



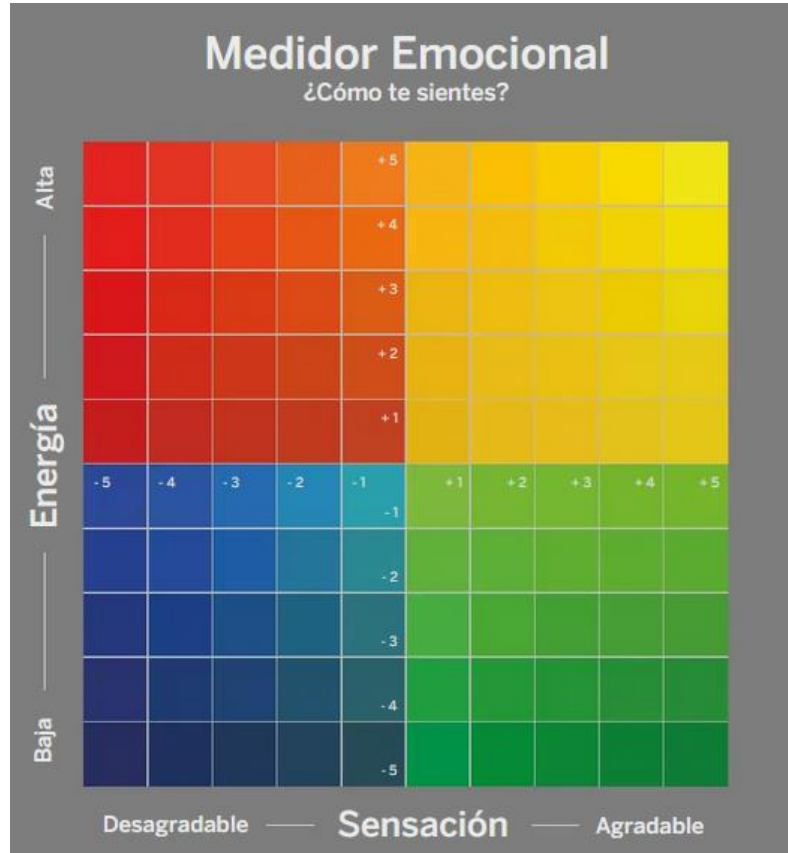
INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Cuáles son las emociones básicas?

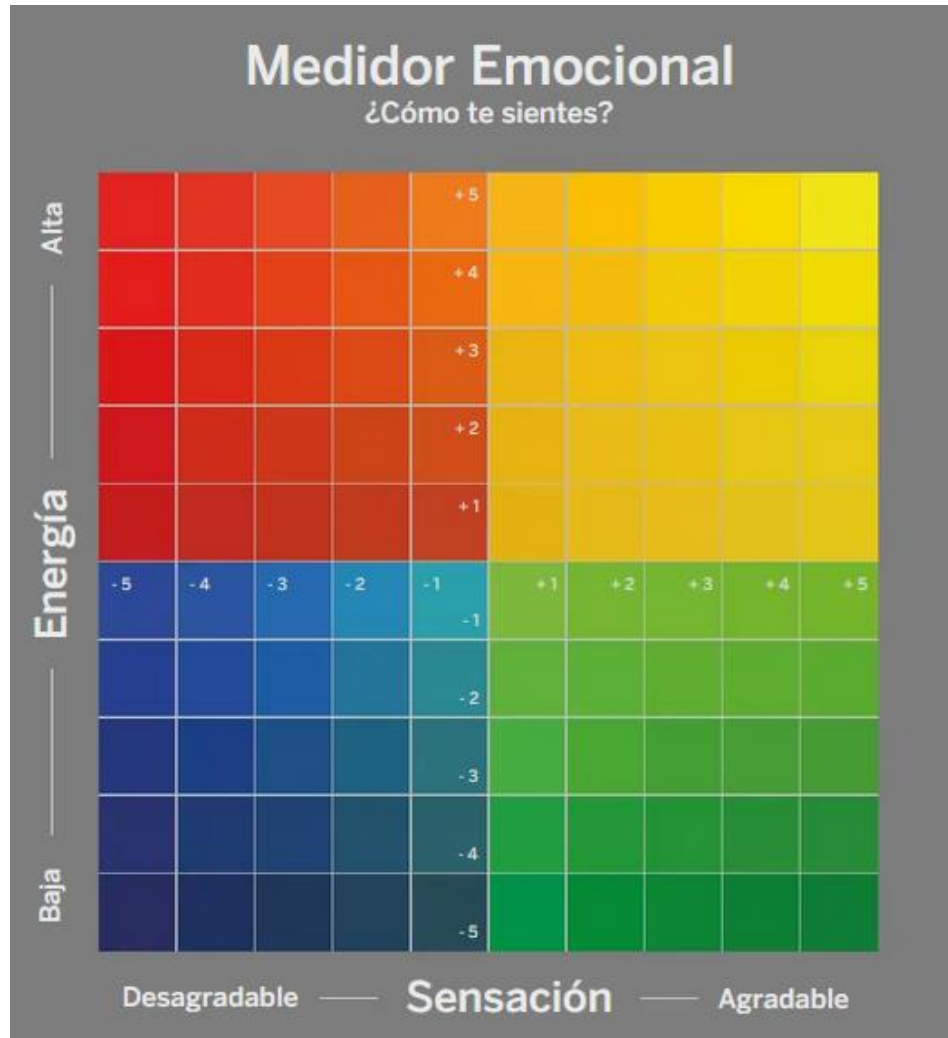
¿CÓMO NOS AFECTAN?

Lluvia de ideas. Se hace repaso de lo visto anteriormente

Medidor emocional: objetivo



- Identificar las emociones en nosotros mismos y en los demás.
- Conocer las causas y consecuencias de nuestras emociones.
- Ampliar nuestro vocabulario emocional.
- Aprender cómo mostrar nuestros sentimientos
- Desarrollar estrategias para gestionar las emociones



1. El componente mental (Eje X): es una sensación privada, subjetiva e interna; la valoración de ideas o pensamientos. Tiene una valencia agradable o desagradable.
1. La activación o energía (Eje Y): son señales fisiológicas asociadas a las emociones: la respiración, la tasa cardiaca, la sudoración, la tensión muscular

Representación emociones

ROJO

Enfado, preocupación, miedo, frustración



AMARILLO

Alegría, euforia, orgullo,...



Representación emociones

VERDE

Calma, relajación, alivio,...



AZUL

Tristeza, cansancio, depresión,...



PUESTA EN PRÁCTICA



PUESTA EN PRÁCTICA



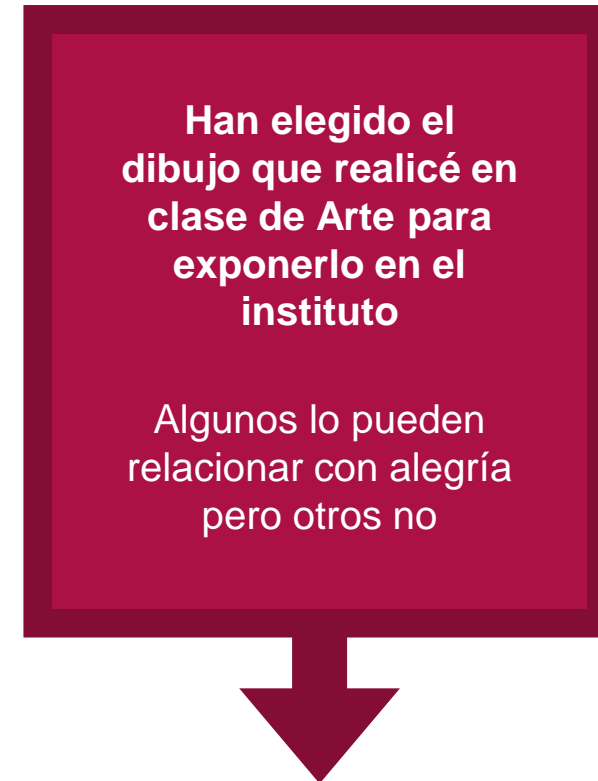
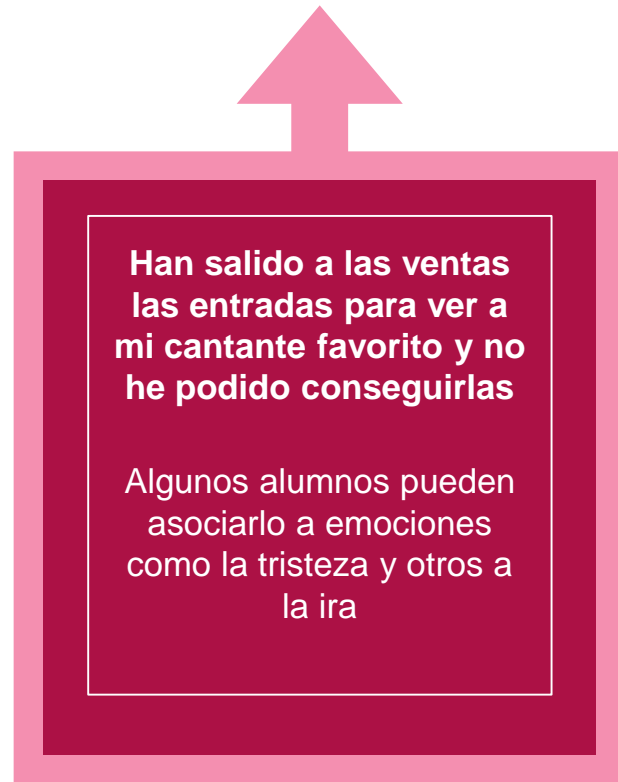
REFLEXIONAMOS

Las emociones
no son
percibidas de la
misma manera
por todas las
personas

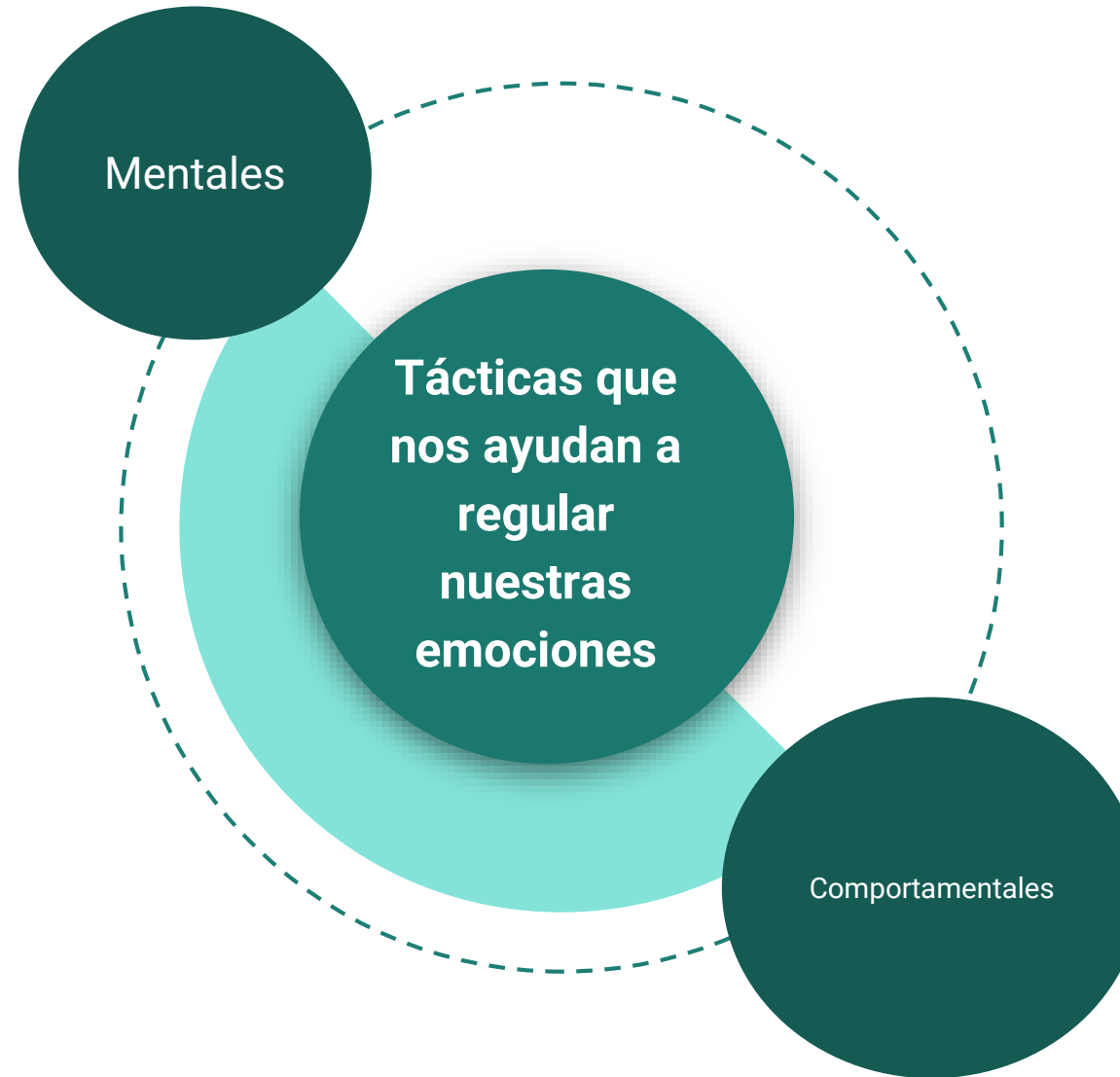
Cada persona
utiliza
emociones
distintas y son
igual de
VÁLIDAS

RESPETAMO
S todas las
emociones

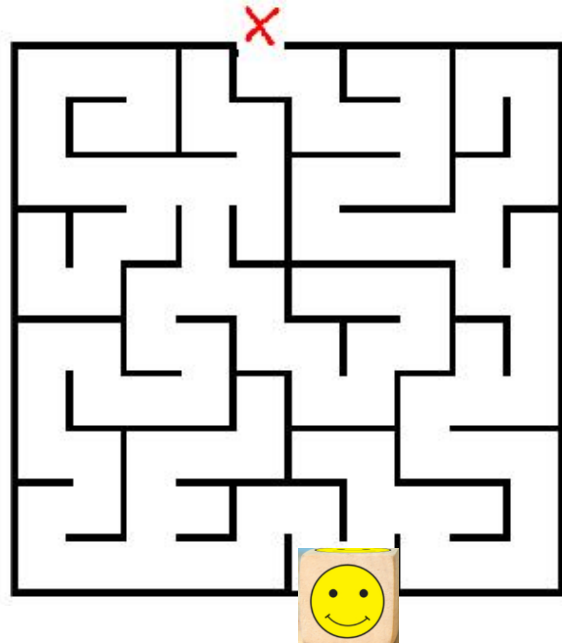
REFLEXIONAMOS



¿Qué son las estrategias de regulación emocional?



¿Qué estrategias de regulación emocional utilizáis?



Estrategias emocionales

ROJO

Nos servirán para reducir el nivel de energía e intentar disminuir la sensación desagradable



Estrategias emocionales

AMARILLO

Es una zona agradable, pero hay veces que nos gustaría reducir un poco el nivel de intensidad de esa emoción, por ejemplo cuando estamos demasiado eufóricos.



Estrategias emocionales

VERDE

Al igual que en el cuadrante amarillo, nos gusta estar aquí. Podemos intentar permanecer así, pero a veces necesitamos alguna estrategia que avive nuestra energía.

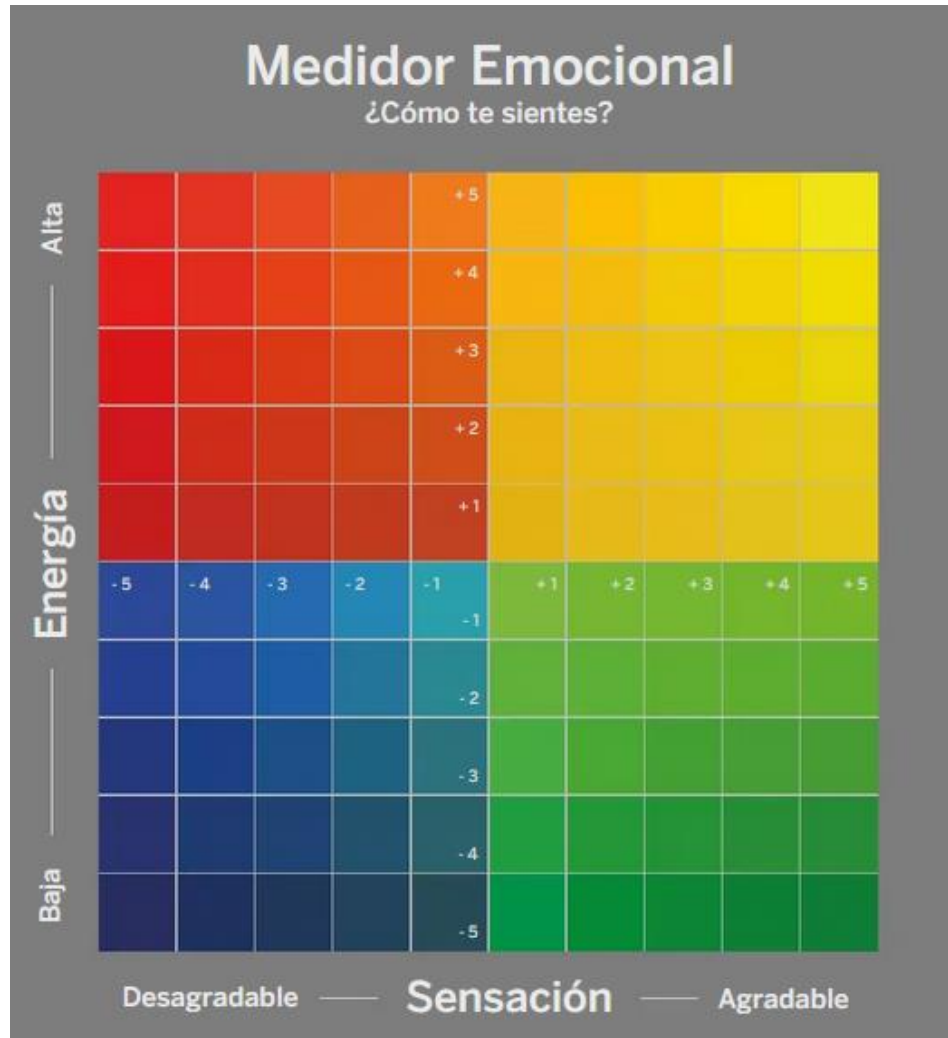


Estrategias emocionales

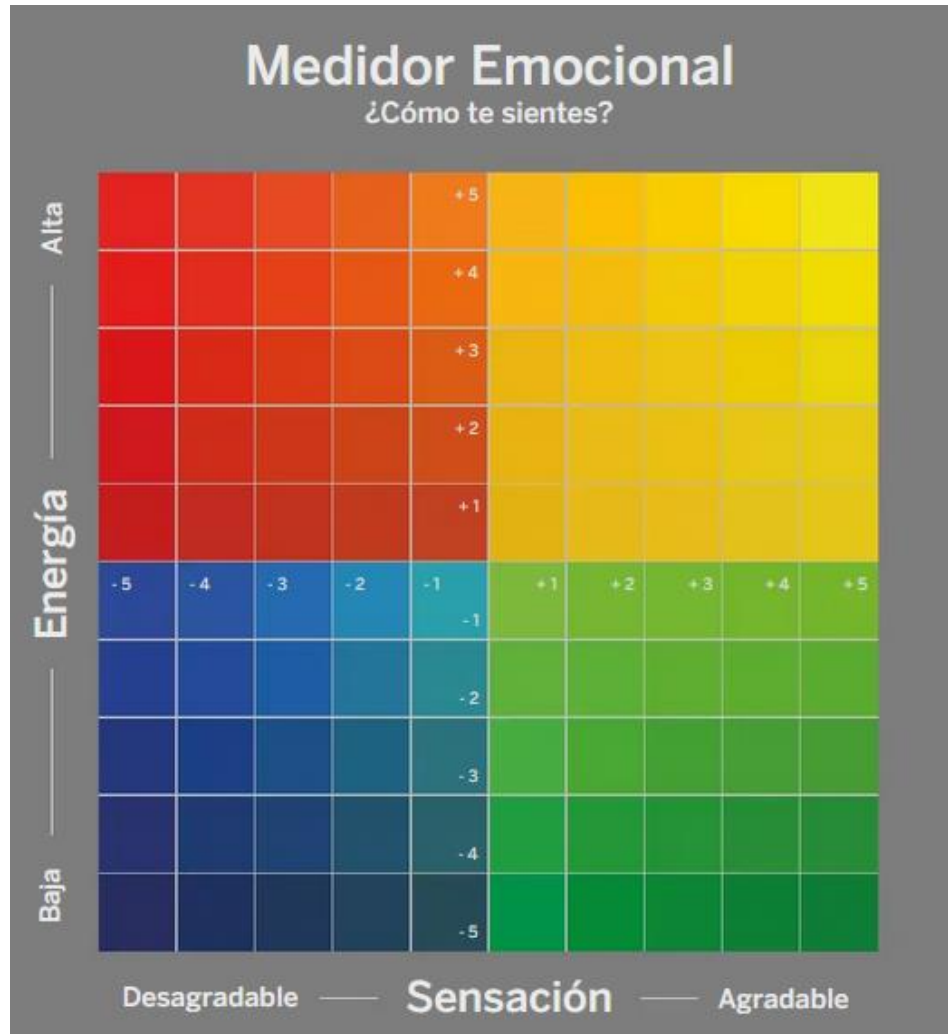
AZUL

Persiguen gestionar la sensación agradable o incrementar la energía. Son herramientas útiles, por ejemplo, cuando estamos tristes, aburridos o desanimados.





1. El componente mental (Eje X): es una sensación privada, subjetiva e interna; la valoración de ideas o pensamientos. Tiene una valencia agradable o desagradable.
1. La activación o energía (Eje Y): son señales fisiológicas asociadas a las emociones: la respiración, la tasa cardiaca, la sudoración, la tensión muscular

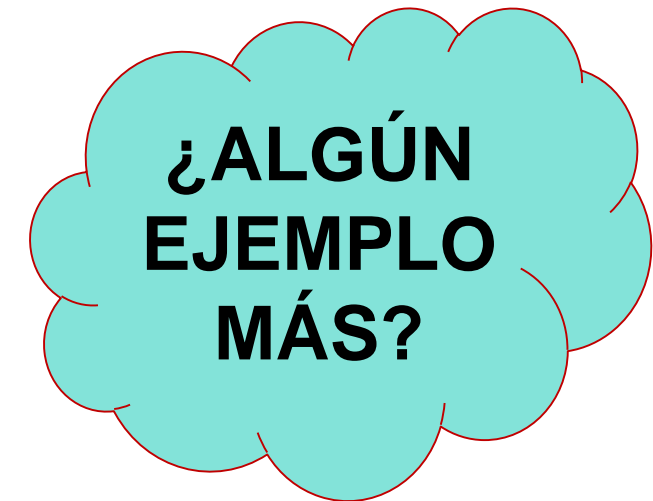


Situamos algunas emociones y se explica el porqué.

Ejemplo → Cuando practico mi deporte favorito estoy alegre por lo que situo la emoción de la alegría en el cuadrante amarillo con una energía de +5 porque me activa y además es una sensación agradable.

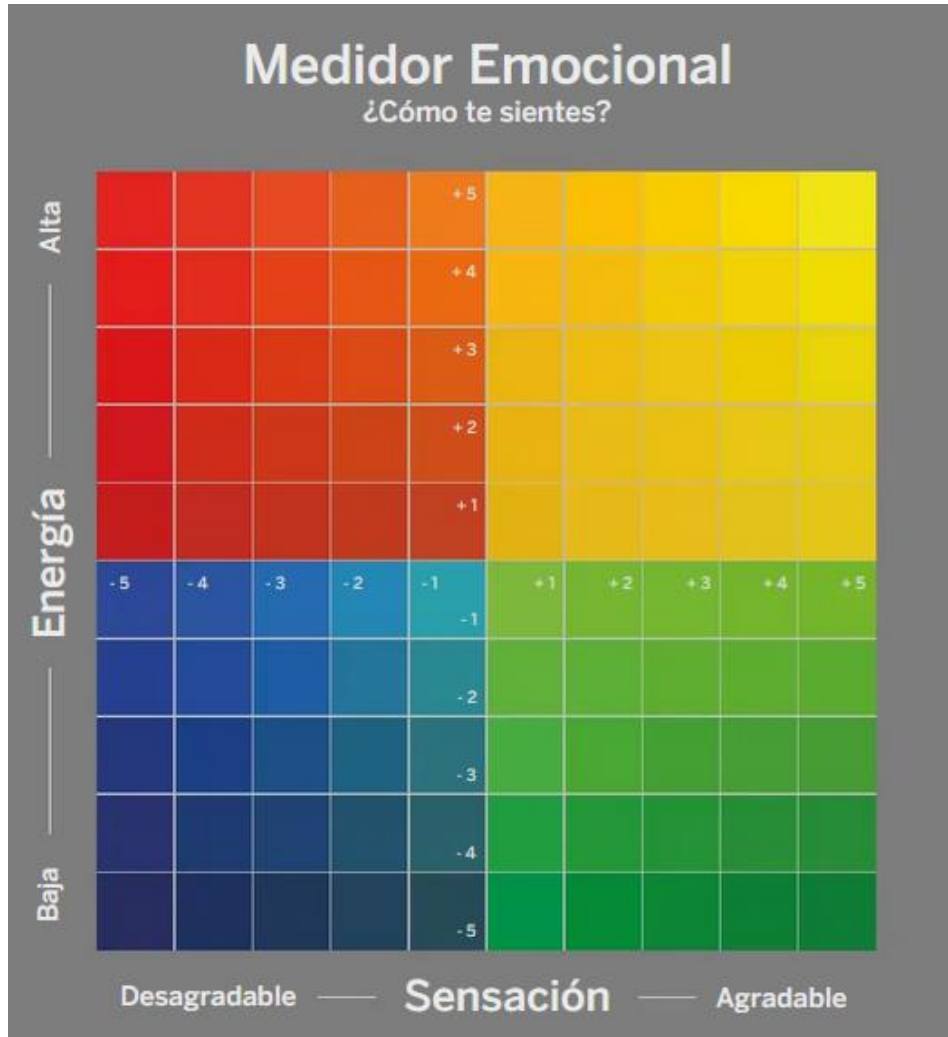
TARJETAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

ROJO	AZUL	AMARILLO	VERDE
Dar un paseo	Desahogarse con alguien de confianza	Jugar a tu juego favorito	Hacer un regalo
Decirse cosas a sí mismo que le ayuden (puedo con ello, soy capaz, etc.)	Leer algún libro o historia que nos inspire	Compartir un logro o objetivo	Decirte cosas útiles y motivantes
Dar un abrazo	Practicar ejercicio físico	Iniciar o aprender cosas nuevas	Escuchar música



¿PARA QUÉ SON ÚTILES?

Si me siento enfadado, me puede venir bien dar un paseo, un abrazo, etc.



- Colocamos las estrategias de regulación emocional en el medidor.
- Hay estrategias como la respiración o escuchar música, que podemos situar en varios cuadrantes.

¡PONLO EN MARCHA!

