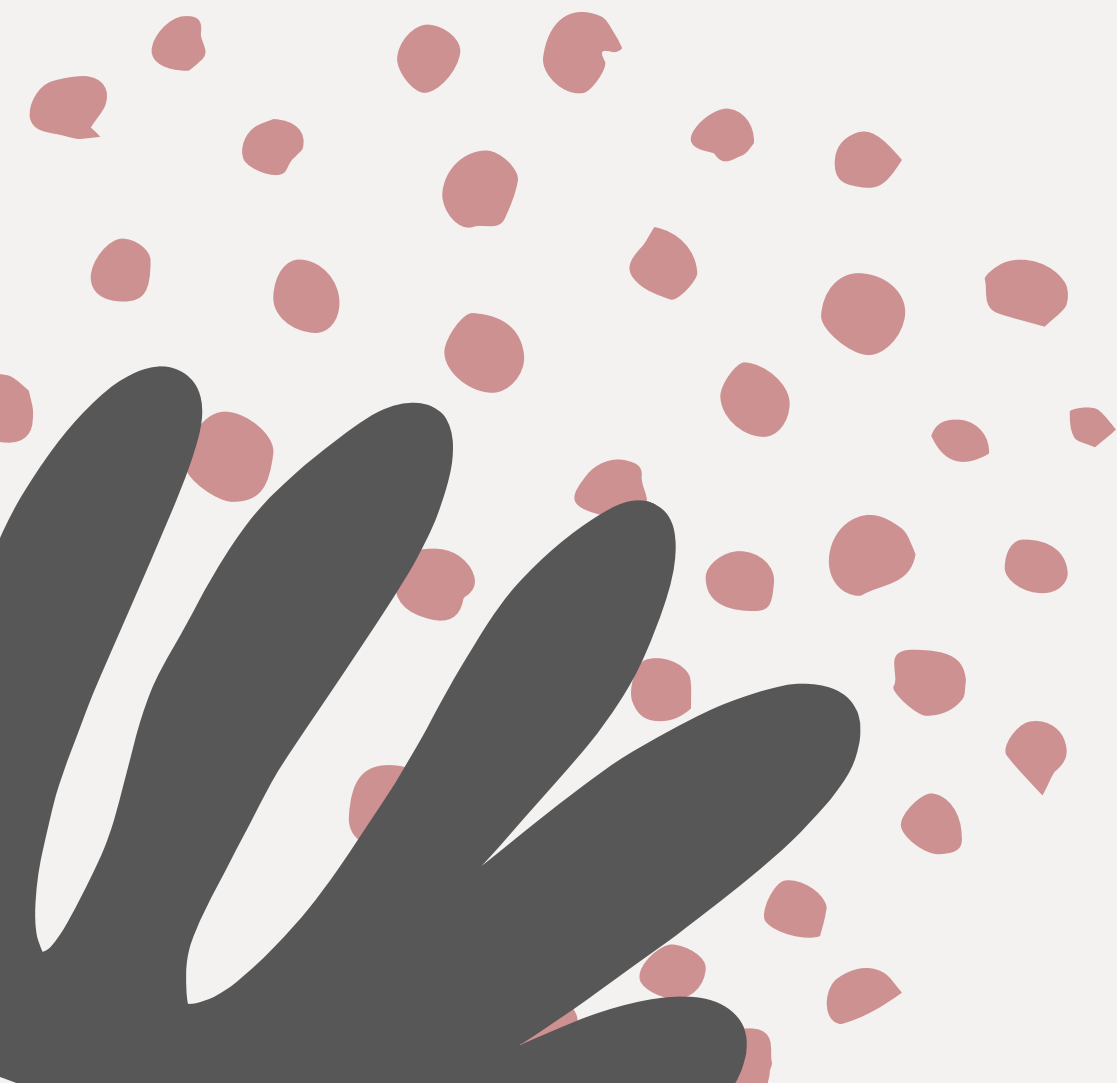
GESTOS



POSTURA CORPORAL

VALIDAR EMOCIONES...

- COMPRENDER DE MANERA RESPETUOSA CÓMO SE SIENTE EL OTRO.
- VALIDAR LAS EMOCIONES NO QUIERE DECIR VALIDAR LAS CONDUCTAS ASOCIADAS.
- DESCRIBIR SITUACIONES DE MANERA OBJETIVA, SIN EVALUAR E INTERPRETAR.
- TENDENCIA A INVALIDAR LAS EMOCIONES DEL OTRO.
- TENDENCIA A JUZGAR CON NUESTRA INTERPRETACIÓN

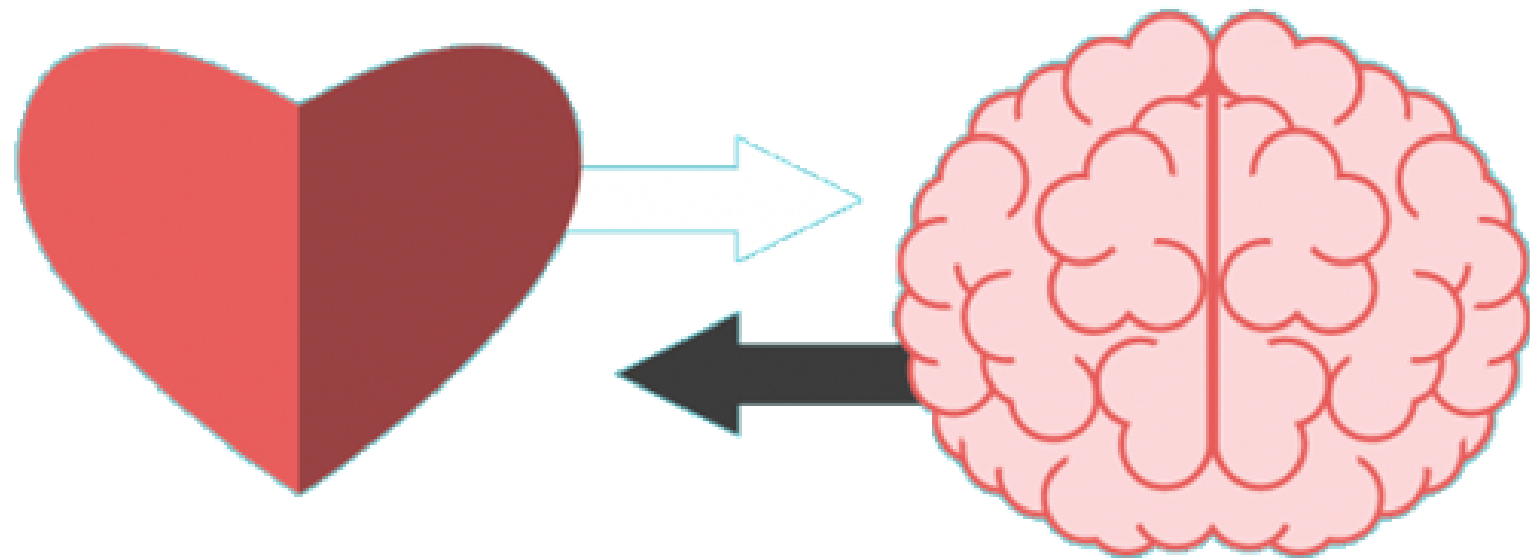


SITUACIÓN
CONCRETA

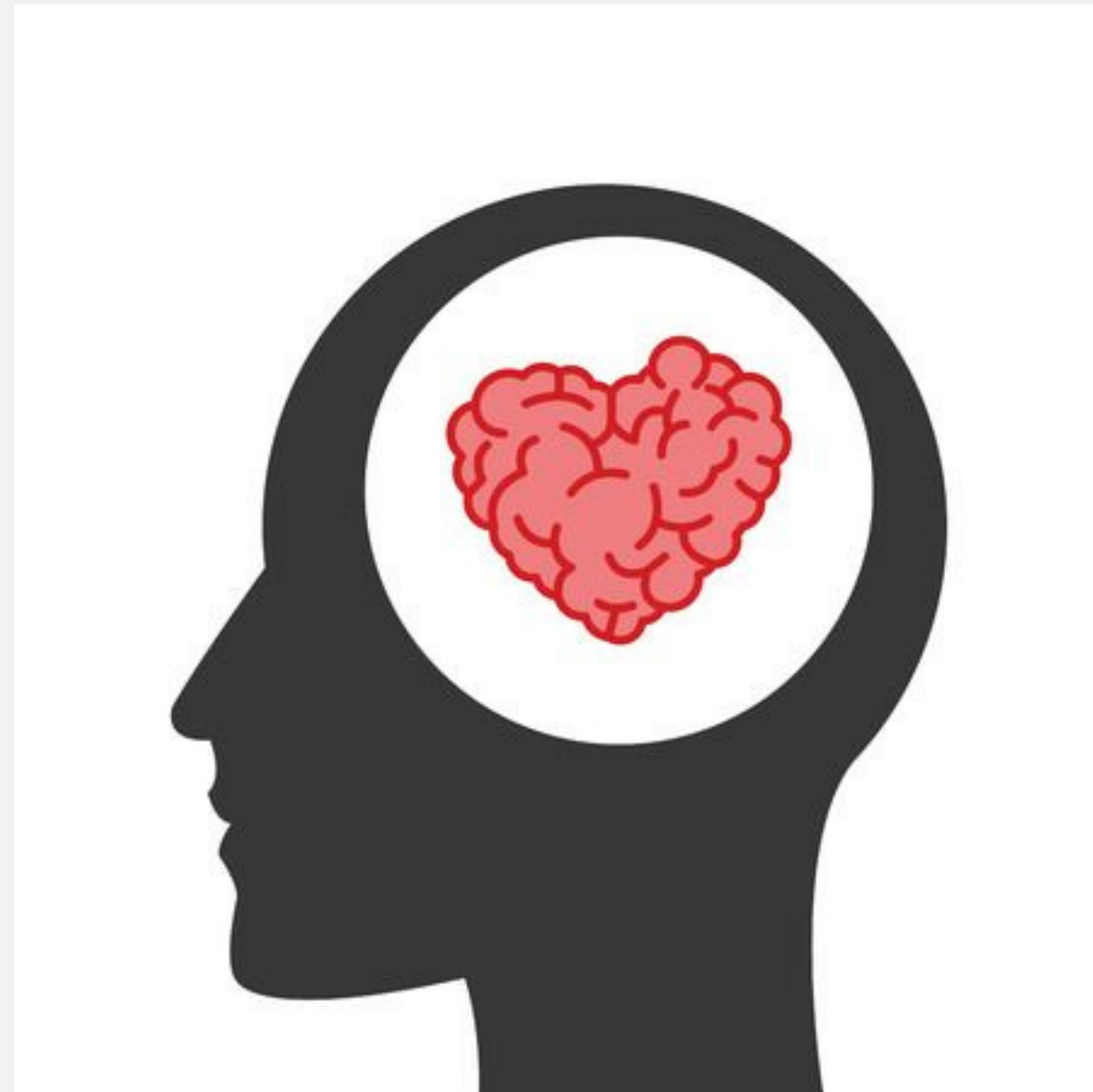
INTERPRETACIÓN

EMOCIÓN

CONDUCTA



LAS EMOCIONES



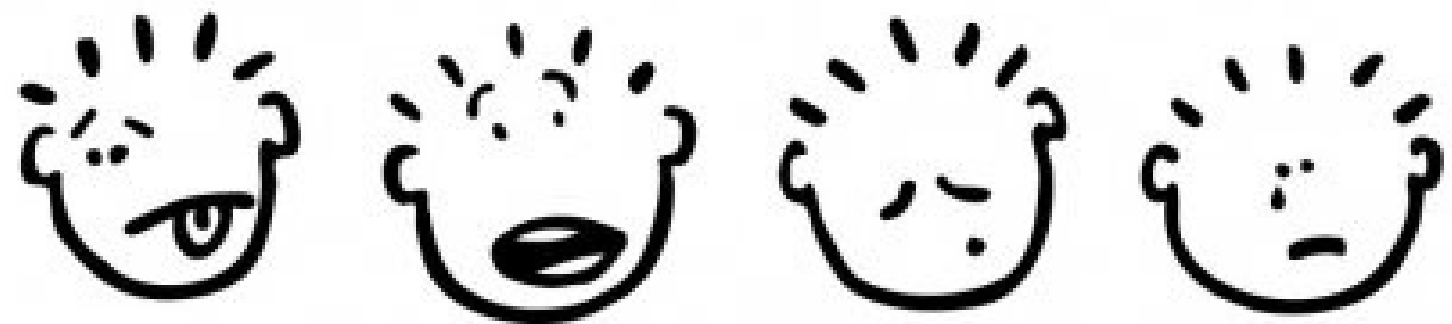
¿Qué son las emociones?

"Uno no sabe lo compleja que es una emoción, hasta que intenta definirla"

Wenger, Jones y Jones

¿Qué son las emociones?





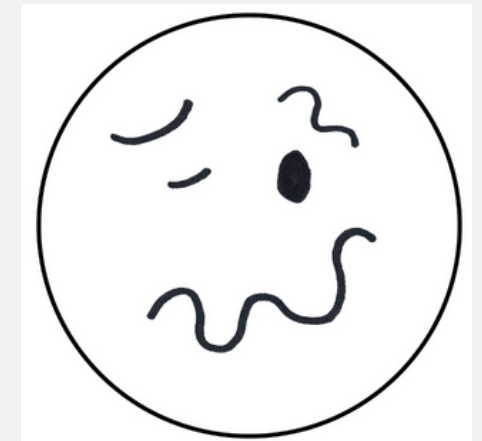
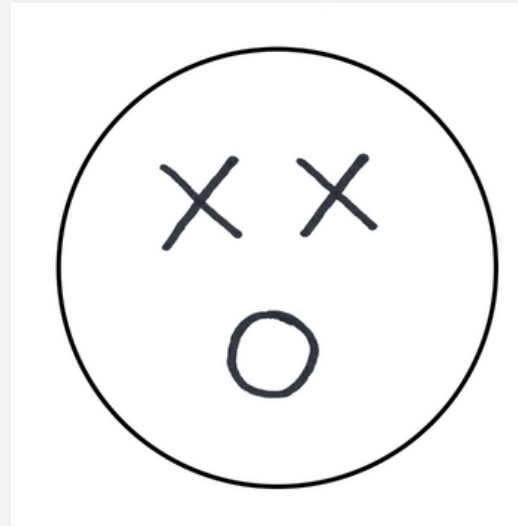
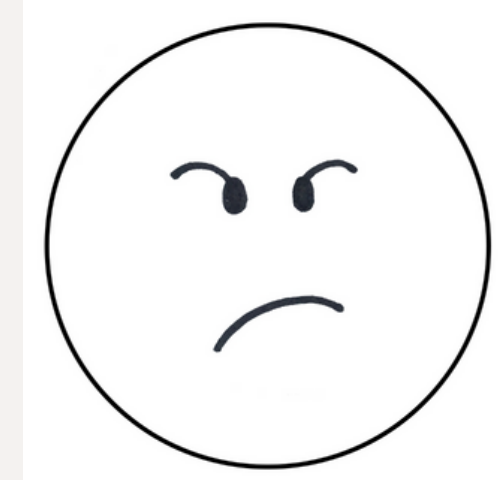
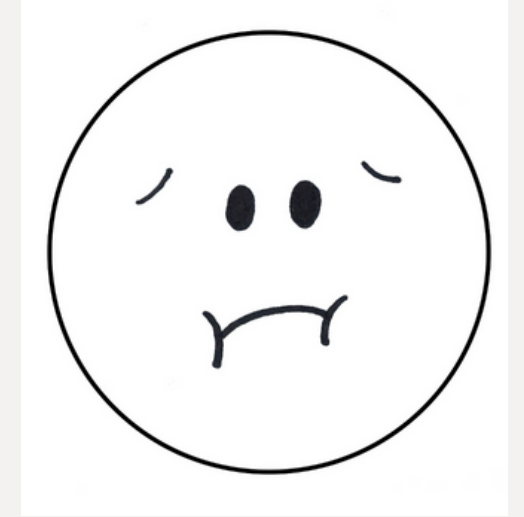
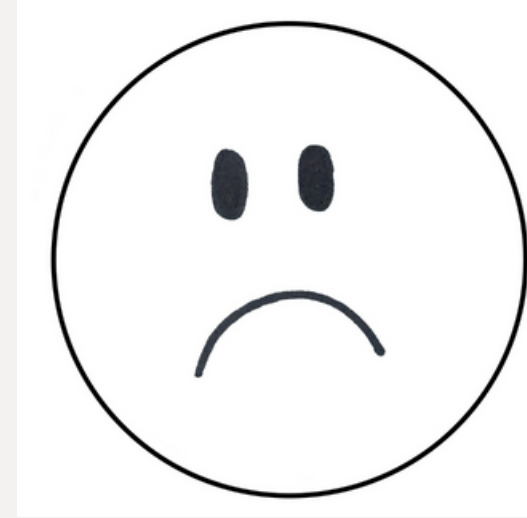
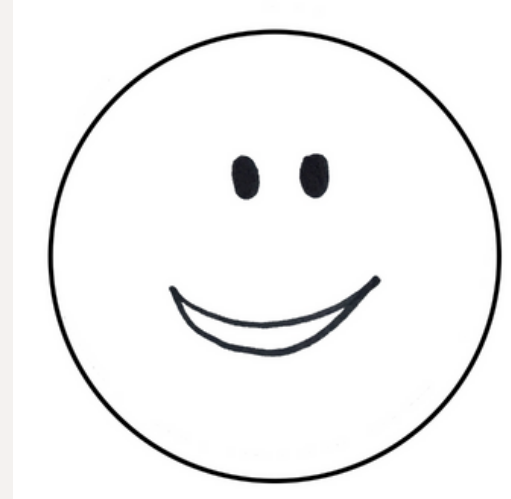
INFLUYEN EN...

- EL APRENDIZAJE
- LA TOMA DE DECISIONES
- LAS RELACIONES SOCIALES
- LA EJECUCIÓN DE TAREAS



Emociones básicas

Emociones cuyo código de comunicación es compartido de manera universal.



Emociones complejas

Resultan de la combinación de dos o más emociones primarias y, aunque algunas poseen rasgos particulares, no reflejan rasgos faciales universales.



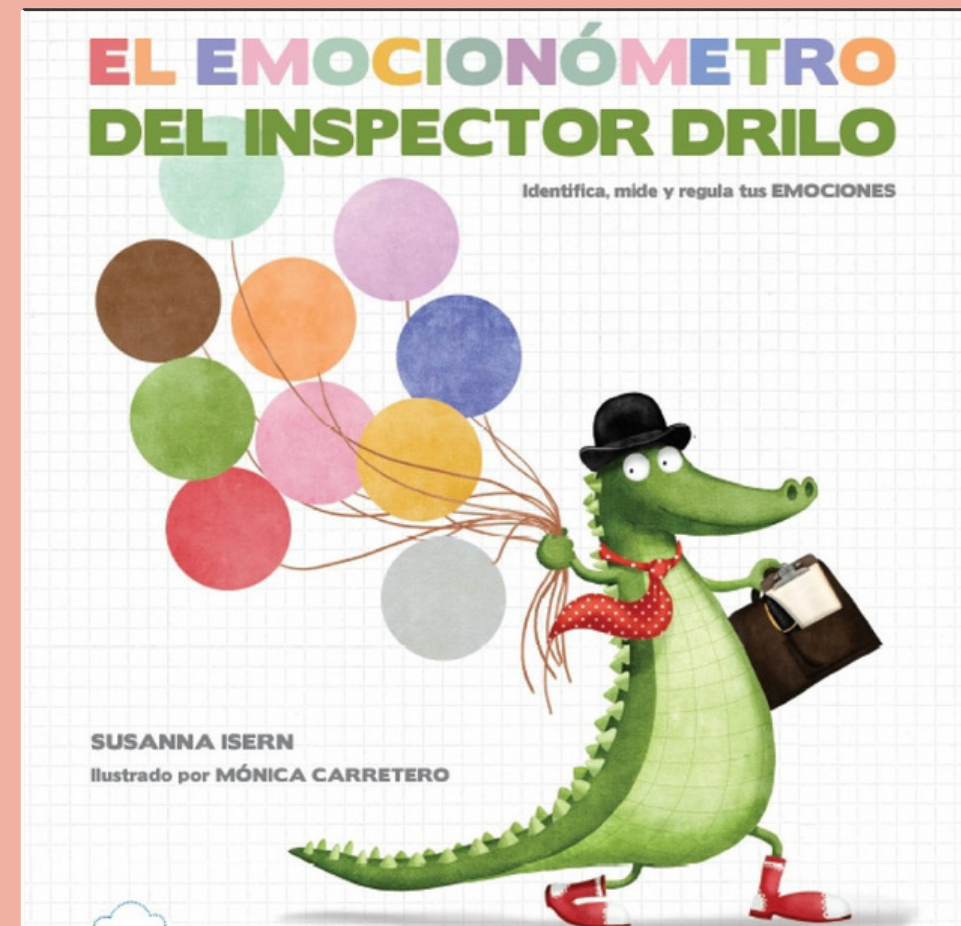
- ✓ Alivio
- ✓ Serenidad
- ✓ Aburrimiento
- ✓ Vergüenza
- ✓ Arrepentimiento
- ✓ Celos
- ✓ Estrés
- ✓ Compasión

- ✓ Esperanza
- ✓ Frustración
- ✓ Orgullo
- ✓ Empatía
- ✓ Envidia
- ✓ Culpa
- ✓ Confianza
- ✓ Desprecio



Recursos

El monstruo de colores.
Ana Llenas Serra



El emocionómetro del Inspector Drilo.
Susanna Isern y Mónica Carretero.
Edt. NubeOcho

Emocionados.
Cristina Núñez Pereiray Rafael
R. Valcárcel.
Palabras Aladas



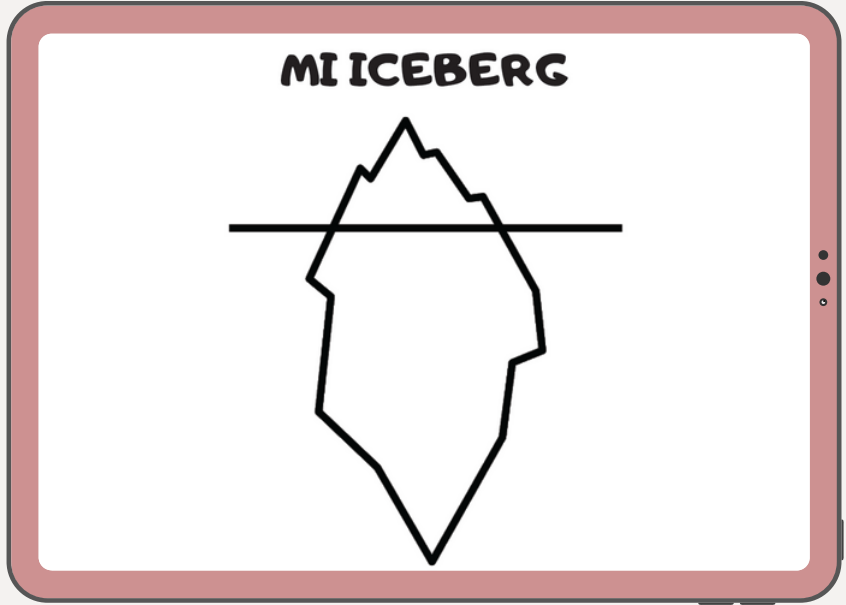
Lenguaje emocional común

Fundamental para responder correctamente a las necesidades emocionales del otro



Me pasa algo, pero no sé qué.

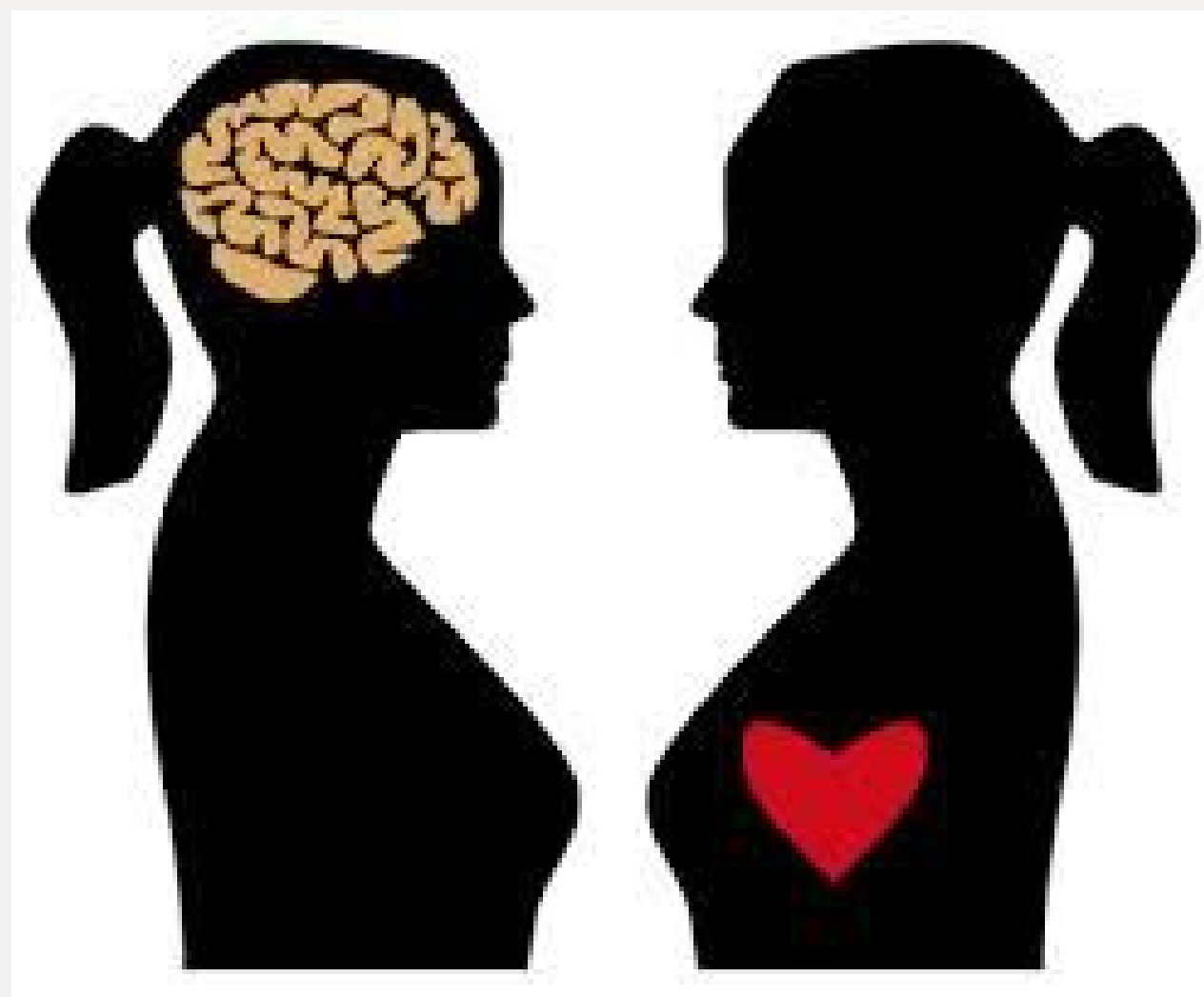
Ejemplo Actividades



Ejemplo Actividades



COMPRENSIÓN EMOCIONAL





LA EMPATÍA EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

OBJETIVIDAD

Contarnos la historia tal cual
ocurrió, evitando juicios y
valoraciones de lo que está
ocurriendo

QUÉ MOTIVA ESE COMPORTAMIENTO

Ir más allá del propio
comportamiento, de lo que es
evidente, de lo que se ve, e intentar
pensar en qué motiva ese tipo de
comportamiento, y qué necesidades
y emociones hay detrás.

EXPRESAR DE MANERA CLARA Y CONCISA

Expresar nuestras necesidades de
manera objetiva.

DETECTAR NECESIDADES, PUNTOS DE VISTA Y DETONANTES DE COMPORTAMIENTOS

REGULACIÓN EMOCIONAL







OPCIONES DE RESPUESTA

ABRIRLA Y QUE EXPLOTE.

No conseguiría mi objetivo que es beberme lo que hay dentro de esa lata.

DEJARLA REPOSAR ANTES DE ABRIRLA

ABRIRLA POCO A POCO.

Abrirla de manera regulada, controlada, para lograr mi objetivo que es bebérmela.

REACCIÓN VS RESPUESTA

REACCIÓN

- Respuesta automática que surge ante una situación o pensamiento.
- Corta duración.
- Alta intensidad.
- Ayudan de alguna manera a gestionar la emoción en el momento presente.

RESPUESTA

- Respuesta en la que interviene el razonamiento y la interpretación por medio del procesamiento cognitivo.
- Ayudan a la gestión emocional a largo plazo.

EJEMPLOS DE ESTRATEGIAS.

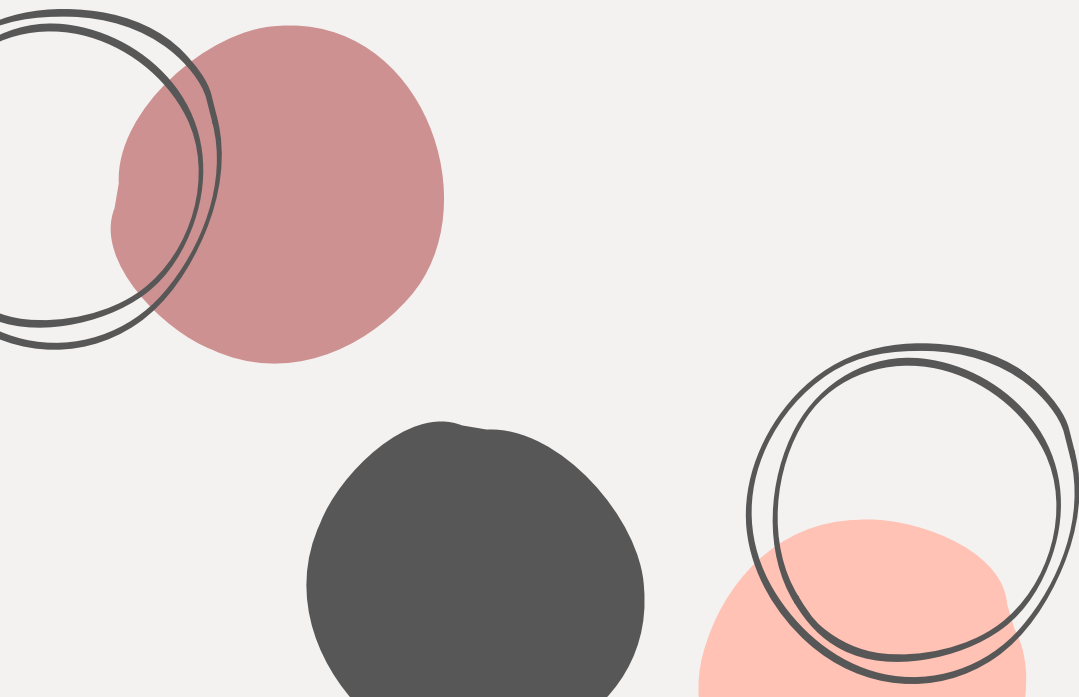
Cada uno debe buscar sus propias estrategias.

Autodiálogo positivo

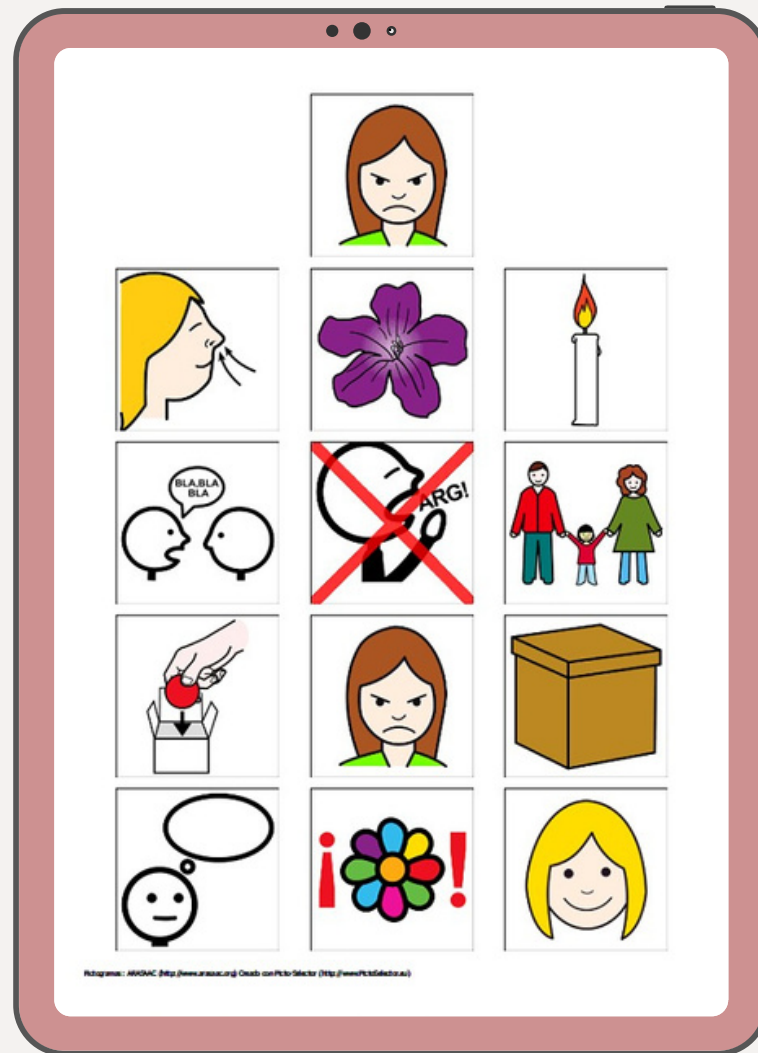
Respiración

Escuchar música

Desahogarnos con alguien



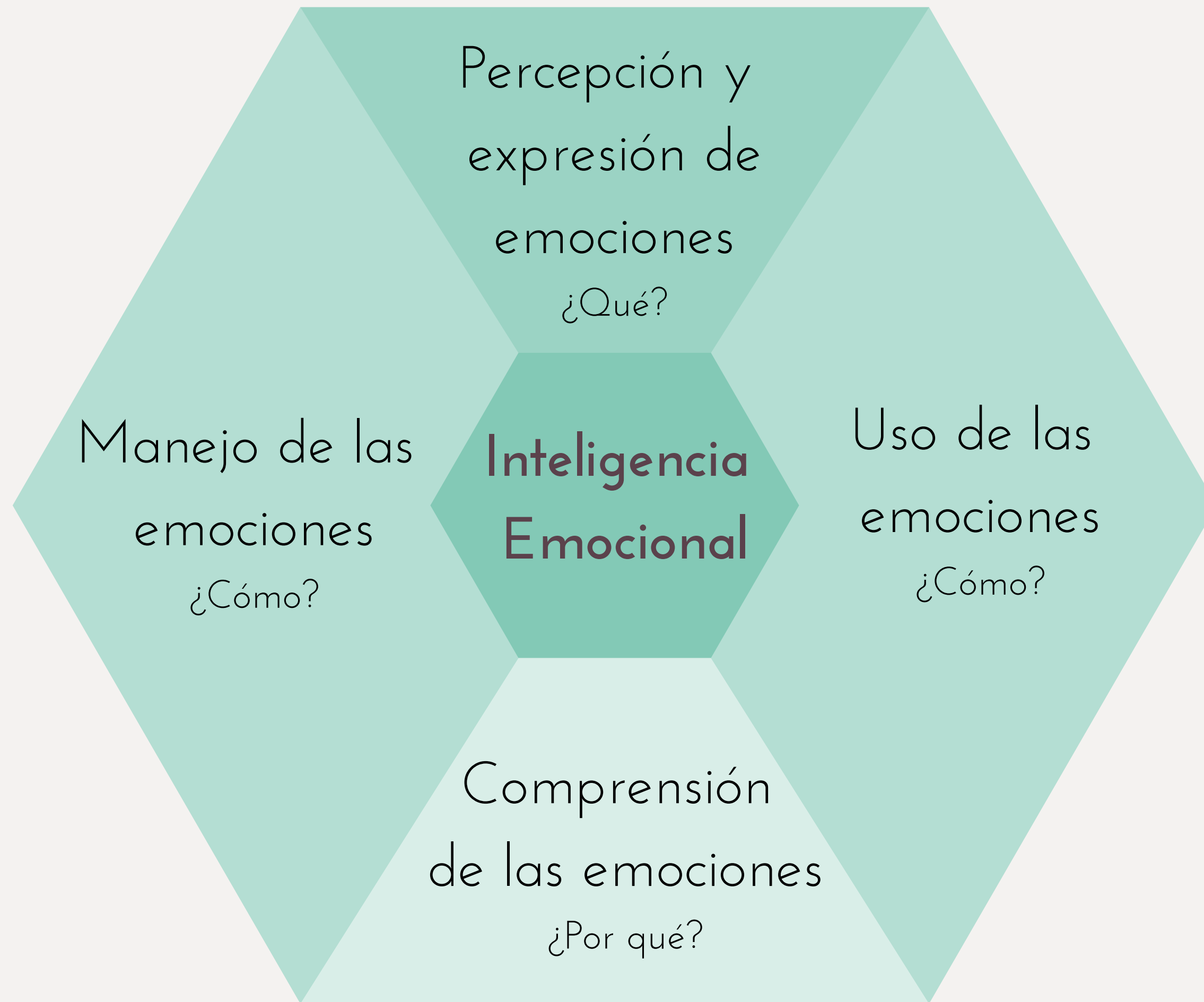
Ejemplo Actividades



Ejemplo Actividades

HOJA REGISTRO EMOCIONAL				
FECHA	SITUACIÓN	EMOCIÓN	RESPUESTA	ALTERNATIVA
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____





@GMDIVERSITAS



C/Celestino González Padrón nº8 local 6

info@gmdiversitas.es

627-904-132

WWW.GMDIVERSITAS.ES



DIVERSITAS
GABINETE
MULTIDISCIPLINAR

