



INTELIGENCIA EMOCIONAL

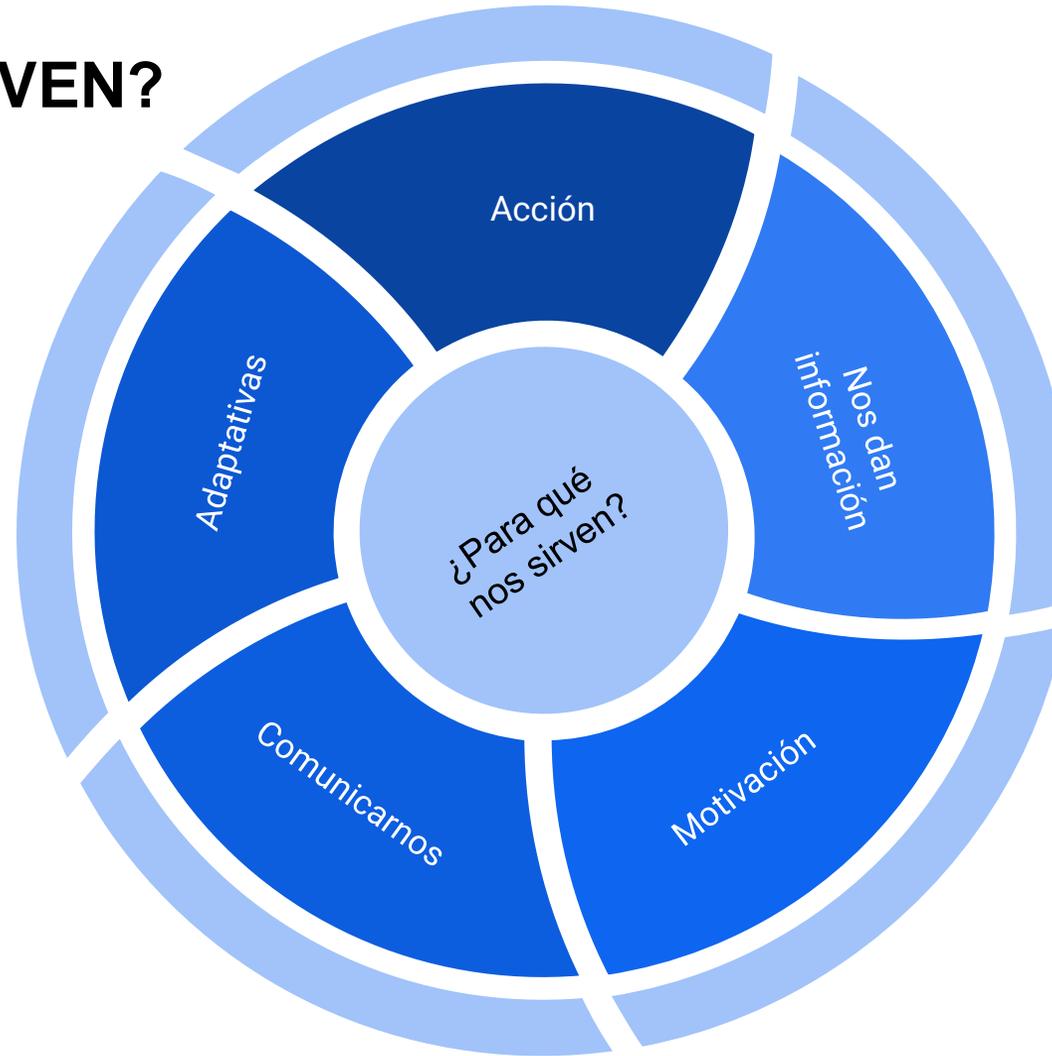
¿CÓMO RECONOCEMOS NUESTRA EMOCIONES?

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?



Lluvia de ideas. Se hace repaso de lo visto anteriormente

¿PARA QUÉ NOS SIRVEN?



Sistema de Respuesta de las Emociones



**Respuesta
Cognitiva**

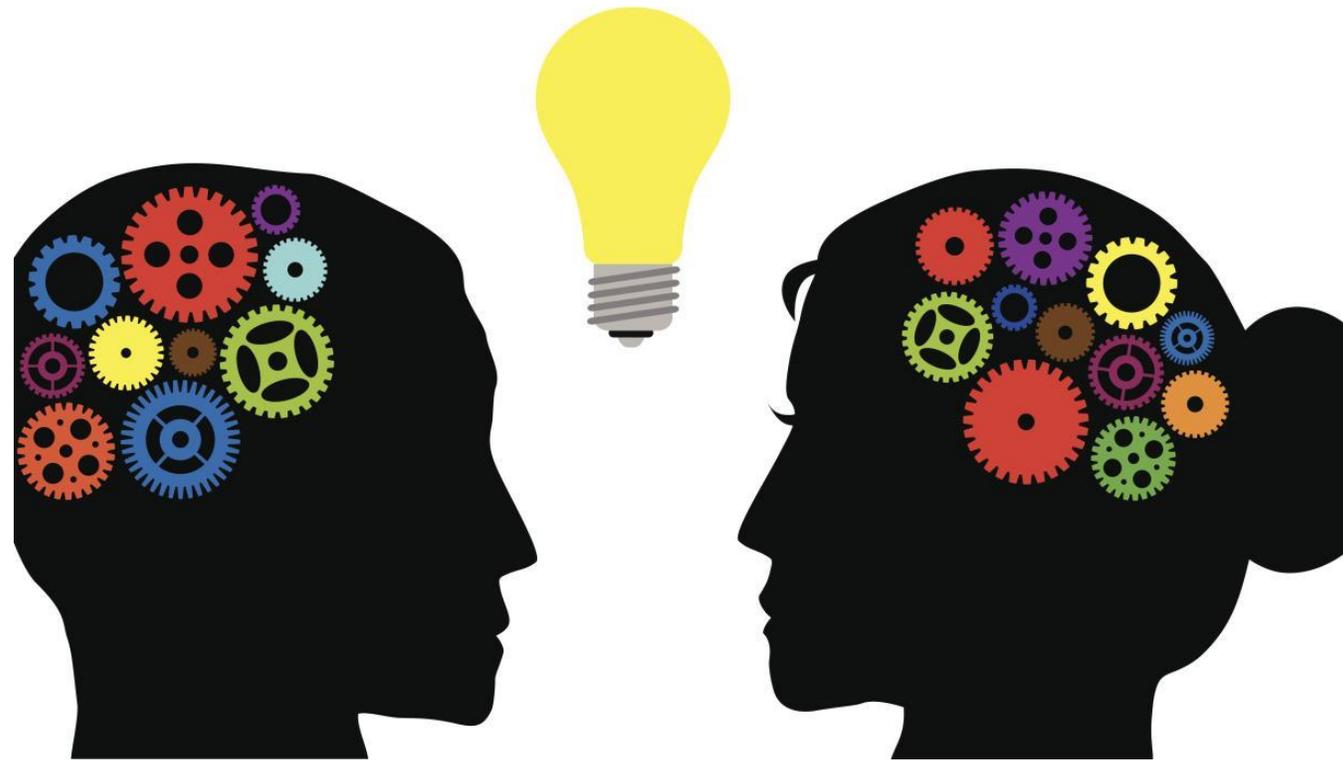


**Respuesta
Fisiológica**



**Respuesta
Motora**

PUESTA EN PRÁCTICA





Ejemplo: una persona va corriendo y se tropieza; se rompe un hueso de la pierna y tiene que guardar 15 días de reposo

Brainstorm



Creativity

A/a

sketch

Design

& Focus on

HAR

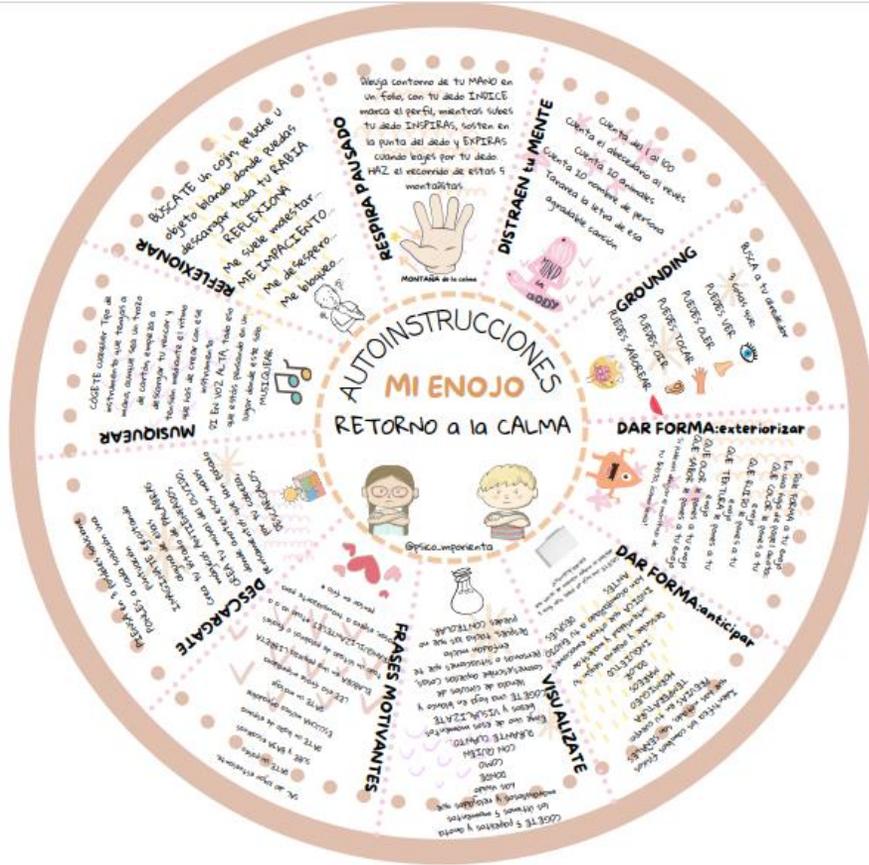
ity!

¿QUÉ ESTRATEGIAS PODEMOS UTILIZAR?



- Corto plazo → **efectivas**
- Medio/largo → **nos dañas**

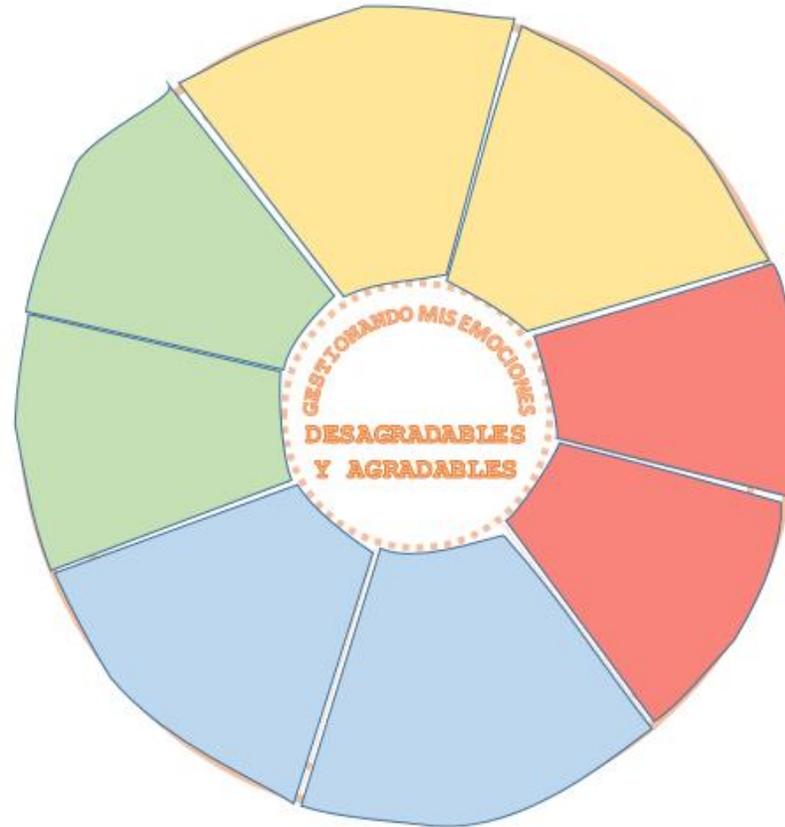
RUEDA DE ALTERNATIVAS



Acti
Ve a

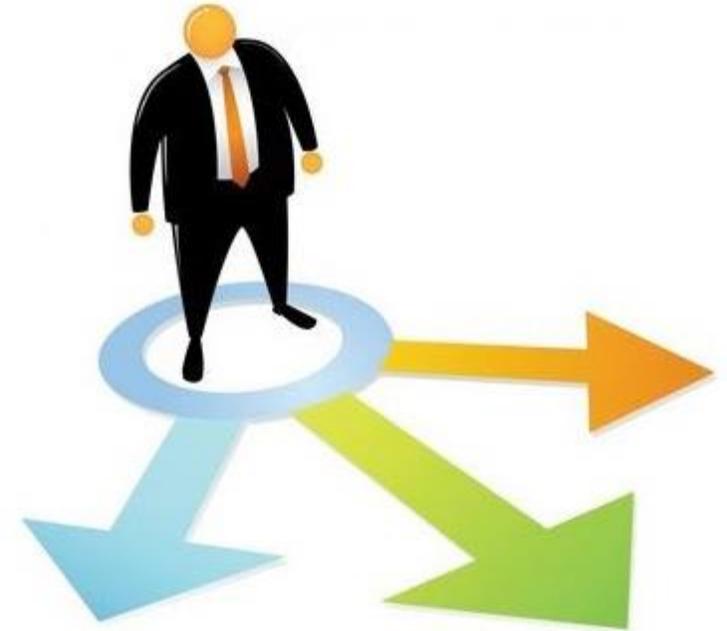


RUEDA DE ALTERNATIVAS



RUEDA DE ALTERNATIVAS

- Rellenamos **todo**
- Poner estrategias **que ya utilizamos**
- Al menos dos que no utilizan pero que se **pondrán en marcha**
- Otras dos a utilizar en el **futuro**



RUEDA DE ALTERNATIVAS

- **ACEPTA** tu emoción y sensación

“Forma parte de la vida y no es eterna”



ACCEPT
ACEPTAR

RUEDA DE ALTERNATIVAS



- **ANOTA** cómo te sientes

RUEDA DE ALTERNATIVAS



PONTE EN MARCHA

RUEDA DE ALTERNATIVAS

PIDE AYUDA



RUEDA DE ALTERNATIVAS

PRACTIQUEMOS

1. TÉCNICA DE RESPIRACIÓN

PULSA AQUÍ...

2. RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON

PULSA AQUÍ...

