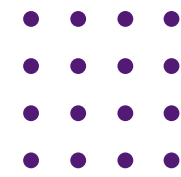


GESTIÓN DE EMOCIONES

m

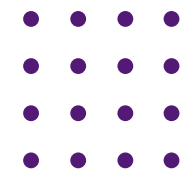
GESTION DE EMOCIONES



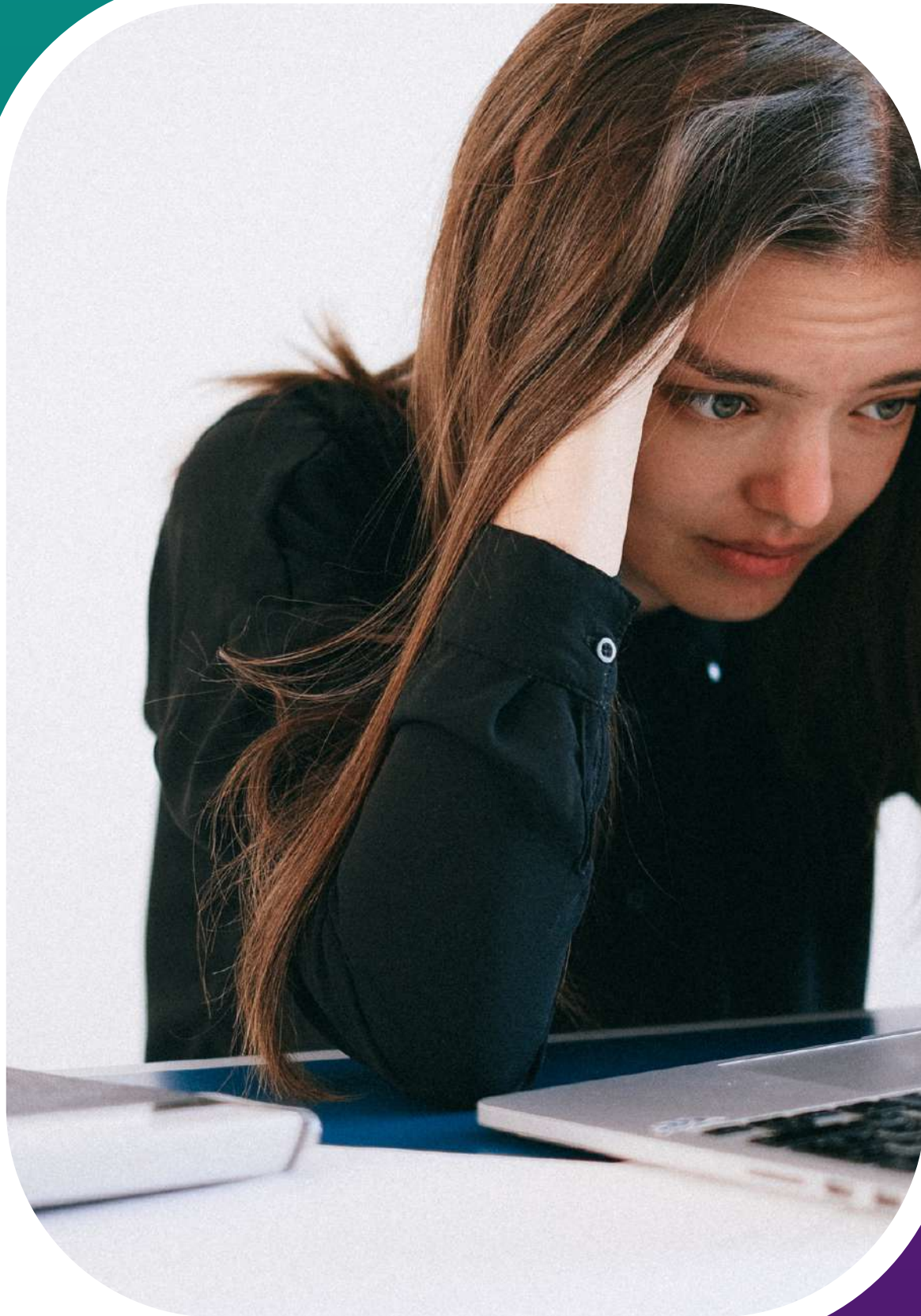
La capacidad de manejar las emociones de una forma saludable y consciente para poder afrontar de manera adecuada las situaciones que nos generan estrés, ansiedad, tristeza, alegría desmesurada o angustia.



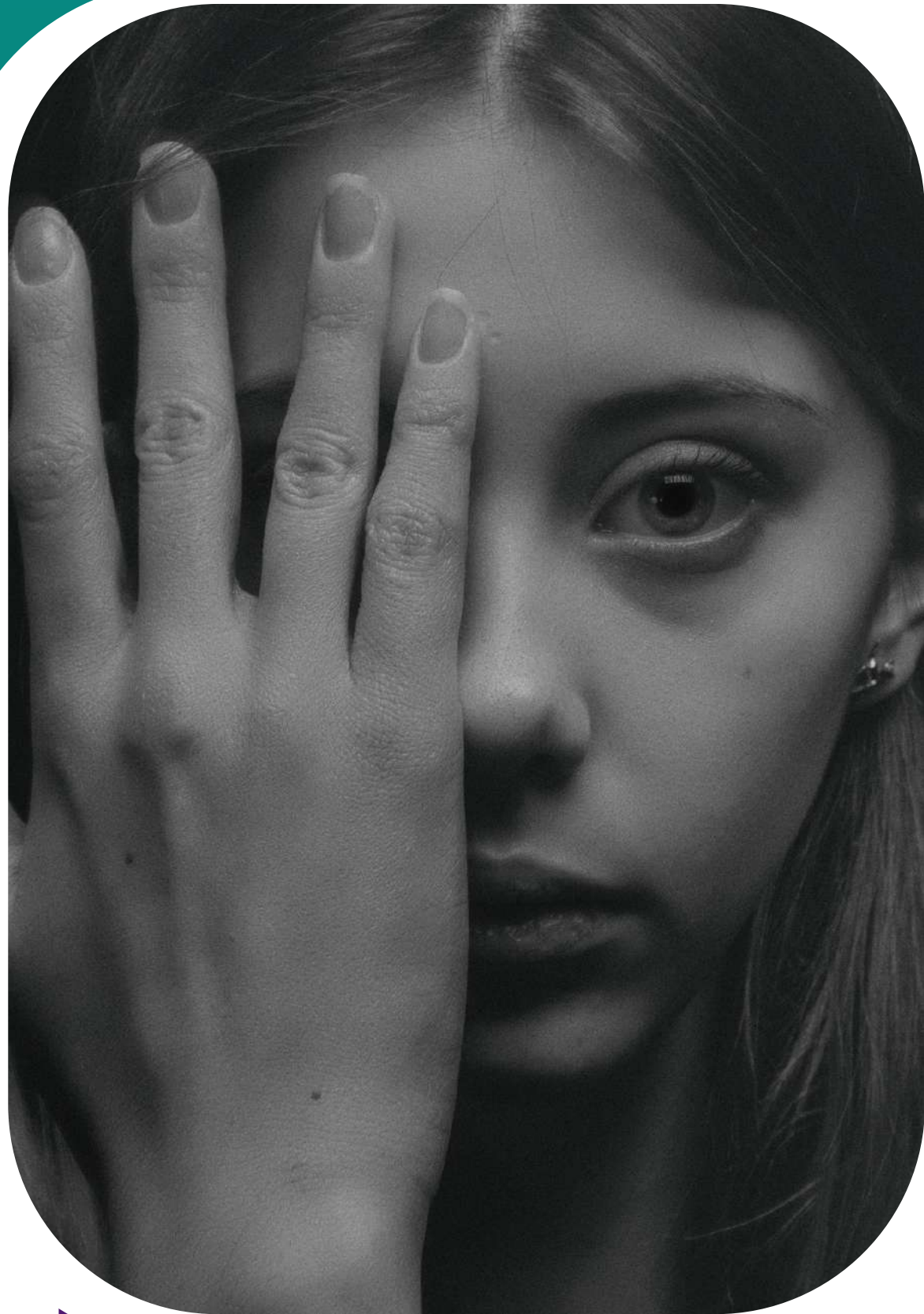
GESTION DE EMOCIONES



La gestión de las emociones es la capacidad para manejarlas y así regularlas de manera consciente, tomando en cuenta los pensamientos y el comportamiento con adecuadas estrategias de afrontamiento



GESTION DE EMOCIONES



Las situaciones se asumen según el modo en que se gestionan la emociones (agradable o desagradable)

No existen las emociones buenas o malas (+ o -), todas son válidas y tienen una función.

El inconveniente se da entre lo que se siente y la acción.

VENTAJAS DE LA GESTION EMOCIONAL



- Toma de decisiones más consciente: evita la impulsividad
- Relaciones interpersonales más saludables: empatía y comunicación.
- Aumento de la productividad: concentración y el rendimiento

DESVENTAJAS DE LA GESTION EMOCIONAL



- La dificultad para identificar las emociones
- Las reacciones impulsivas
- Los entornos desfavorables: los ambientes desfavorables practicar.
- La falta de formación y herramientas

GESTIÓN DE EMOCIONES

https://www.youtube.com/watch?v=V5dFC_8mBYc

- Dibuje el plano cartesiano de las emociones
- Indique cuales son los pasos para la gestión de emociones
- Escriba un ejemplo de manejo de emociones adecuado e inadecuado

EJERCICIO EN CLASE

TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL –
AUTOAPLICACIÓN

CALIFICACIÓN INDIVIDUAL

SUBIR EL TRABAJO AL AULA VIRTUAL

TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1- Atención: Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada.
- 2- Claridad: Comprendo bien mis estados.
- 3- Reparación: Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente.

TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Atención

PUNTUACIÓN HOMBRES	PUNTUACIÓN MUJERES
Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
Adecuada atención 22 a 32	Adecuada atención 23. a 35
Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 36

TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Claridad

PUNTUACIÓN HOMBRES	PUNTUACIÓN MUJERES
Debe mejorar su claridad < 25	Debe mejorar su claridad < 23
Adecuada atención 26 a 35	Adecuada atención 24 a 34
Excelente claridad > 36	Excelente claridad > 35

TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Reaparación

PUNTUACIÓN HOMBRES	PUNTUACIÓN MUJERES
Debe mejorar su reparación < 23	Debe mejorar su reparación < 23
Adecuada reparación 24 a 35	Adecuada reparación 24 a 34
Excelente reparación > 36	Excelente reparación > 35



m

ESTRATEGIAS PARA GESTIÓN DE EMOCIONES

REGULACIÓN DE LA CONFRONTACIÓN DE LOS HECHOS

Consiste en modificar lo que sentimos regulando nuestra exposición a los acontecimientos que nos emociones.

- Acción (exponiéndonos o evitando circunstancias)



REGULACIÓN DEL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN EXTERNA E INTERNA

Se basa en la modificación de las interpretaciones, los pensamientos, las imágenes, etc., activados por los sucesos emocionales.

Pues implica una cierta distorsión de la realidad ajustándose a la reinterpretación o reevaluación defensiva.

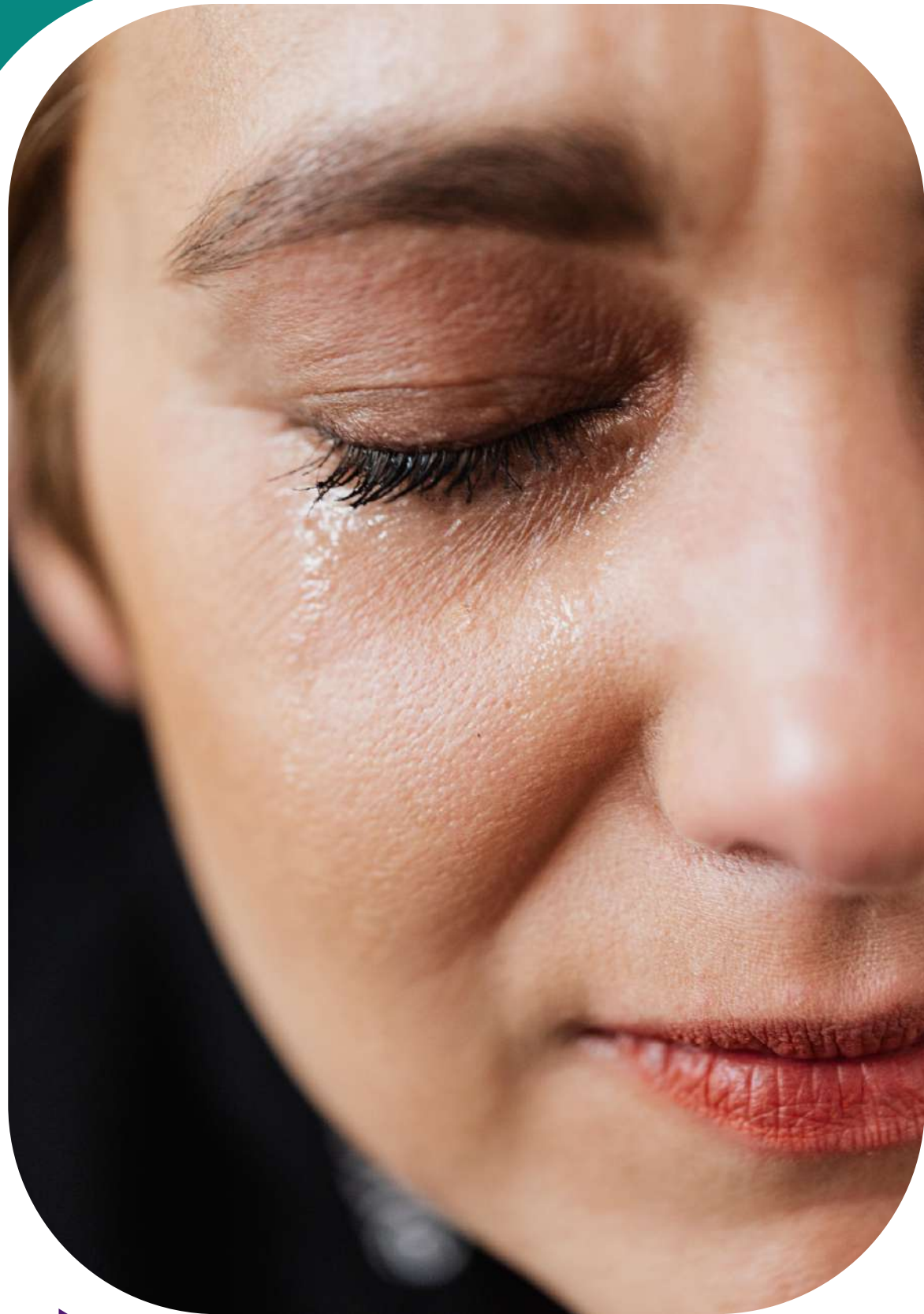


REGULACIÓN DEL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN EXTERNA E INTERNA

Se utilizan mecanismo de defensa como: negación, la racionalización o la proyección.

Por ejemplo distanciarse, evitar, bromear o ironizar.

Se busca una reevaluación constructiva (enfoque más positivo)



DISTRACCIÓN



El individuo enfoca su atención en diferentes aspectos de la situación o la dirige lejos de la situación al mismo tiempo.

La distracción involucra cambiar el foco interno, optando por priorizar aspectos positivos.

MODULACIÓN DE RESPUESTA



Cambiar las respuestas fisiológicas, experiencias o conductas tan directamente como sea posible.

Por ejemplo consumo de sustancias, alimentos, el ejercicio o la relajación

La respuesta involucra la regulación de la conducta expresiva.

MODELO DE REGULACIÓN EMOCIONAL DE GUIU



Respuesta asertiva, utilizando la siguiente mnemotecnica:

N: nombre de la persona a quien dirigirse.

E: emoción, se identifica la emoción.

M: motivo, se reconoce el motivo por el cual se siente la emoción.

O: Objetivo, se busca la solución para encontrar bienestar

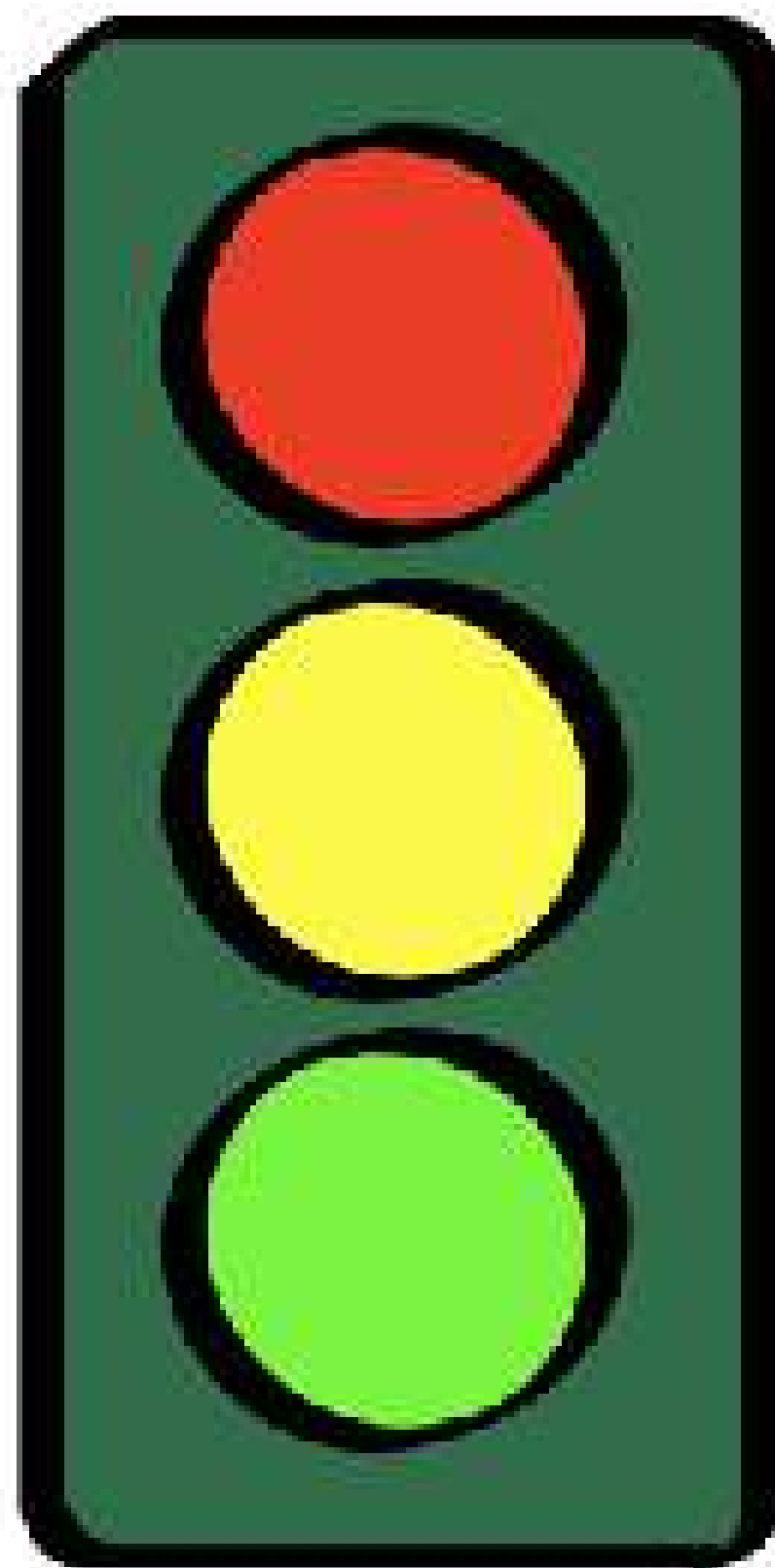
- Preguntas

Por ejemplo, “No siempre sentimos lo mismo, hay situaciones que son buenas y otras que no te gustan y lo pasas mal... A ver, ayer o antes de ayer...

¿te acuerdas de alguna situación que haya sido bueno?

- La moviola.
- Auto registros.

SEMAFORO DE EMOCIONES



ROJO: Respira lenta y profundamente. Formula el problema y di cómo te sientes.

AMARILLO: ¿Qué es lo que puedo hacer?. ¿Funcionará?.

VERDE: Lleva a la práctica la mejor de las alternativas. ¿Ha funcionado?.

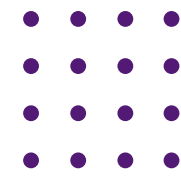
ESTRATEGIAS POSITIVAS Y NEGATIVAS

POSITIVAS	NEGATIVAS
Afrontamiento activo Planificación Reinterpretación positiva Apoyo social Expresión de la emoción de forma asertiva	Negación Desconexión Evitación Rumiación Expresión de la emoción de forma impulsiva Consumo de sustancias

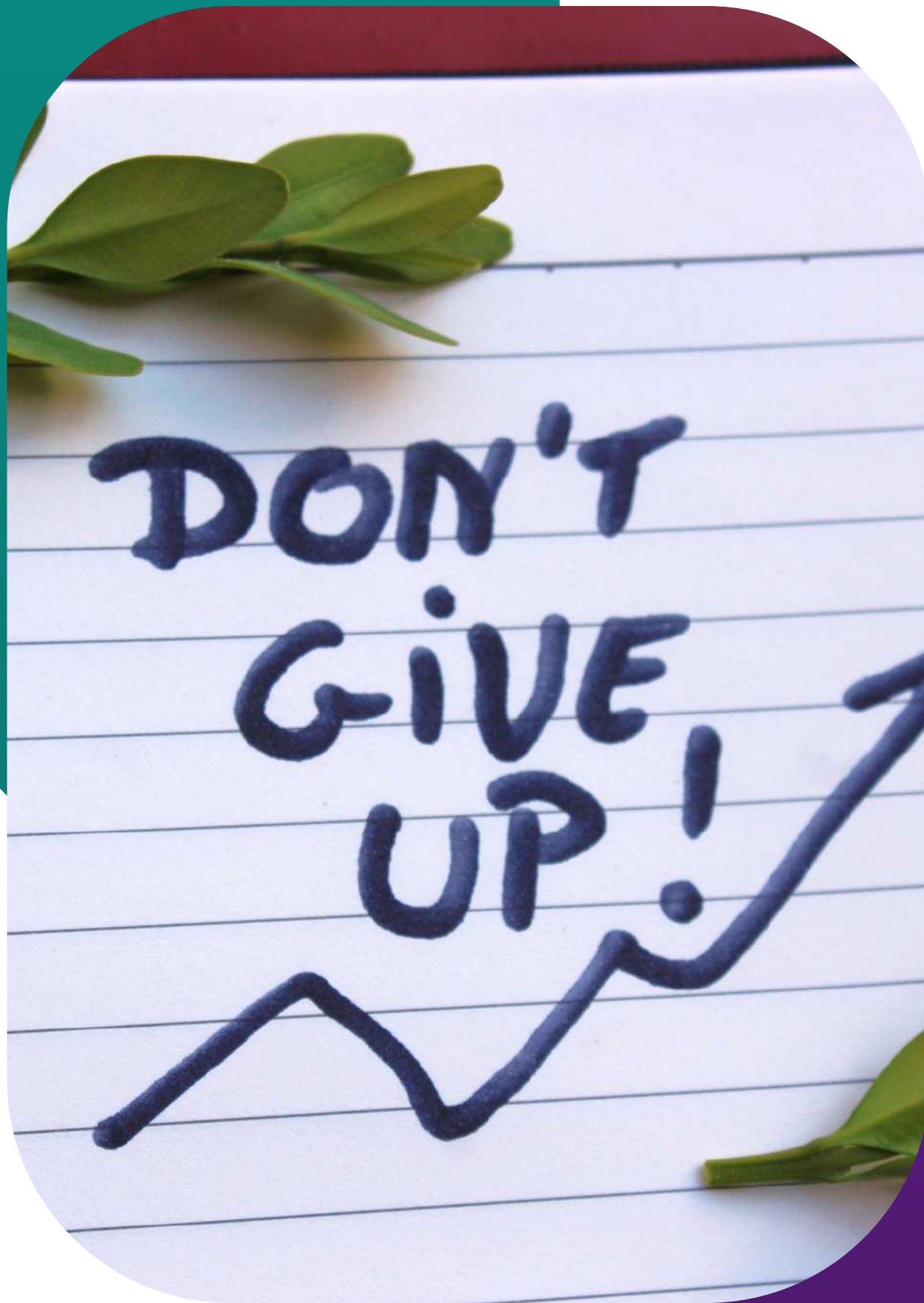
Técnicas de automotivación

m

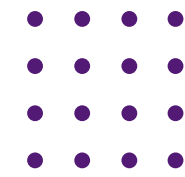
DEFINICIÓN



La motivación es lo que nos empuja a lograr nuestros objetivos, sentirnos más satisfechos y mejorar nuestra calidad de vida en general.



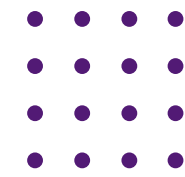
TIPOS



- Motivaciones extrínsecas: este tipo de motivación implica realizar una actividad cuyo impulsor es externo, ya sea la recompensa o la evasión de un castigo.
- Motivaciones internalizadas: esta es una motivación mixta. Las personas que actúan bajo una motivación extrínseca



MOTIVACIÓN INTRINSECA



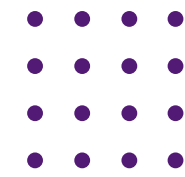
Elegir elementos de:

- Interés
- Habilidades
- Recursos
- Formación

.

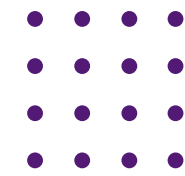


ESTRATEGIAS



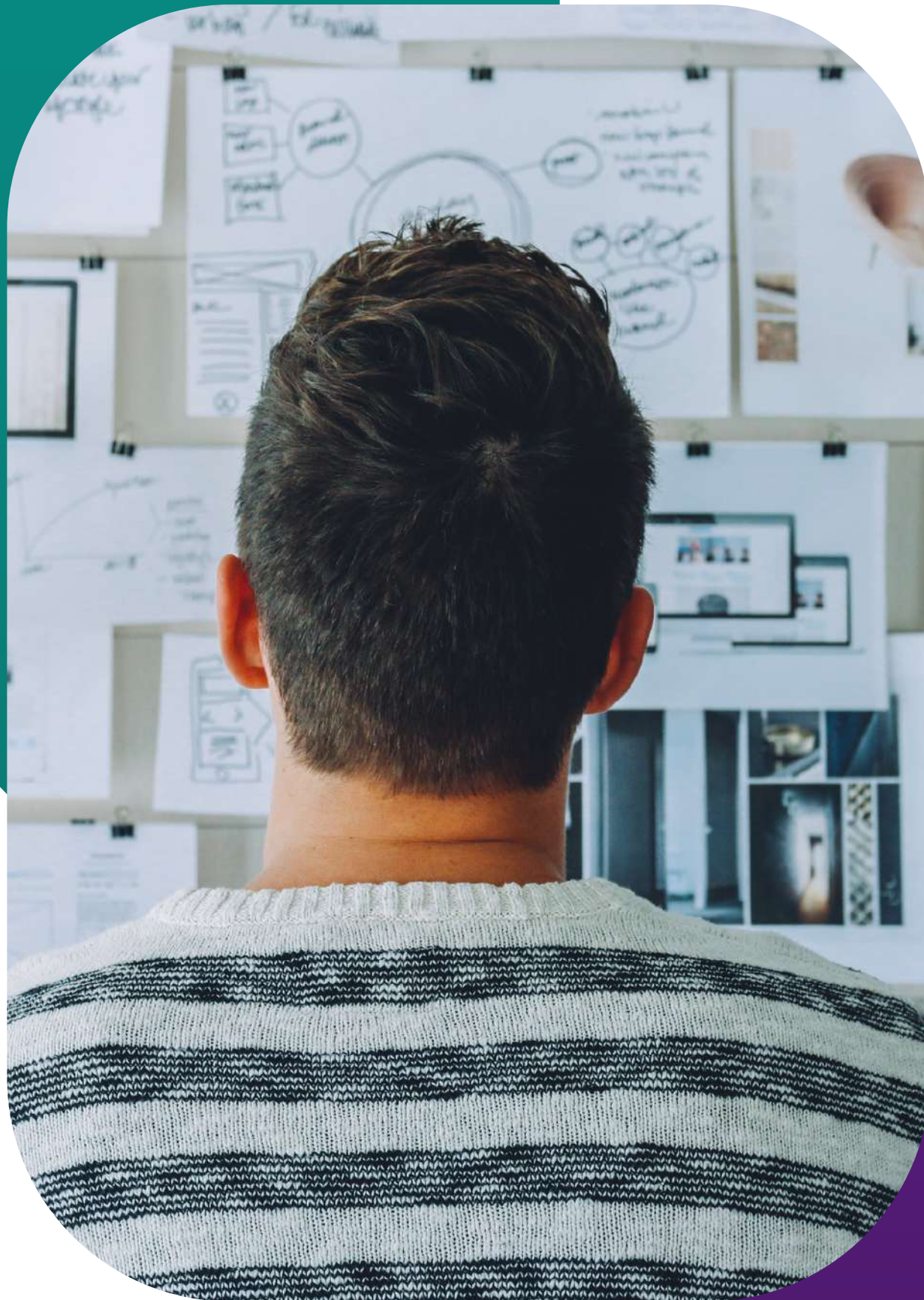
- Condicionamientos positivos (después de estudiar.....)
- Caja de motivación
- Activación conductual.
- Notas (escritas o celulares)
- Foco en el Proceso vs. el Resultado

ESTRATEGIAS



Establecimiento de Metas SMART
Define objetivos que sean:

- Específicos: Claros y bien definidos
- Medibles: Que puedas cuantificar tu progreso
- Alcanzables
- Relevantes: Alineados con tus valores y metas .
- Con Plazo Definido



EJERCICIO EN CLASE

Reunirse en grupos

- Establecer 5 estrategias para automotivarse.
- Realizar material de apoyo o didáctico
- Presentarlo en clase