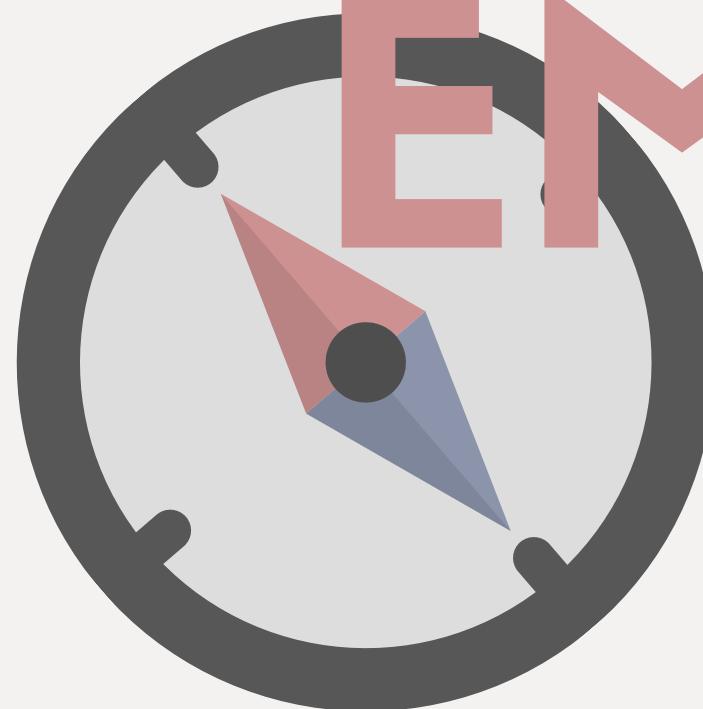


DIVERSITAS GABINETE MULTIDISCIPLINAR

HABILIDADES EMOCIONALES



Intervención con niños y adolescentes



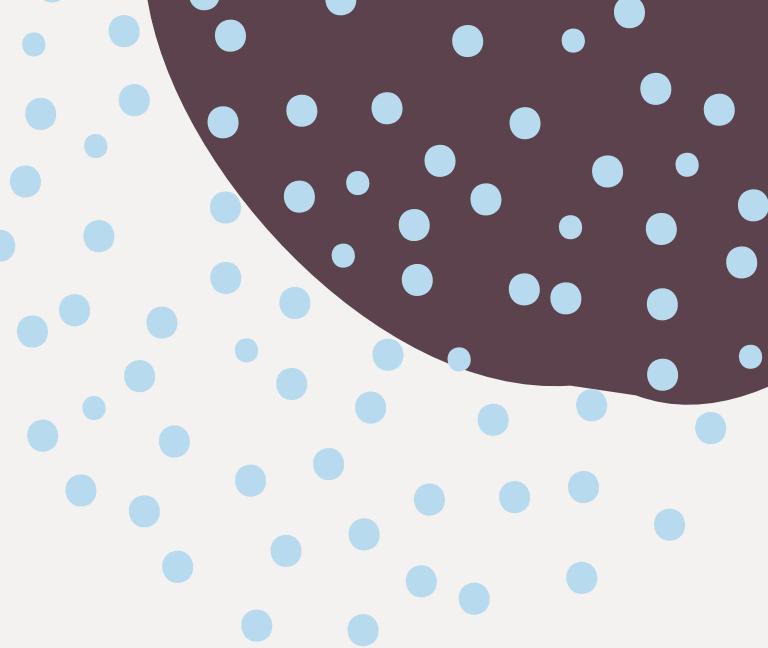
PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL



Estamos hechos de emociones

¿Cuántas emociones
podemos
experimentar
a lo largo del día?





Percepción y
expresión de
emociones

¿Qué?

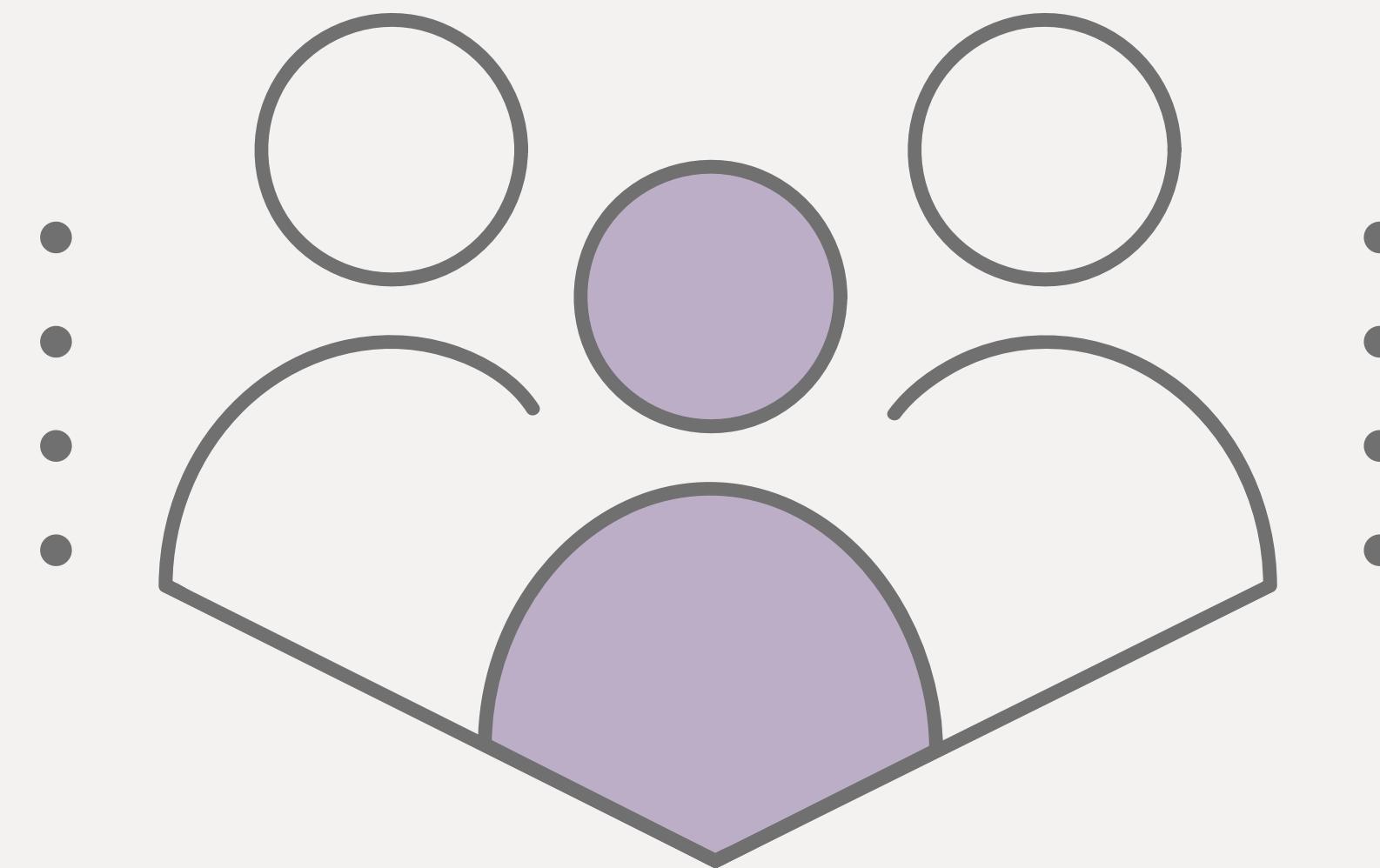
Manejo de las
emociones
¿Cómo?

Inteligencia Emocional

Comprensión
de las emociones
¿Por qué?

Uso de las
emociones
¿Cómo?

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



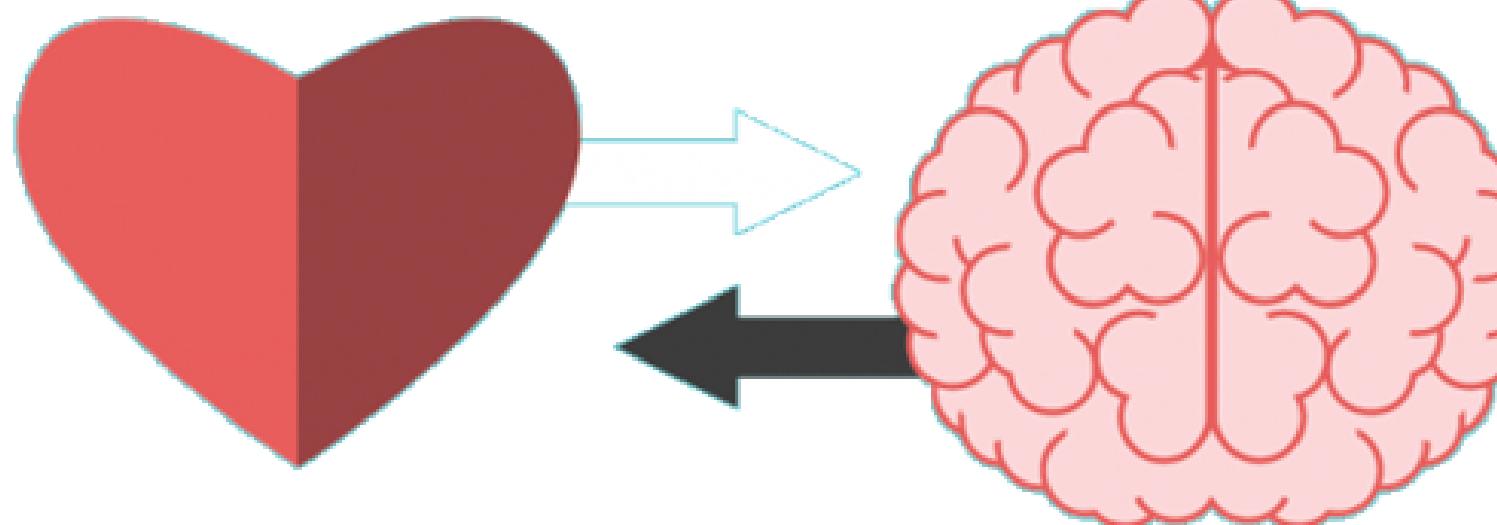


SITUACIÓN
CONCRETA

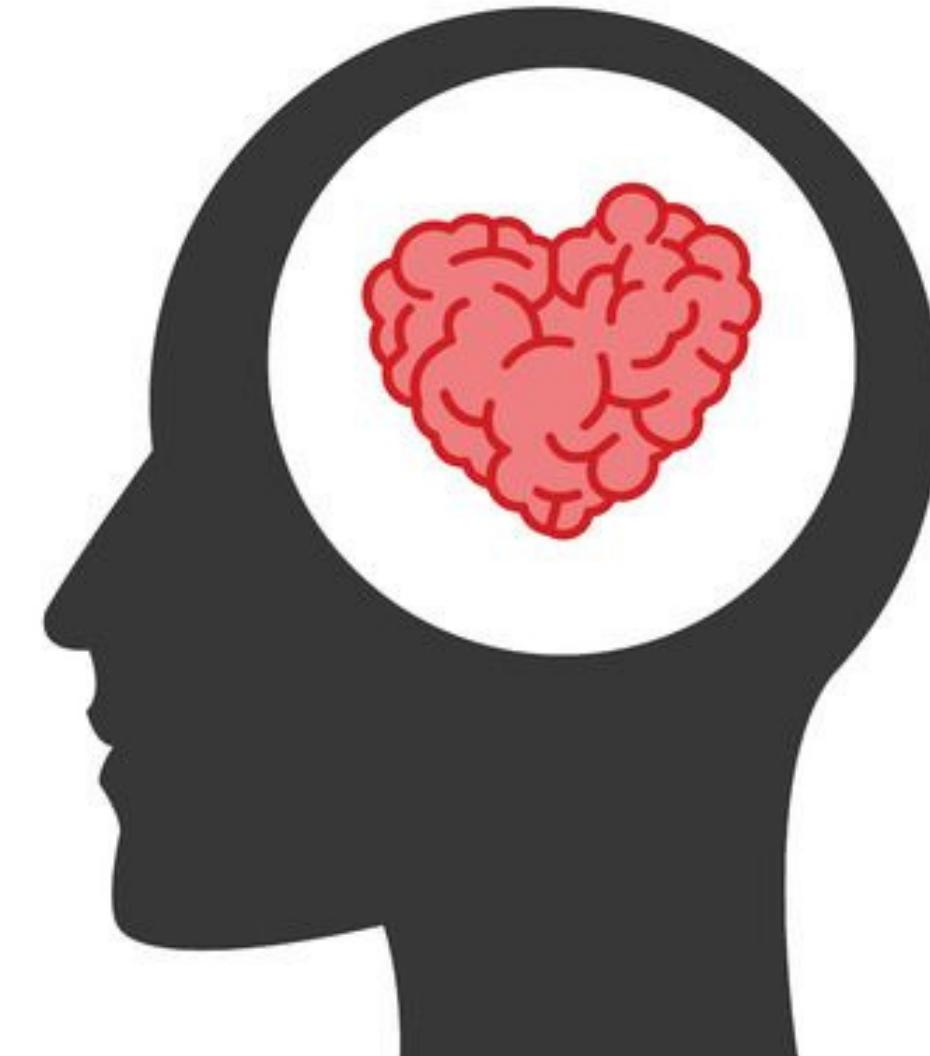
INTERPRETACIÓN

EMOCIÓN

CONDUCTA



LAS EMOCIONES



¿Qué son las emociones?

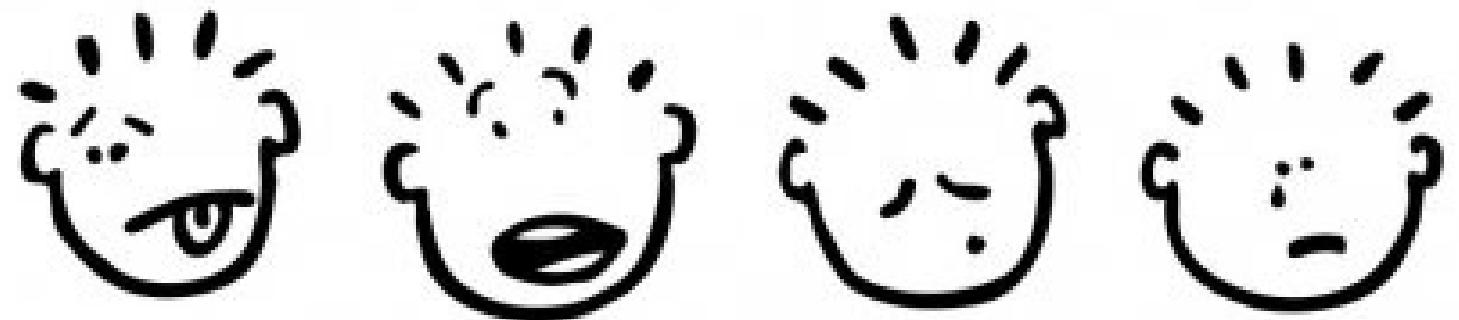


*"Uno no sabe lo compleja que es una
emoción, hasta que intenta definirla"*

Wenger, Jones y Jones

¿Qué son las emociones?





INFLUYEN EN...

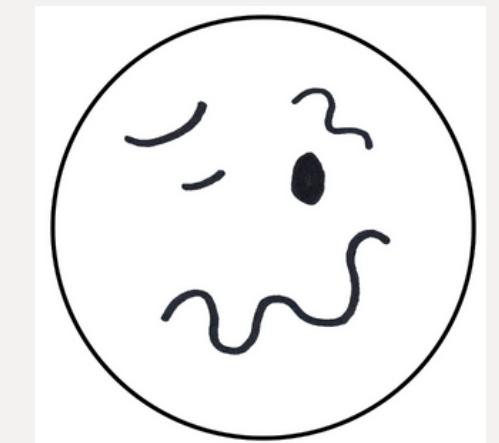
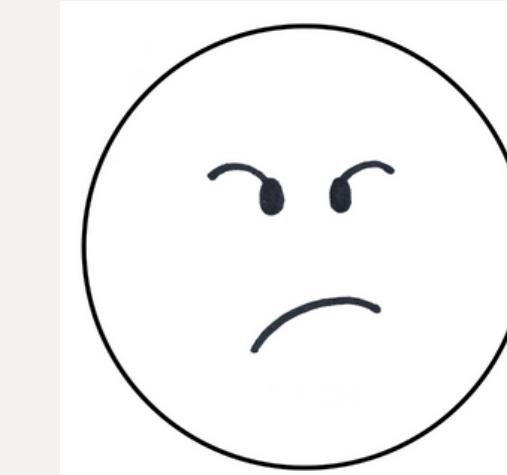
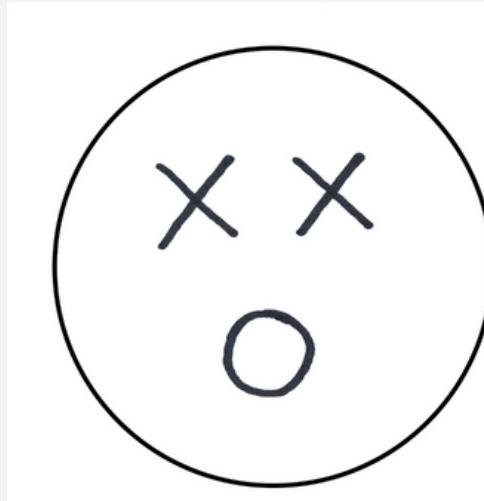
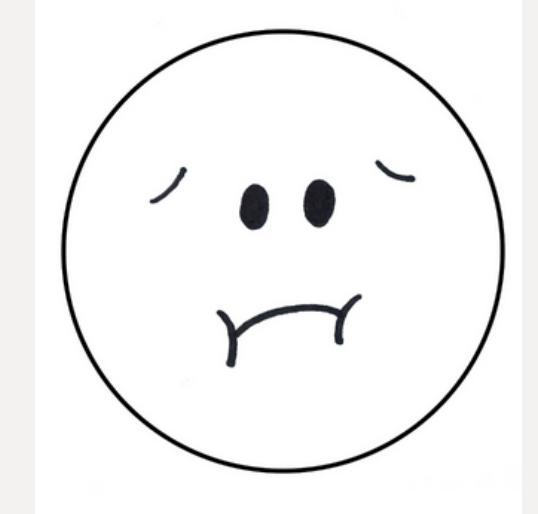
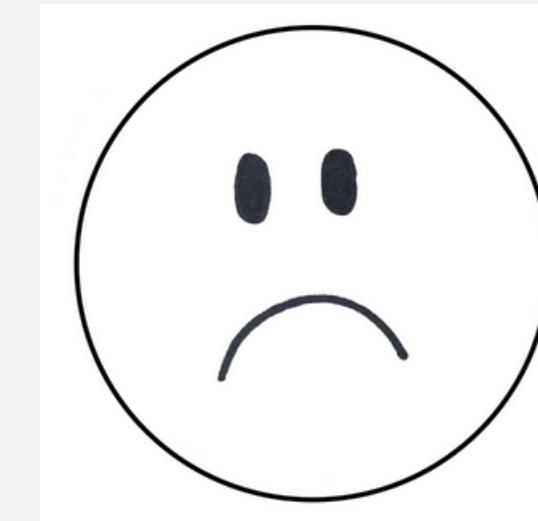
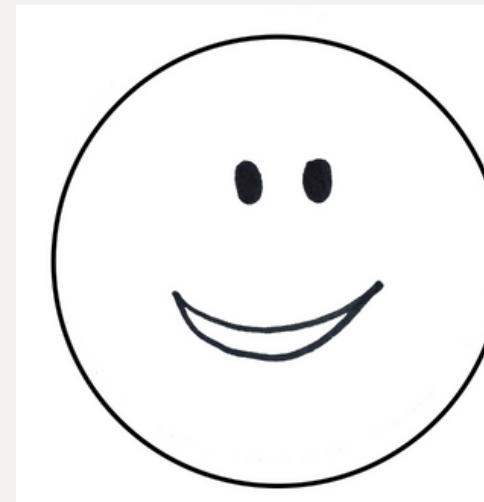


- EL APRENDIZAJE
- LA TOMA DE DECISIONES
- LAS RELACIONES SOCIALES
- LA EJECUCIÓN DE TAREAS



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.

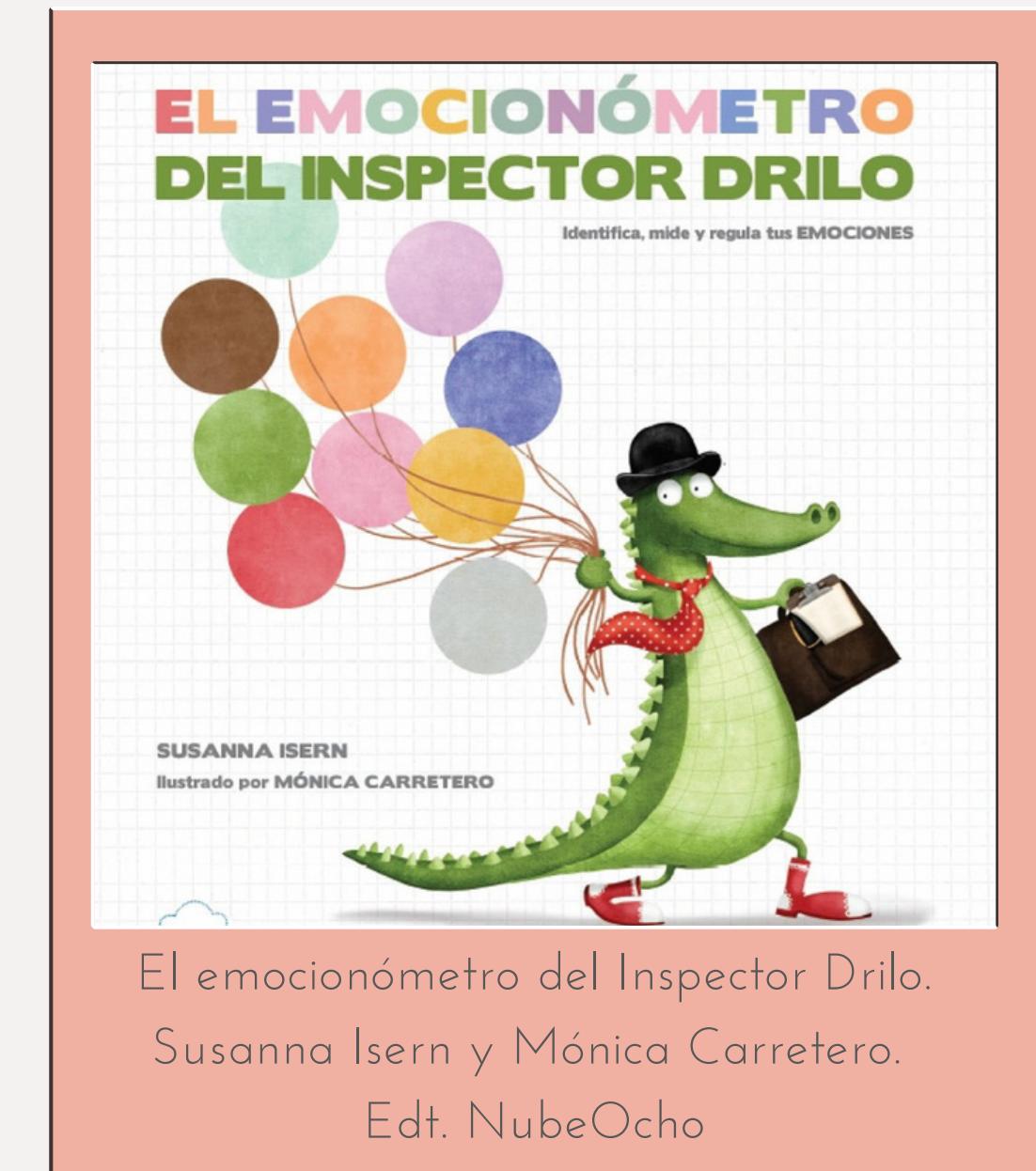


- ✓ Alivio
- ✓ Serenidad
- ✓ Aburrimiento
- ✓ Vergüenza
- ✓ Arrepentimiento
- ✓ Celos
- ✓ Estrés
- ✓ Compasión
- ✓ Esperanza
- ✓ Frustración
- ✓ Orgullo
- ✓ Empatía
- ✓ Envidia
- ✓ Culpa
- ✓ Confianza
- ✓ Desprecio



Recursos

El monstruo de colores.
Ana Llenas Serra



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



Lenguaje emocional común

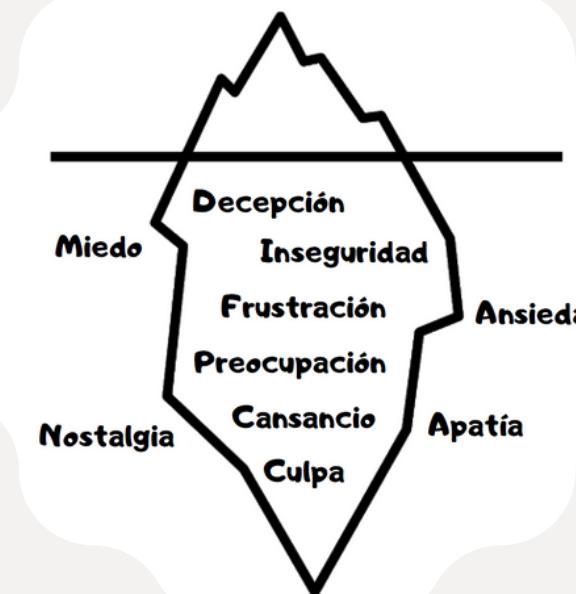
Fundamental para responder correctamente a las necesidades emocionales del otro



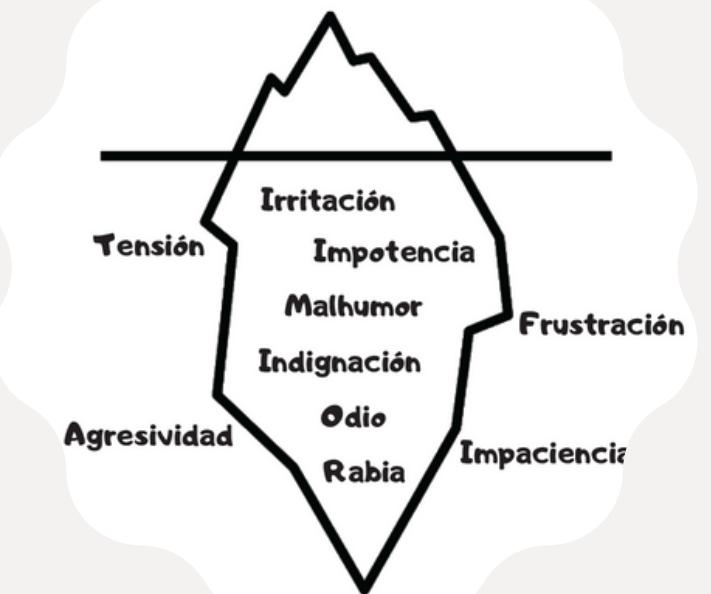
Me pasa algo, pero no sé qué.

Ejemplo Actividades

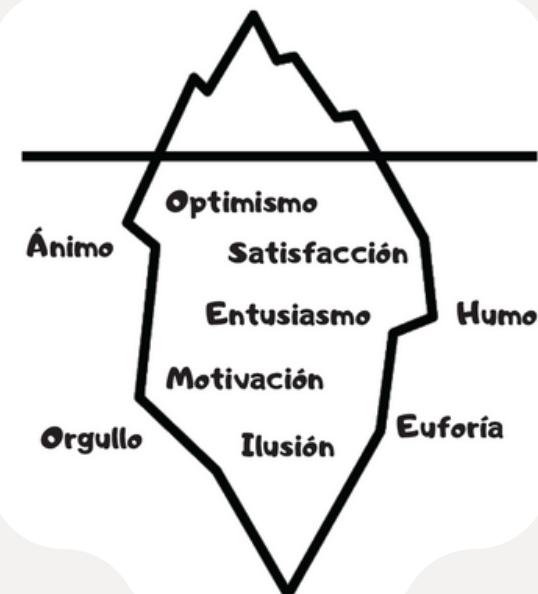
TRISTEZA



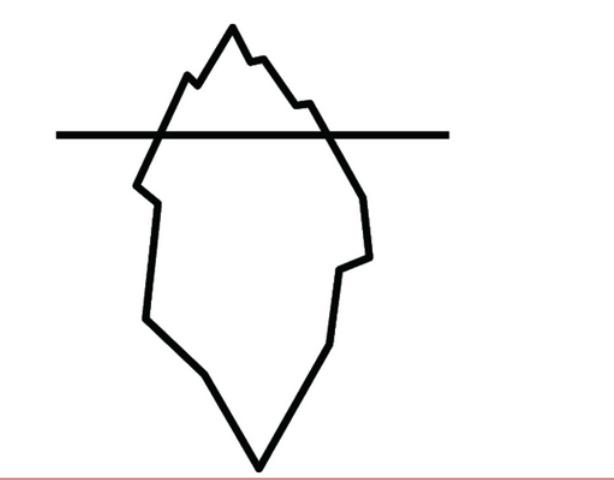
ENFADO



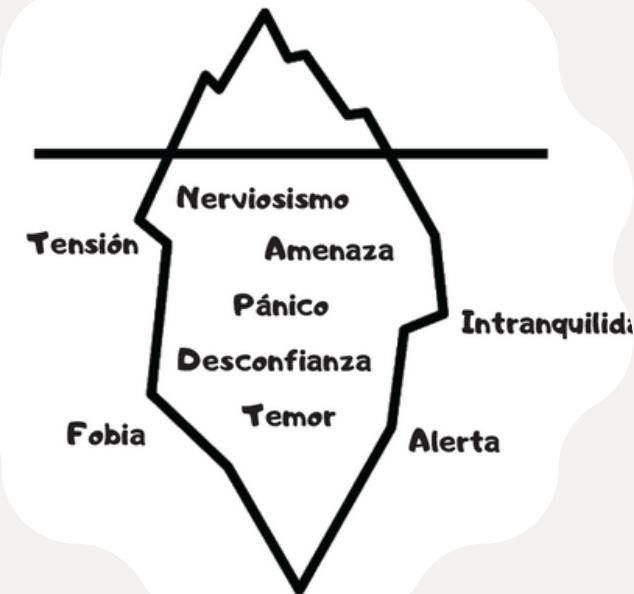
ALEGRÍA



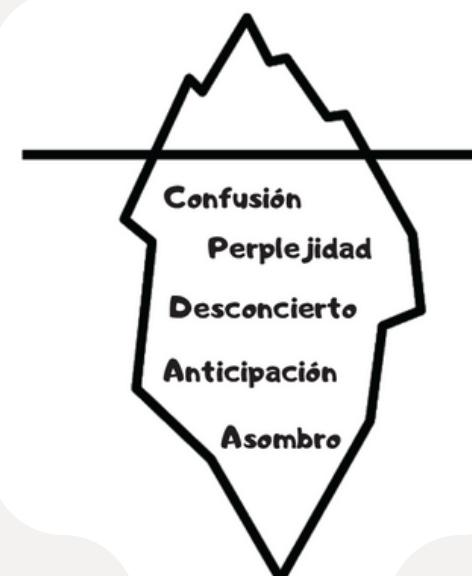
MI ICEBERG



MIEDO



SORPRESA



ASCO



Ejemplo Actividades



LENGUAJE EMOCIONAL COMÚN

• LENGUAJE EMOCIONAL COMÚN •

¿QUÉ QUIERES DECIR?

¿QUÉ PUEDEN INTERPRETAR?

LENGUAJE EMOCIONAL COMÚN

¿QUÉ QUIERO DECIR?

¿QUÉ PUEDEN INTERPRETAR?

LENGUAJE EMOCIONAL COMÚN

¿QUÉ QUIERO DECIR?

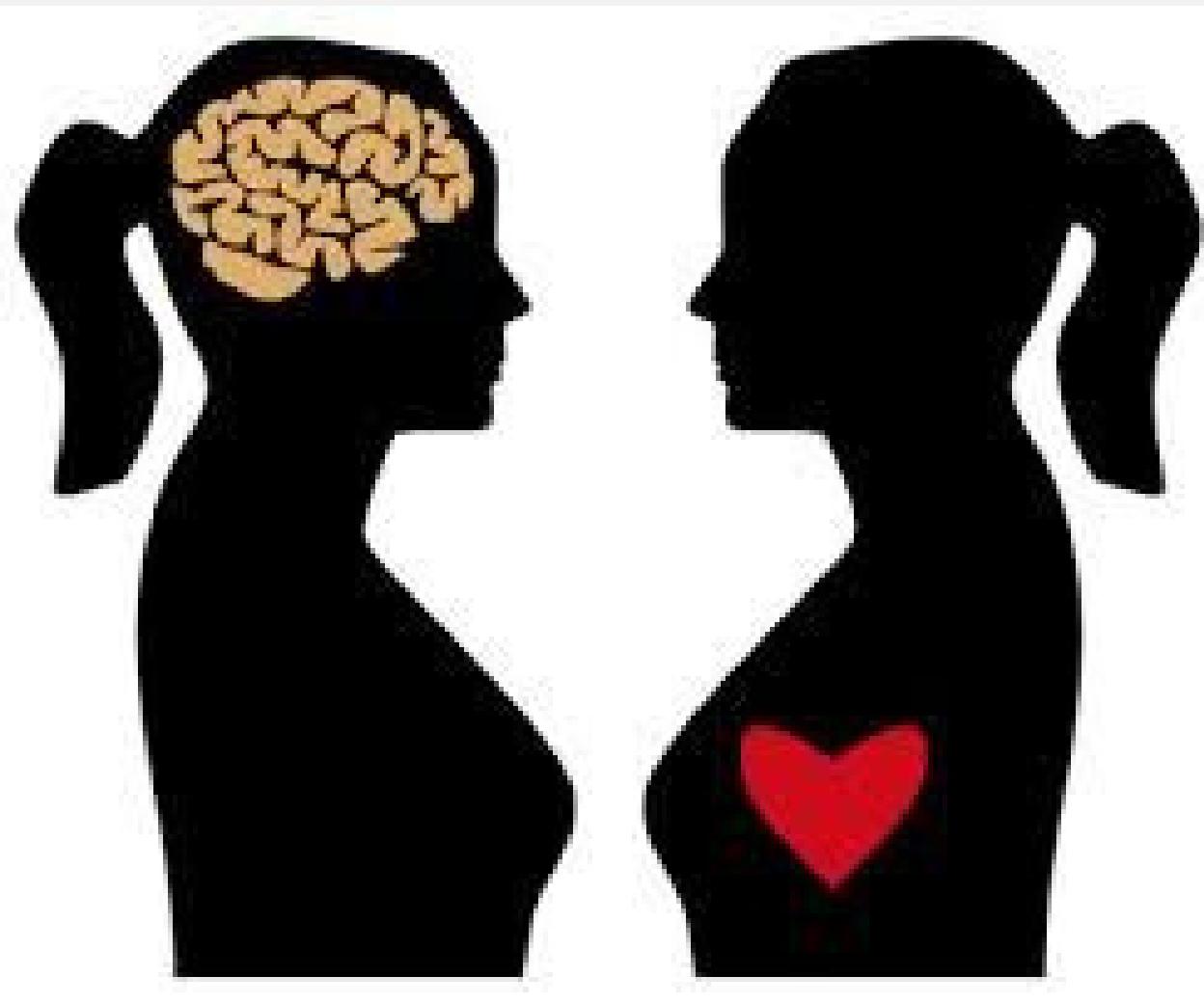
¿QUÉ PUEDEN INTERPRETAR?

LENGUAJE EMOCIONAL COMÚN

¿QUÉ QUIERO DECIR?

¿QUÉ PUEDEN INTERPRETAR?

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.

Ejemplo Actividades



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

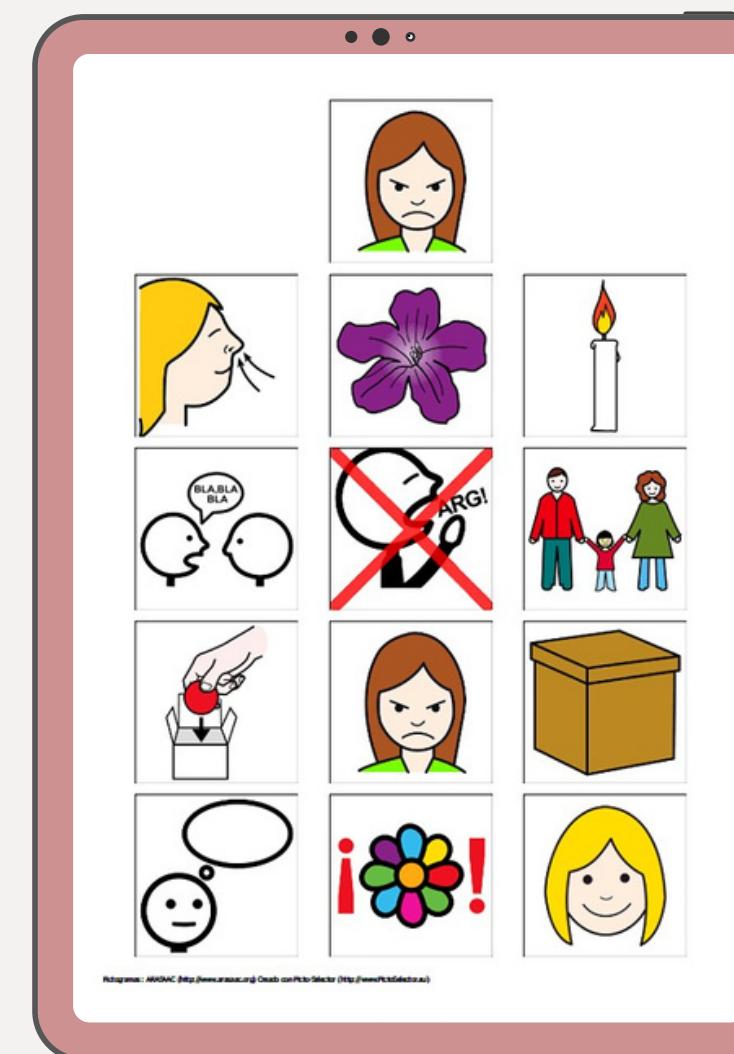


Escuchar música



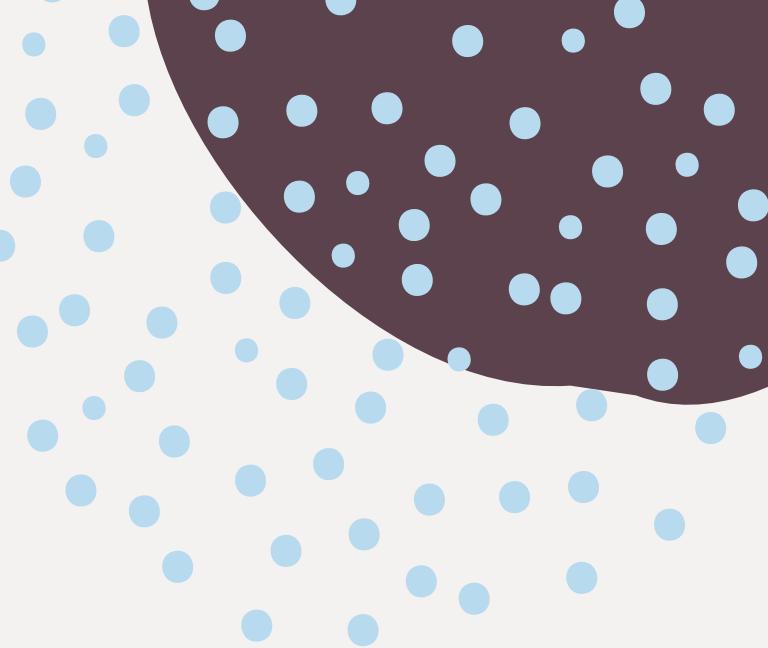
Desahogarnos con alguien

Ejemplo Actividades



Ejemplo Actividades





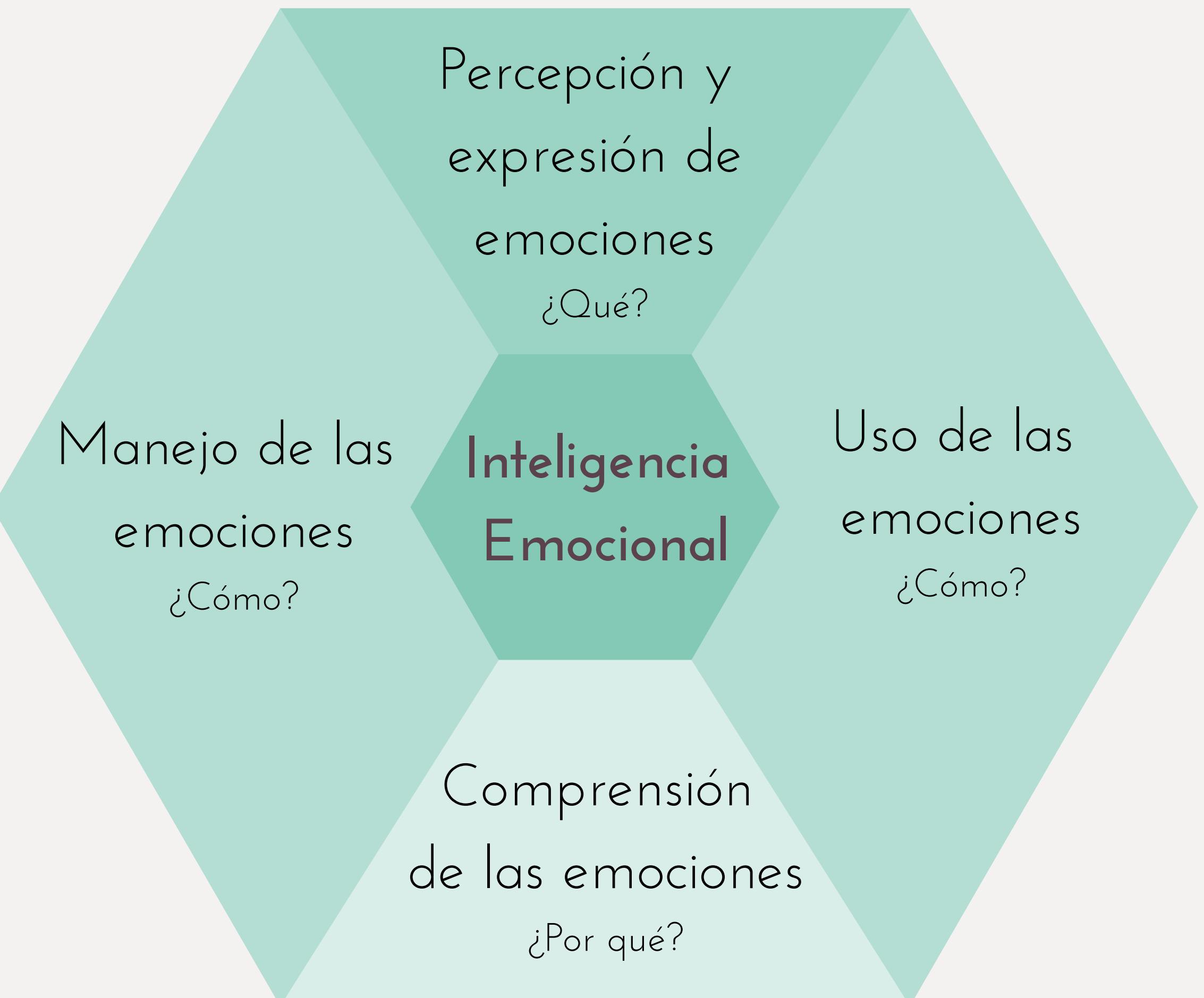
Percepción y
expresión de
emociones

¿Qué?



Manejo de las
emociones
¿Cómo?

Inteligencia Emocional



Uso de las
emociones
¿Cómo?

Comprensión
de las emociones
¿Por qué?

@GMDIVERSITAS



DIVERSITAS
GABINETE
MULTIDISCIPLINAR

C/Celestino González Padrón nº8 local 6

info@gmdiversitas.es

627-904-132



WWW.GMDIVERSITAS.ES

