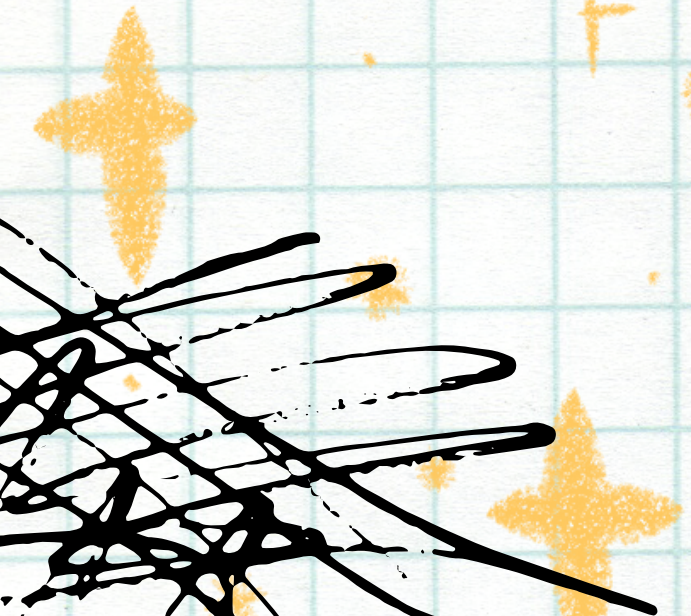
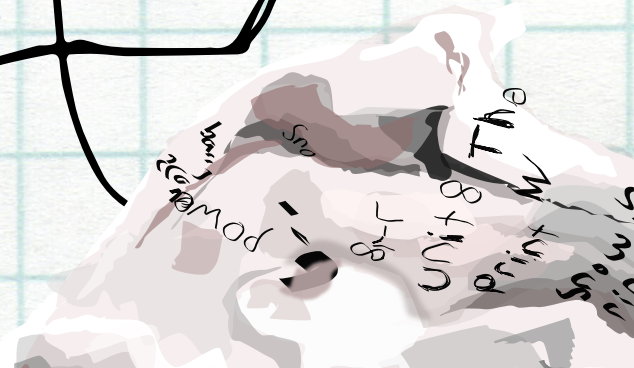
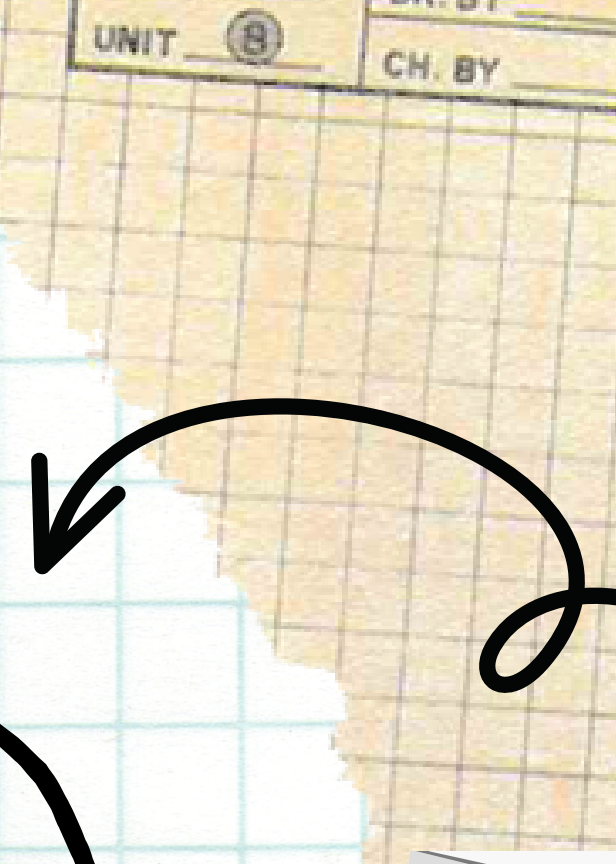


14/06/2023

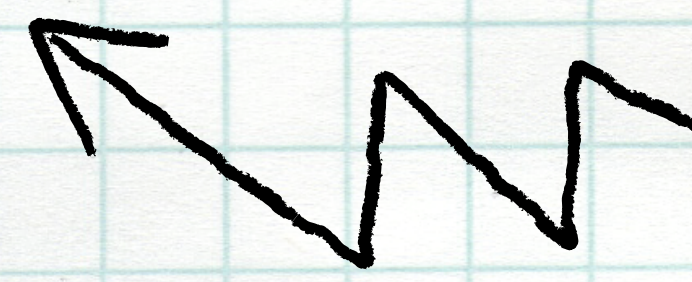
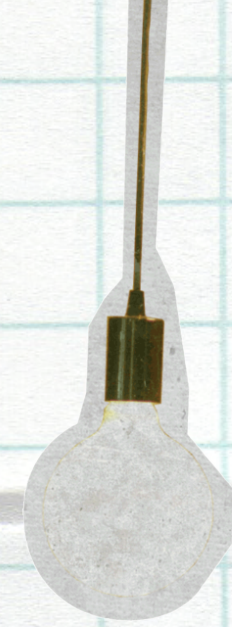
INTELIGENCIA emocional.

Psic. Daniela Delgadillo Noriega.

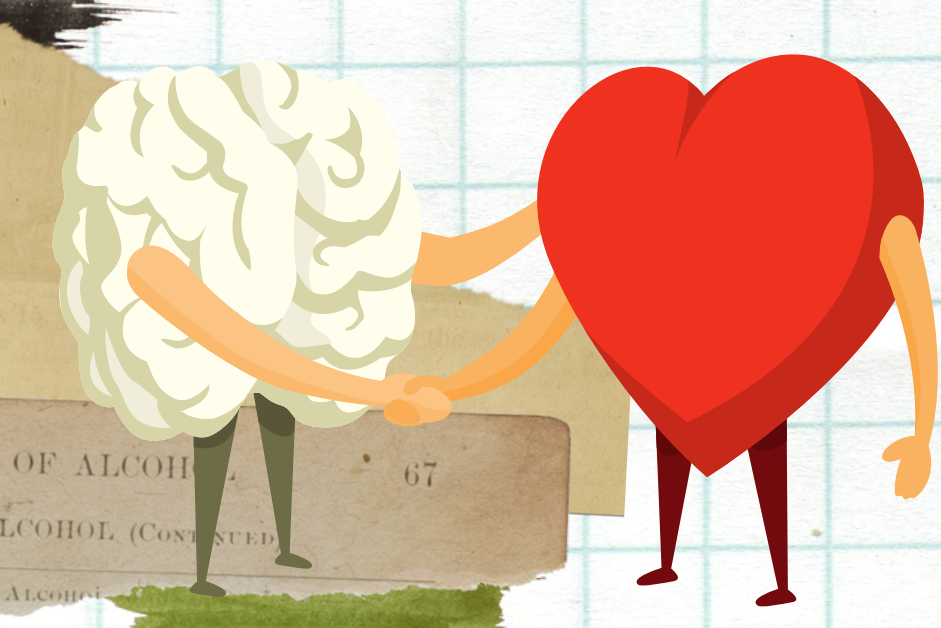




La educación emocional surge como una respuesta educativa a una serie de necesidades que se dan en la sociedad actual: ansiedad, depresión, problemas de disciplina, violencia, drogadicción, trastornos de la alimentación, etc



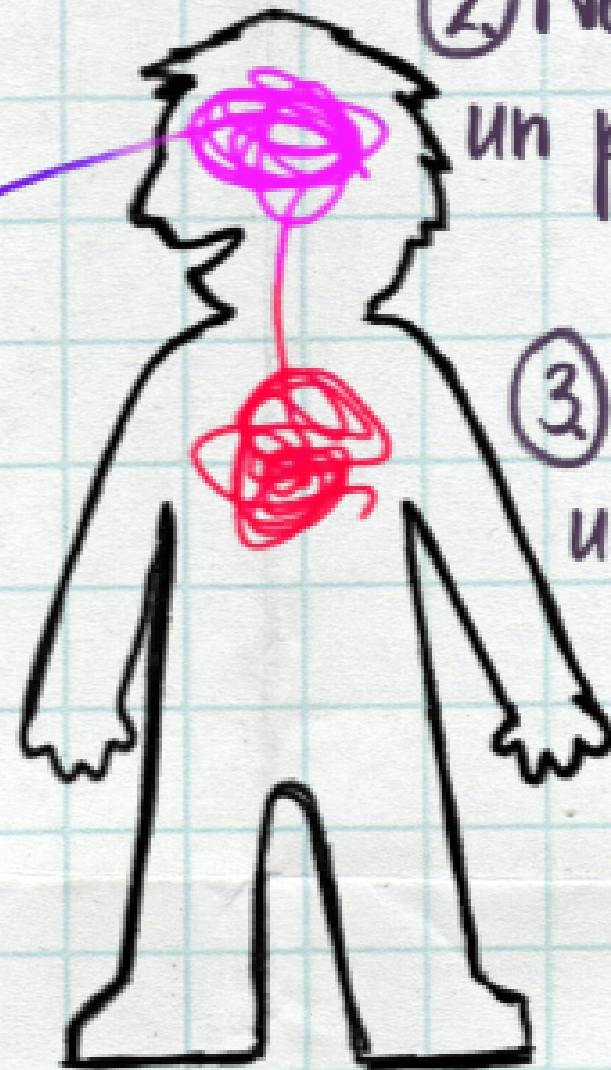
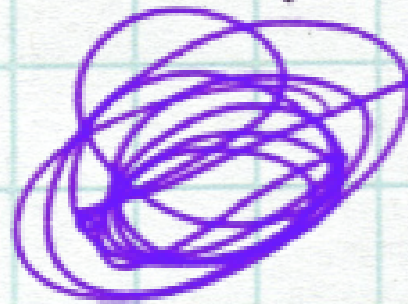
Investigaciones recientes sobre esta temática han demostrado cómo el «analfabetismo emocional» tiene efectos muy negativos sobre las personas y sobre la sociedad.



Lo primero de todo:

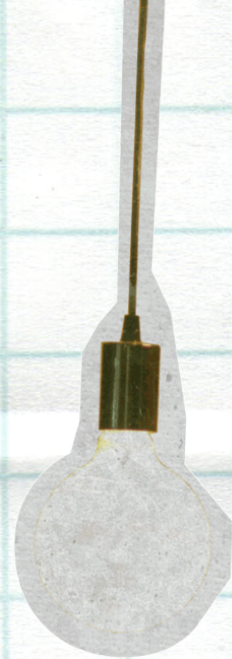
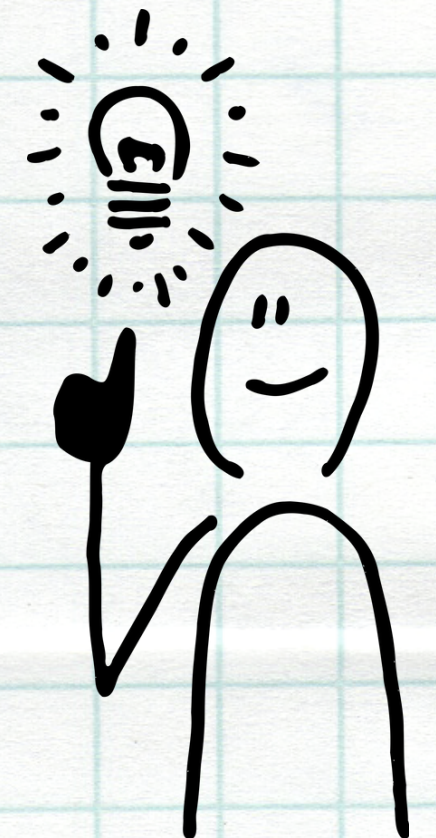
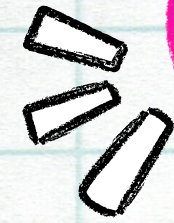
¿Qué es una emoción?

① Las cosas que nos pasan



② Nos produce un pensamiento

③ Que provoca una reacción emocional

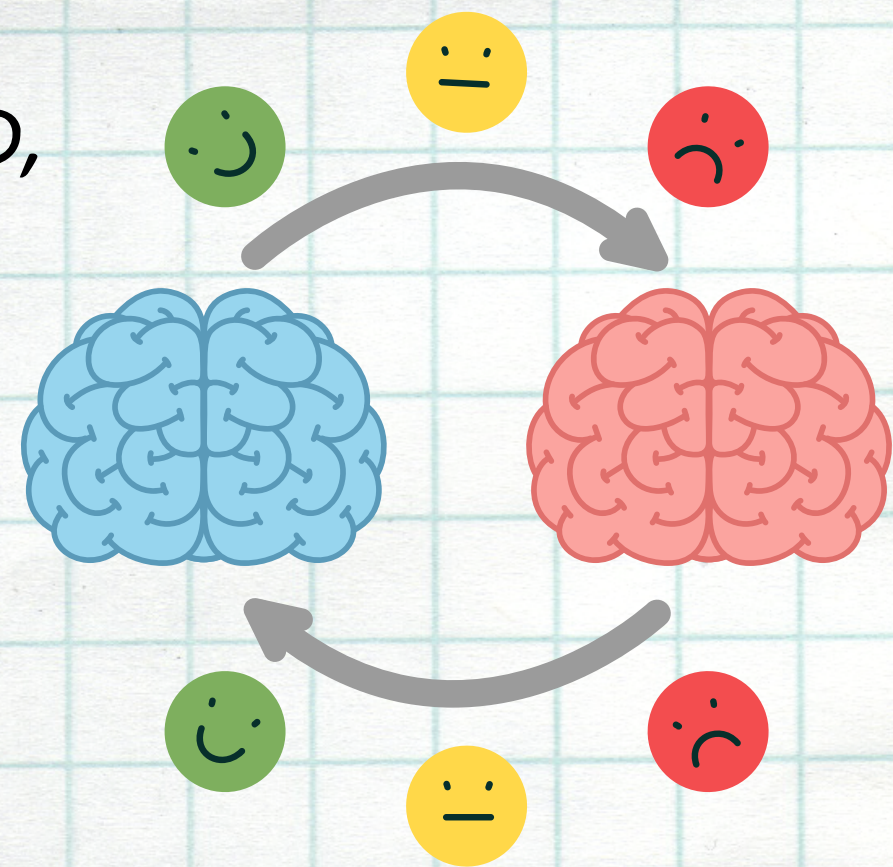


emoción

Estados afectivos que experimentamos en cierta medida agradable o desagradable e implica 3 sistemas de respuesta: fisiológico, cognitivo y conductual.

Son el motor de nuestras acciones:

E-motion significa energía en acción



IDENTIFICA TUS EMOCIONES.

TRISTEZA

abandonado, desesperado,
aburrido, solitario,
abrumado, vulnerable,
vacío, apático...



IRA

agresivo, frustrado,
odioso,
hostil, irritado, rabioso,
enfurecido...



ALEGRIA

optimista, pacífico,
orgullosa,
aceptada, valiente,
realizada,



MIEDO

inseguro, sumiso, asustado,
aterrado, apenado,



= CONCIENCIA EMOCIONAL

Funciones:

adaptativa

Facilita una respuesta adecuada en relación a las exigencias del medio ambiente.

social

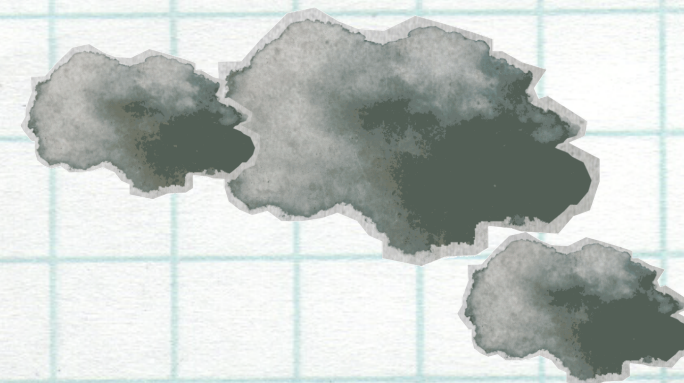
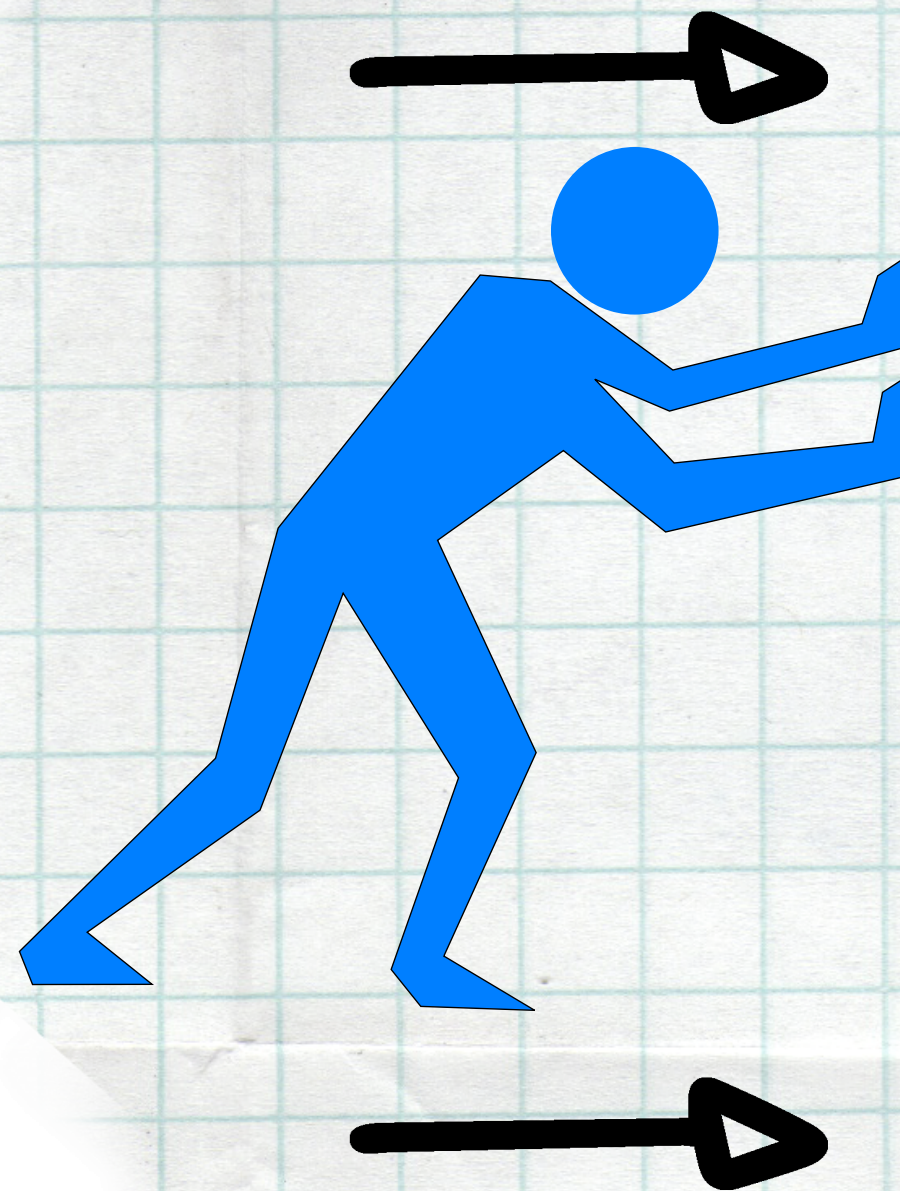
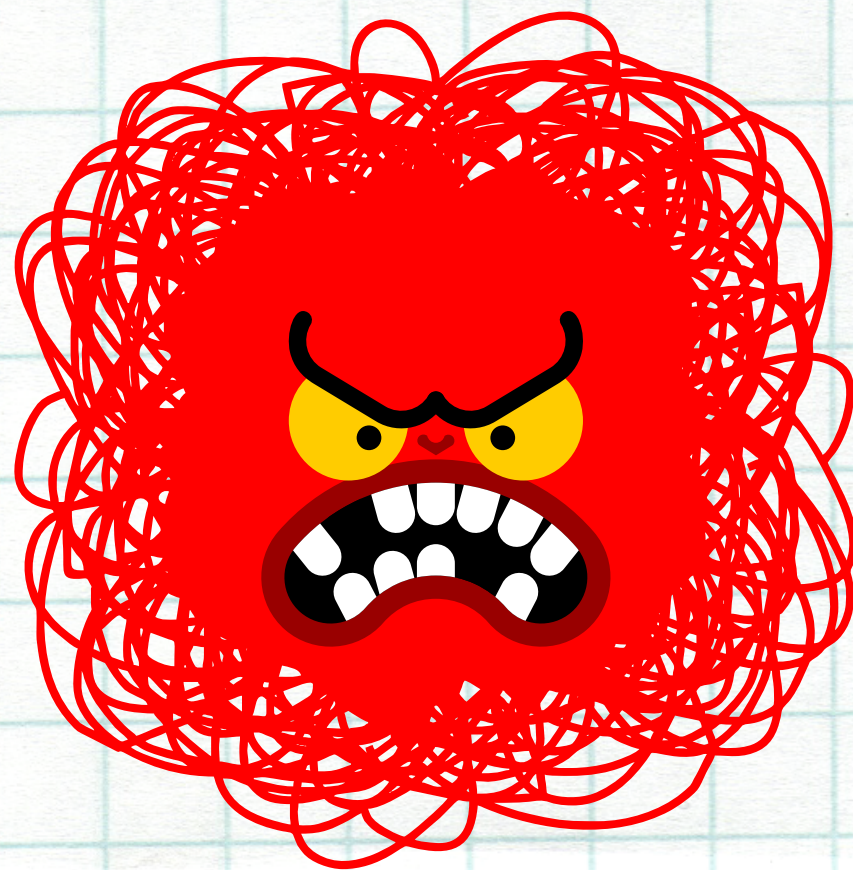
La expresión de una emoción es una fuente de información para uno mismo y para los demás.

motivacional

produce movimiento, hacia adentro o hacia afuera.



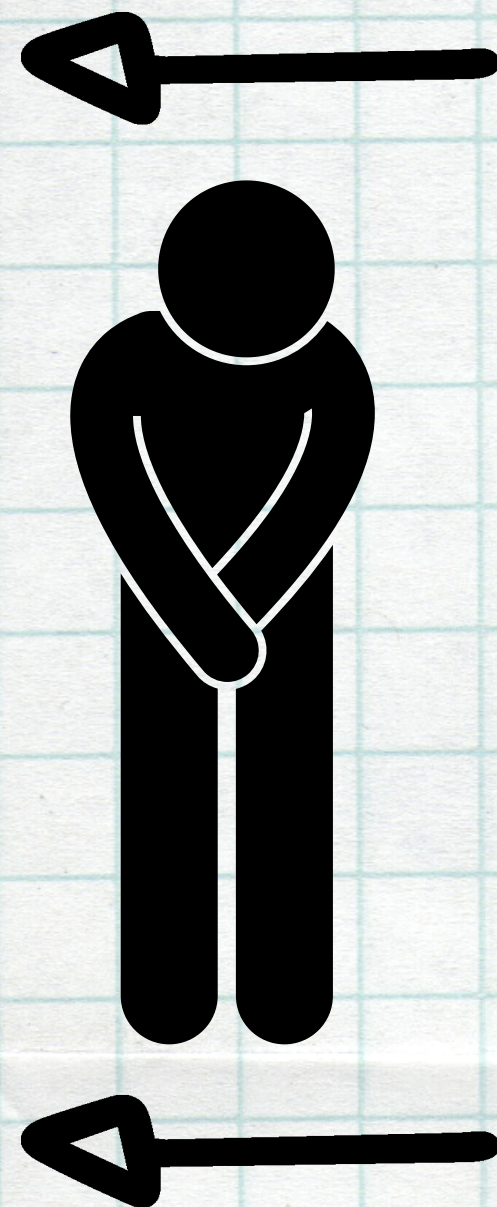
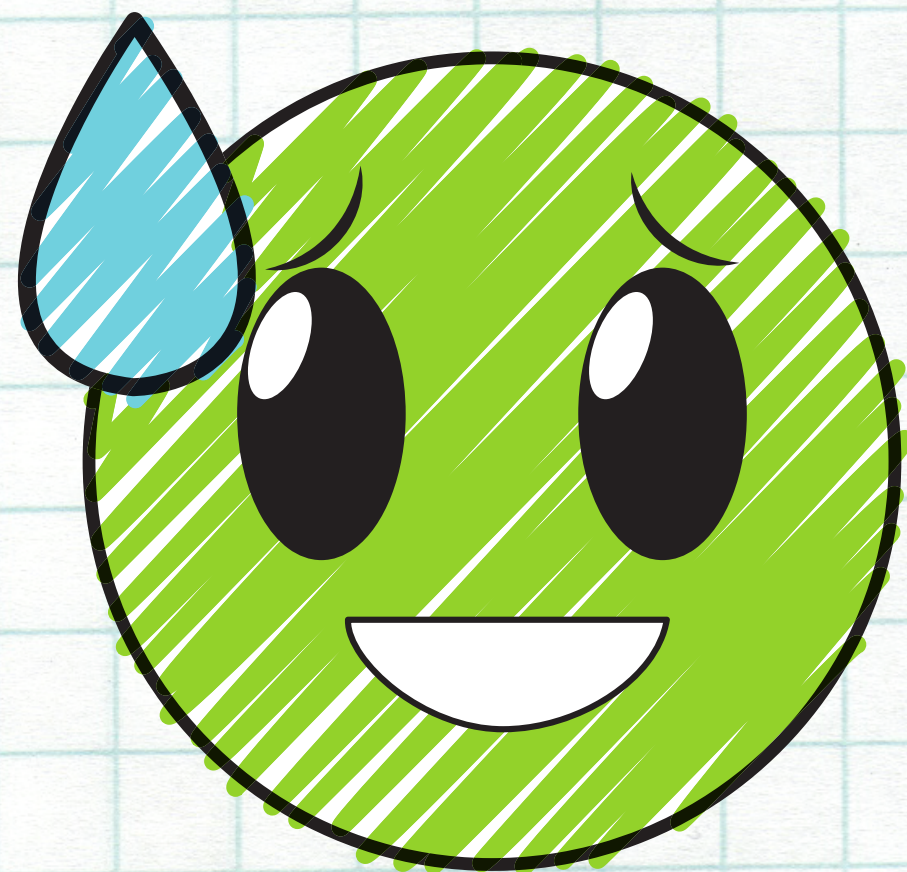
alguien ha cometido
una injusticia



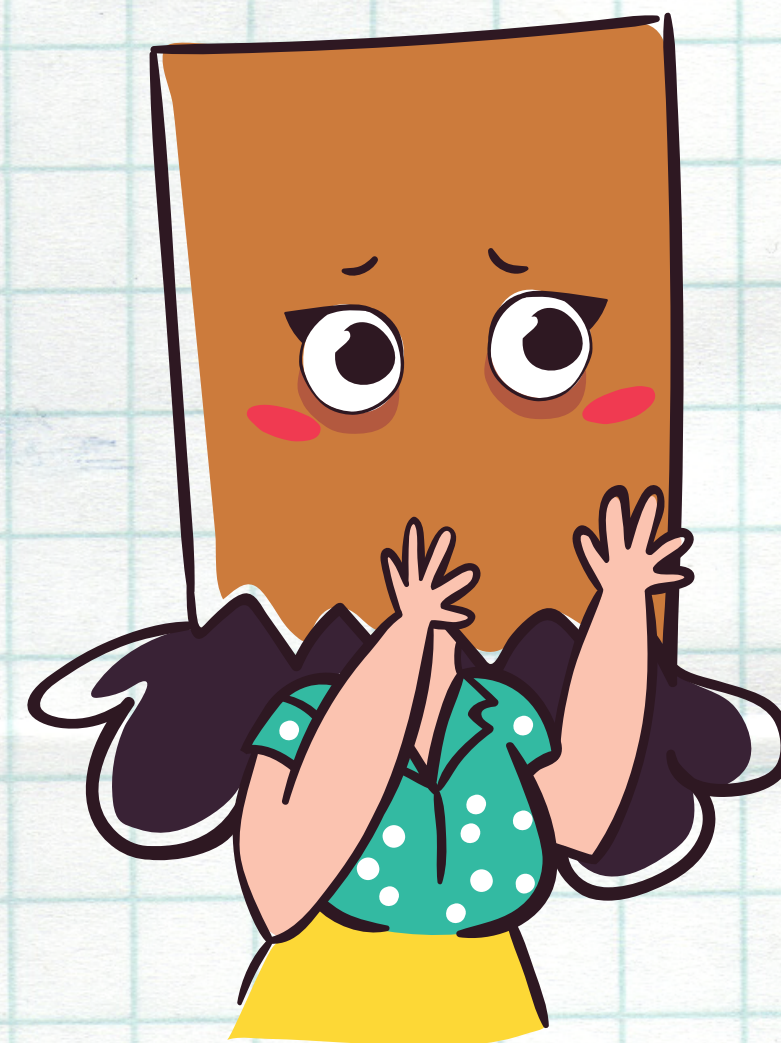
alguien ha pasado por
encima de nuestras
necesidades

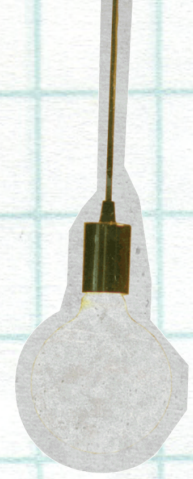


has causado algún
daño



no has cumplido con
tus responsabilidades





INTELIGENCIA EMOCIONAL.

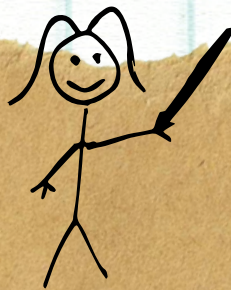


INTELIGENCIA

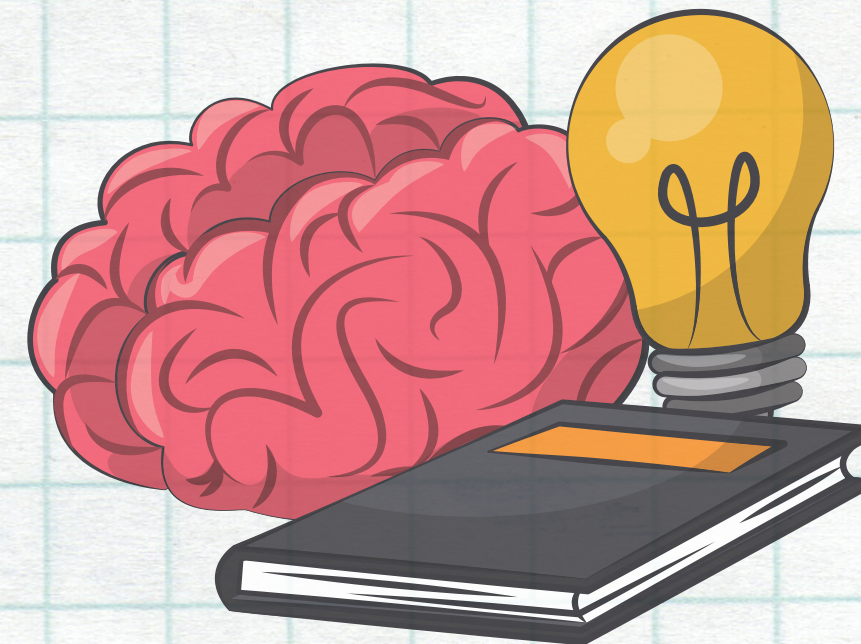
Etimológicamente el término Inteligencia proviene del latín intellegere que es un término compuesto por dos vocablos; inter que se traduce por "entre" y legere que significa "escoger".

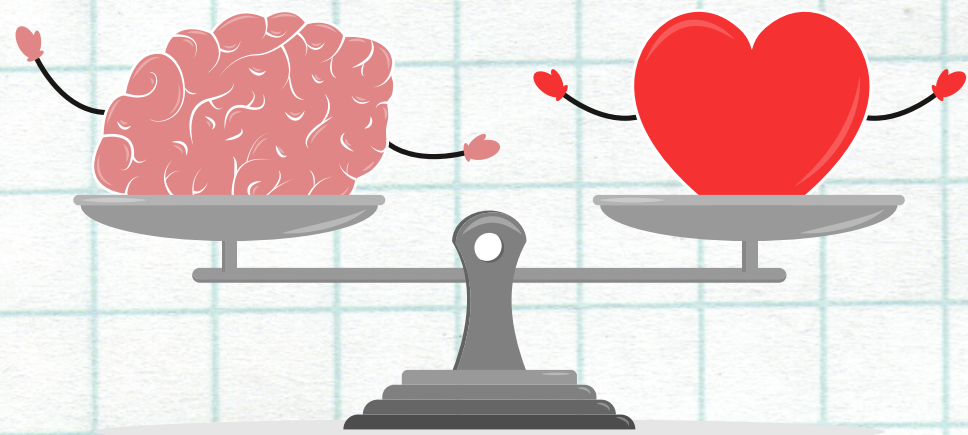
De esta forma, la inteligencia viene de la expresión "saber elegir" o "saber escoger", por lo que, se deduce que:

una persona inteligente es la que es capaz de escoger la mejor opción entre varias



"El desarrollo de la inteligencia está ligado a factores hereditarios, factores biológicos y factores socioculturales."





LO QUE SIENTES

LO QUE HACES

EN TI

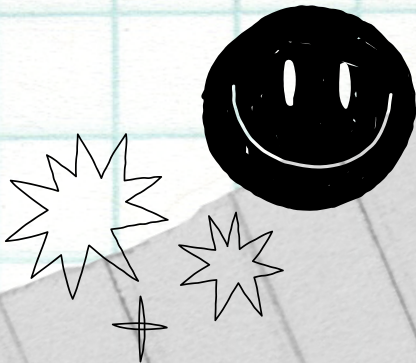
AUTO CONCIENCIA

AUTO CONTROL

EN LOS DEMAS

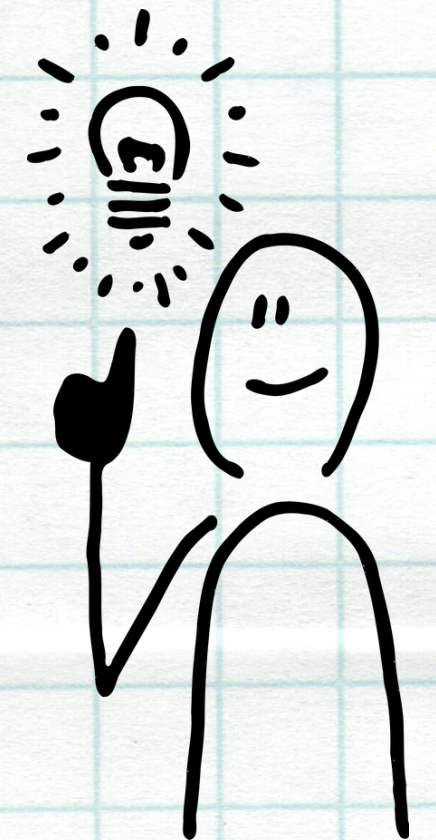
EMPATIA

HABILIDADES
SOCIALES

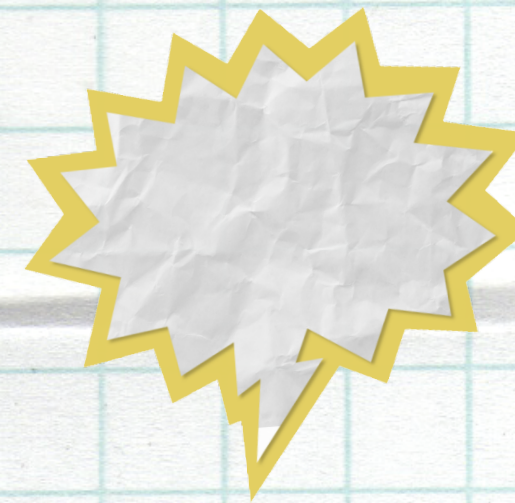


COMPETENCIAS

- 1 Conciencia emocional
- 2 Autocontrol o regulación emocional
- 3 Motivación
- 4 Empatía
- 5 Habilidades sociales



ESTRATEGIAS



1

Escribe un diario de emociones y toma conciencia de ellas

2

Acéptate tal y como eres.

3

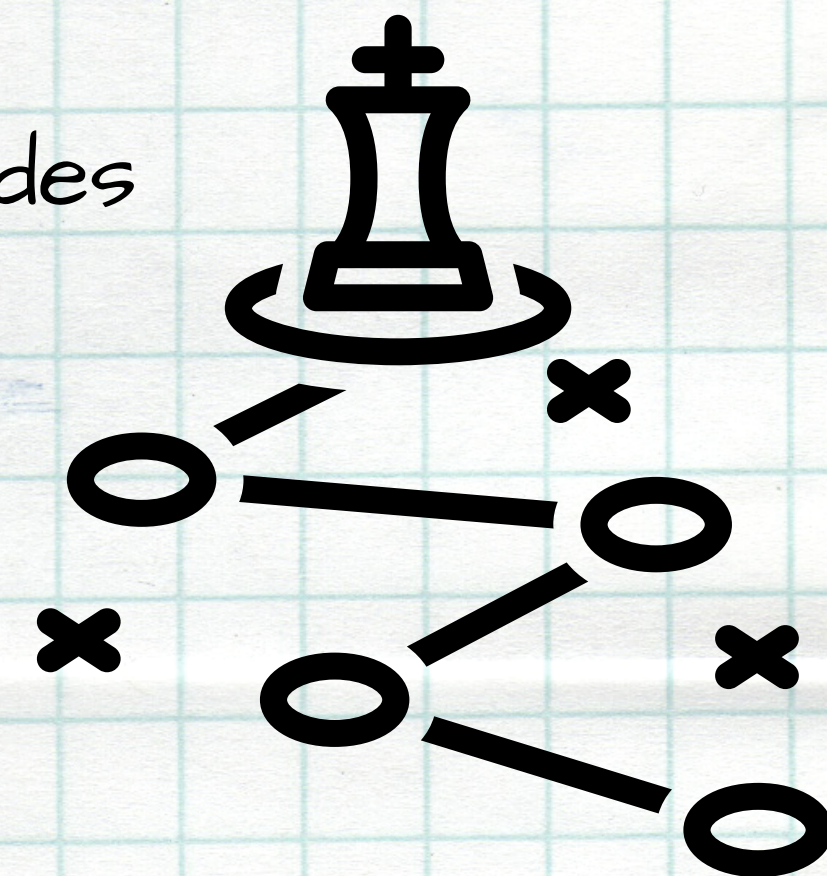
Focalízate en los pensamientos positivos y no le des protagonismo a los negativos

4

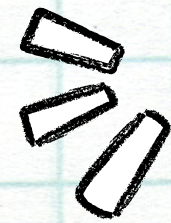
Ten una actitud positiva

5

Retírate a tiempo



EJEMPLO DETONANTE



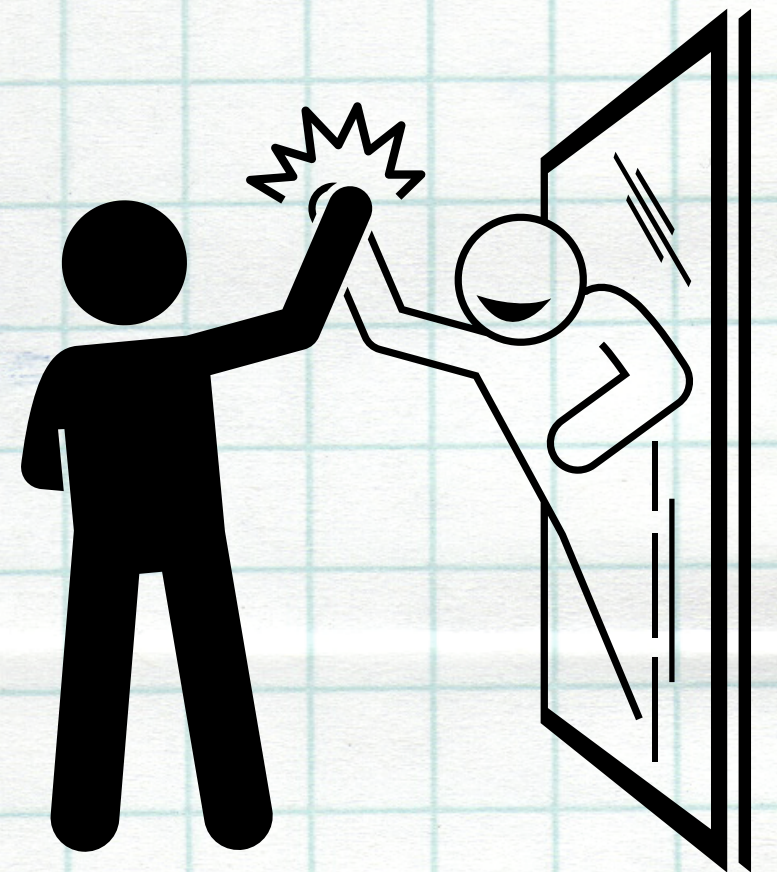
Evento: Mi esposo llega tarde por mi

Interpretación: Soy insignificante

emoción: Enojo

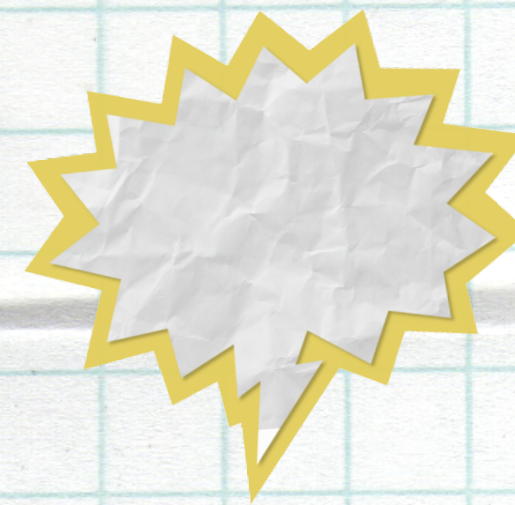
Sensación: Calor, tensión en mandíbula, manos,
corazón acelerado...

Acción: reclamar





ESTRATEGIAS



6

Aprende a encarar las criticas

7

Libera la tensión con el deporte

8

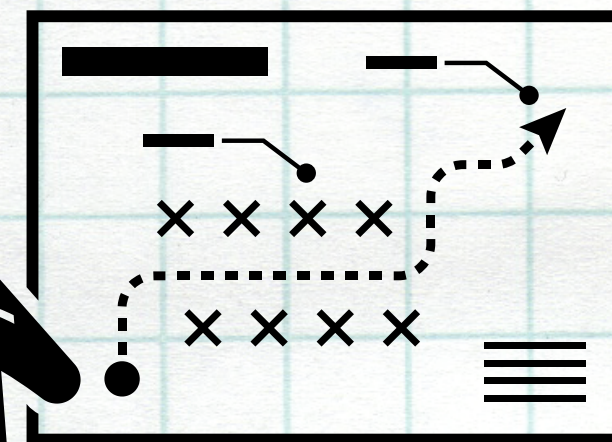
Asiste a talleres de gestion emocional

9

Practica la escucha activa

10

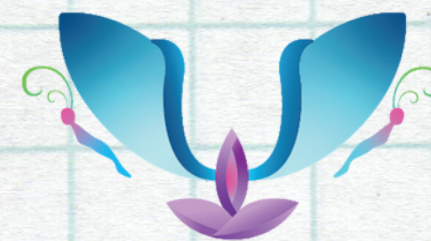
Practica Mindfulness





¡GRACIAS!

contacto:



4421340660



danieladeno09@gmail.com



@_transformandome_