



GABINETE PSICOLÓGICO CRISTINA RIVERA

C/ HERNAN CORTES, 11

45600 TALAVERA DE LA REINA (TOLEDO)

Tfno. 925 68 27 81

Móvil: 670 050 176

Email: psicologiarivera@gmail.com

www.cristinariverapsicologia.com

INTELIGENCIA EMOCIONAL



¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?



VS.



La Inteligencia Emocional, un término acuñado por dos psicólogos de la Universidad de Yale (**Peter Salovey** y **John Mayer**) y difundida mundialmente por el psicólogo, filósofo y periodista **Daniel Goleman**, es la capacidad de:

- 1) Sentir**
- 2) Entender**
- 3) Controlar y**
- 4) Modificar**

estados anímicos

- a) Propios y**
- b) Ajenos.**

DEFINICIÓN DE GADNER

- La inteligencia es la **capacidad desarrollable** y no sólo «la capacidad de resolver problemas y/o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas».
- La inteligencia no sólo se reduce a lo académico sino que es una **combinación de todas las inteligencias**.

TIPOS DE INTELIGENCIA

- 1) Inteligencia lingüística
- 2) Inteligencia musical
- 3) Inteligencia lógica matemática
- 4) Inteligencia espacial
- 5) Inteligencia corporal, kinestésica o Cinética
- 6) Inteligencia intrapersonal
- 7) Inteligencia interpersonal

Posteriormente añadió una más

- 8) Inteligencia naturista

HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Las **habilidades prácticas** que se desprenden de la Inteligencia Emocional son **cinco**, y pueden ser clasificadas en **dos** áreas:

1) INTELIGENCIA INTRAPERSONAL (internas, de autoconocimiento)

2) INTELIGENCIA INTERPERSONAL (externas, de relación)

Al primer grupo pertenecen **tres** habilidades:

a) La **autoconciencia** (capacidad de saber qué está pasando en nuestro cuerpo y qué estamos sintiendo)

b) El **control emocional** (regular la manifestación de una emoción y/o modificar un estado anímico y su exteriorización).

c) La capacidad de **motivarse y motivar** a los demás

Al segundo grupo pertenecen dos habilidades:

a) La **empatía** (entender qué están sintiendo otras personas, ver cuestiones y situaciones desde su perspectiva),

y

b) Las **habilidades sociales** (habilidades que rodean la popularidad, el liderazgo y la eficacia Interpersonal, y que pueden ser usadas para persuadir y dirigir, negociar y resolver disputas, para la cooperación y el trabajo en equipo).

LOS TABONUCOS

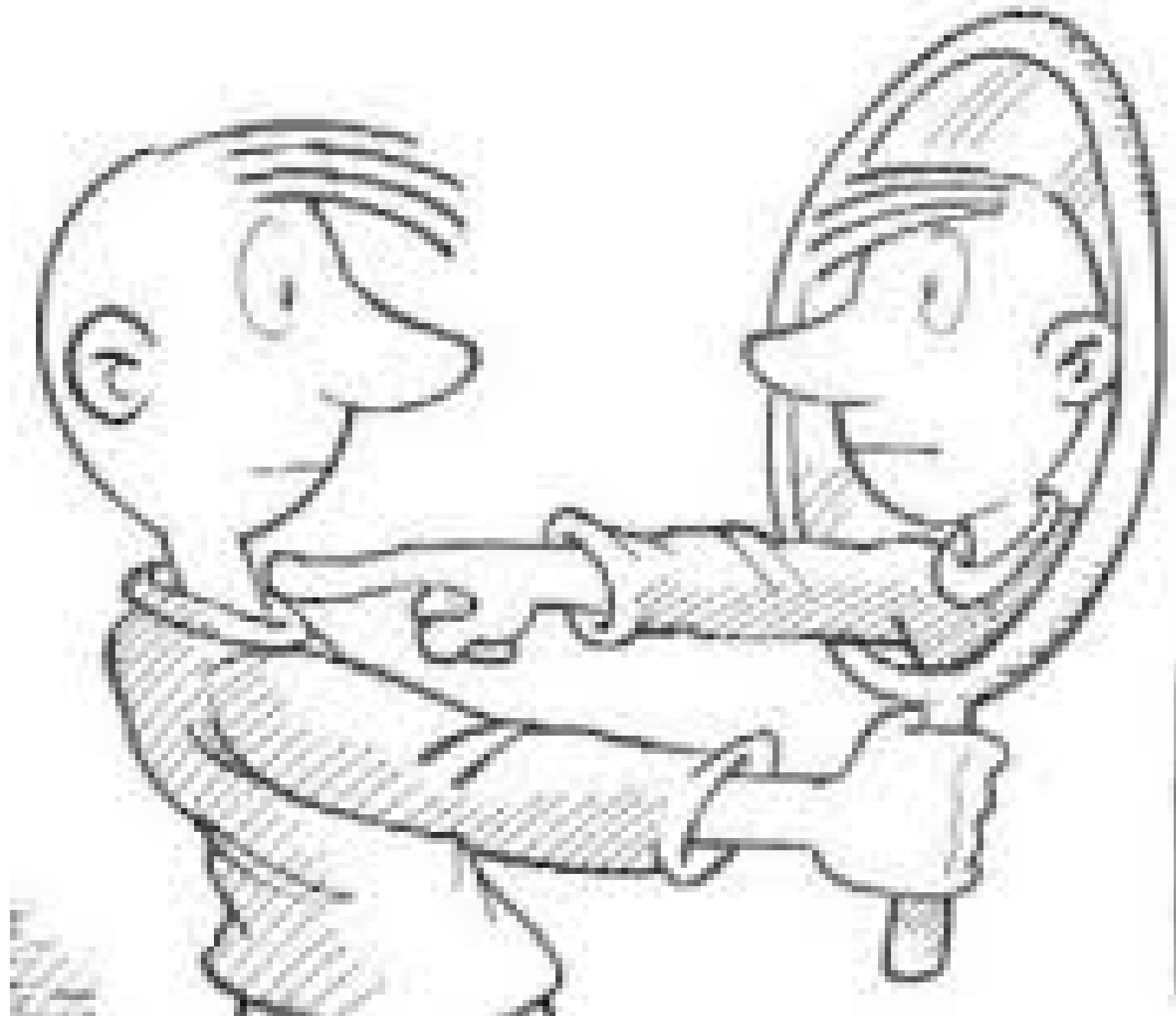
- ¡Han hallado una magnífica forma de aferrarse a sus congéneres y a la vez crecer y dejar crecer en libertad!



AUTOCONCIENCIA

La auto conciencia es un proceso mediante el cual:

- se adquiere conocimiento acerca de uno mismo,
- en un momento particular del tiempo y
- que define una serie de circunstancias internas y externas que determinan la forma de:
 - pensar,
 - sentir,
 - comportarse y
 - relacionarse,
 - Además de las actitudes que uno posee y
 - aquello que le interesa y motiva hacia la satisfacción de las necesidades personales.



CONTROL EMOCIONAL

- Emoción: es la capacidad de sentirse afectado; la movilización del estado de ánimo que producen los afectos y las pasiones; desequilibrio causado por el miedo y la preocupación.
- La emoción es la respuesta afectiva ante una situación que produce inestabilidad y perturbación.
- Las emociones pueden aparecer en forma abrupta, frente a un estímulo intenso determinado y ser de breve duración, o permanecer cierto tiempo impidiendo cualquier otra acción, aún después de desaparecer el estímulo que la provocó. (angustia-ansiedad)
- Las emociones producen reacciones fisiológicas tendientes a alcanzar lo que se cree que es bueno o rechazar lo que se considera que es malo.



Asembro



Llanto



Duda



Festejo



Rabia



Alegria



Amor



Miedo



Tristeza



Enojo

MOTIVACIÓN

La motivación puede definirse como :

- «el señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o acción, o para que deje de hacerlo».

Otros autores la definen como :

- «la raíz dinámica del comportamiento»; es decir, «los factores o determinantes internos que incitan a una acción».

La motivación es un estado interno que **activa, dirige y mantiene la conducta.**

Nunca sabes lo fuerte que eres, hasta
que ser fuerte, es tu única opción.



ASPAU

EMPATIA

Esta palabra deriva del término griego empáttheia y se refiere a:

- Habilidad cognitiva de una persona para comprender el universo emocional de otra.
- Participación afectiva de una persona en una realidad ajena a ella, generalmente en los sentimientos de otra persona



Está contenta



Está contento



Está triste



Está triste



Está enamorado



Está enamorada



Está enfadado



Está enfadada



Está nerviosa



Está nervioso



Está aburrida



Está aburrido



Está preocupado



Está preocupada



Está asustado



Está asustada



Está sorprendido



Está sorprendida

HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales son:

- Un conjunto de conductas aprendidas de forma natural (y por tanto, pueden ser enseñadas)
- Que se manifiestan en situaciones interpersonales, socialmente aceptadas (implica tener en cuenta normas sociales y legales del contexto sociocultural, así como criterios morales), y
- Orientadas a la obtención de reforzamientos ambientales (refuerzos sociales) o auto-refuerzos

¿CÓMO APRENDER IE?

- Pensamos que es necesario aprender desde la base, con actividades que aunque parezcan simples, no dejan de ser importantes y son el camino para llegar a la meta.
- Aquí empieza nuestro trabajo

RESPIRACIÓN

- Técnicas de respiración:
- Respiración profunda
- Respiración contada
- Respiración alternada
- Respiración e imaginación
- Respiración abdominal

RESPIRACIÓN ABDOMINAL



BENEFICIOS DE LA RESPIRACION ABDOMINAL

- Lleva gran cantidad de aire a los pulmones
- Promueve la oxigenación de la sangre
- Es muy relajante
- Actúa sobre el plexo solar liberando la ansiedad (y ese “nudo en el estómago”)
- Estimula el movimiento del corazón y mejora la circulación
- Con el movimiento constante del diafragma los órganos abdominales reciben un buen masaje
- Descongestiona el hígado
- Ayuda al tránsito intestinal

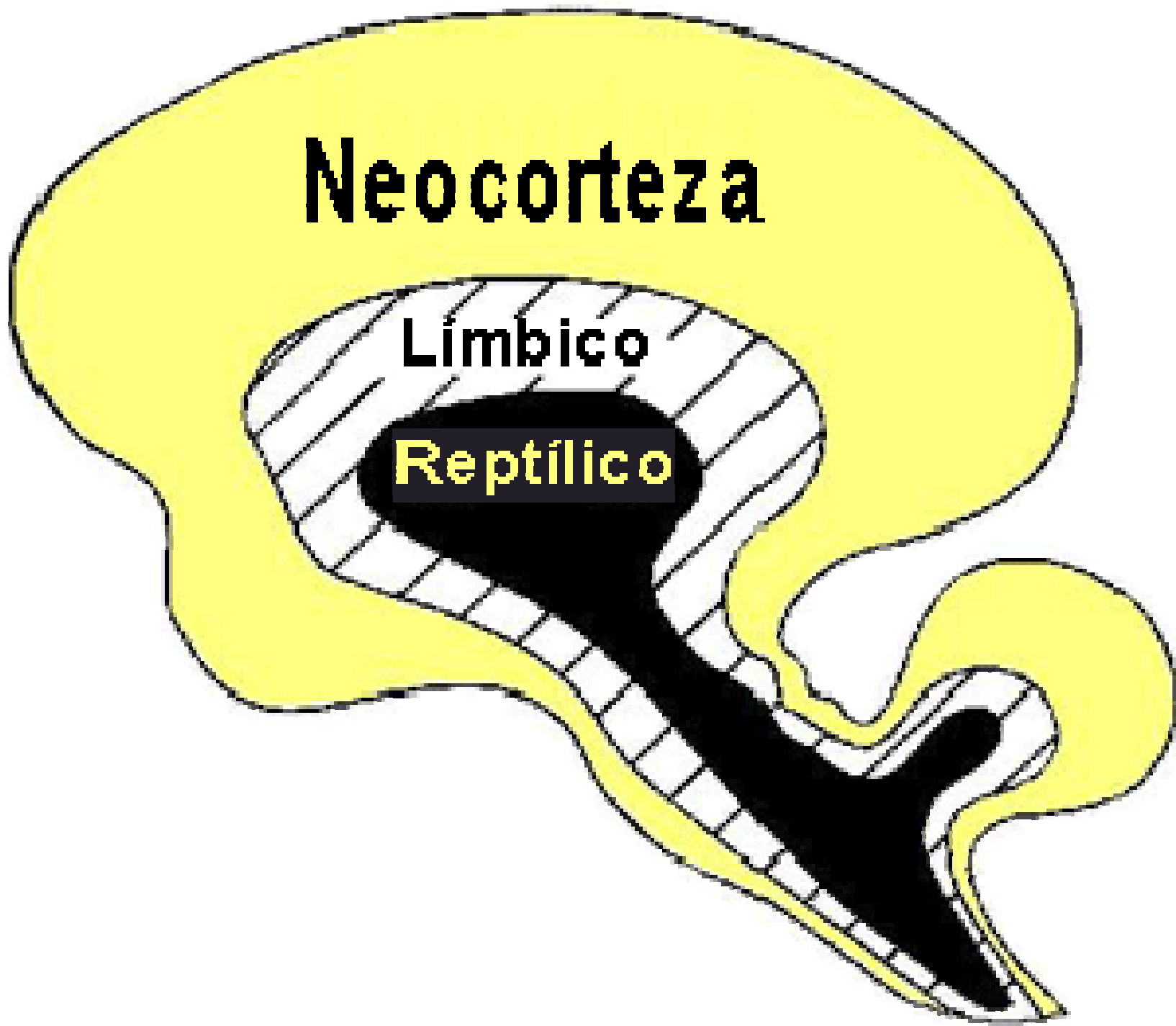
DESCANSO



GABINETE PSICOLÓGICO
CRISTINA RIVERA

RELAJACIÓN

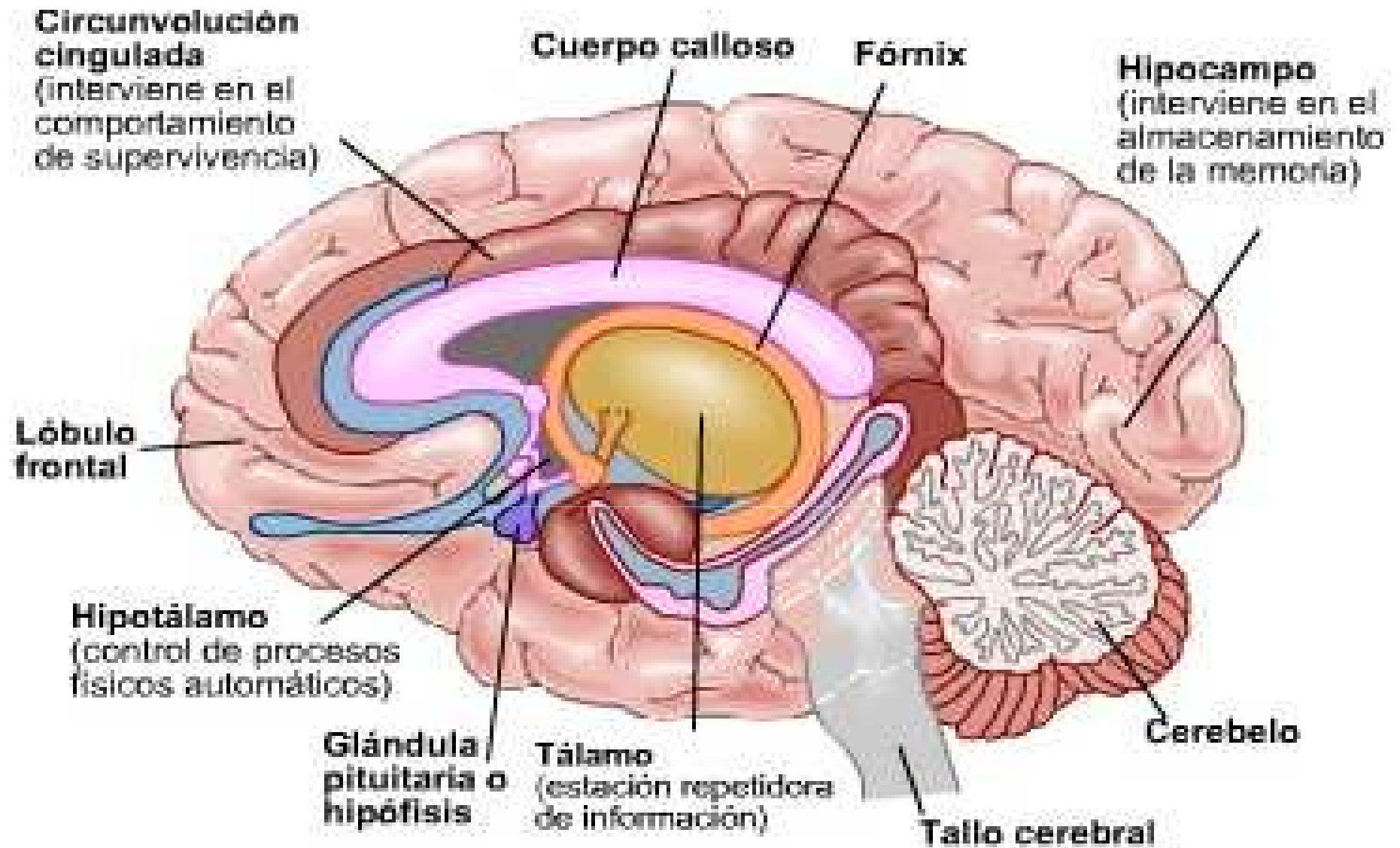
- La relajación es una de las primeras formas de tomar contacto con nuestro yo interior, con nuestro cuerpo, con nuestras sensaciones y emociones
- La relajación nos permite la Autoconciencia, además de la adecuada gestión de las emociones



Neocorteza

Limbico

Reptílico



HIPOTÁLAMO

Estudios realizados por Hess, observó que al estimular el hipotálamo se distinguían dos zonas diferenciadas:

- Posterior. ERGOTRÓFICA O DINAMÓGENA
- Anterior. TROFOTRÓFICA O ENDOFILÁCTICA

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Las técnicas más conocidas son:

- La relajación progresiva de Jacobson
- La Técnica de Schultz o “entrenamiento autógeno”
- La relajación en imaginación
- La meditación.....

RELAJACION EN IMAGINACION





BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

- Nuevas conexiones neurales
- Aumento de la materia gris del cerebro
- Incrementa el grosor cortical en áreas relacionadas con la atención y la introspección
- Aumento del volumen cerebral en áreas que regulan emociones positivas y auto-control
- Mejora la empatía y la compasión
- Incrementa la resiliencia
- Estimula el sistema inmunológico
- Disminuye los dolores...

GESTION EMOCIONAL

- Aprender a identificar emociones
- Reconocer esa emoción
- Valorar la emoción
- Observar y analizar la situación
- Evaluar la emoción respecto de la situación
- Plantear el objetivo
- Expresar la emoción

MOTIVACIÓN

- Análisis de nuestras fortalezas y debilidades
- Plantear objetivos ambiciosos pero realistas
- Ser constantes
- Hacer de las adversidades una oportunidad y no un problema
- Ser objetivos en nuestras evaluaciones
- Aprender a querernos
- Compartir esa motivación con los demás

HABILIDADES SOCIALES



LAS HABILIDADES SOCIALES NOS
HACEN SENTIR MEJOR CON
NOSOTROS MISMOS Y TAMBIÉN
A SER MÁS VALORADOS POR LAS
PERSONAS CON LAS QUE NOS
RELACIONAMOS

ASERTIVIDAD

La asertividad es un estilo comunicacional

El primer paso en el entrenamiento de técnicas asertivas es identificar los tres estilos básicos posibles en toda conducta interpersonal:

- 1. Estilo agresivo.**
- 2. Estilo pasivo.**
- 3. Estilo asertivo.**

ELEMENTOS ASERTIVOS

Dentro del estilo asertivo debemos tener en cuenta que hay dos tipos de lenguaje:

- El verbal
- El no verbal

LENGUAJE VERBAL (ORAL)

- Utilizar un tono de voz adecuado, ni demasiado alto ni bajo
- Controlar el ritmo del mensaje, ni muy rápido ni muy lento
- Usar un lenguaje apropiado para nuestro interlocutor
- Ser educados en nuestra forma de hablar
- Hablar de forma clara y firme.
- Utilizar una entonación adecuada para enfatizar el mensaje
- Respetar los turnos de palabra
- Dar tiempo a nuestro interlocutor para contestar

LENGUAJE NO VERBAL (CORPORAL)

Desarrollar de un lenguaje corporal adecuado. Practicar delante del espejo.

- Mantener contacto ocular con su interlocutor.
- Mantener una posición erguida del cuerpo.
- Mantener un distancia apropiada
- No hablar en tono de lamentación ni en forma apologista.
- Para dar mayor énfasis a las palabras, utilizar los gestos y las expresiones del rostro.
- Aprender a interpretar los silencios.

TÉCNICAS ASERTIVAS

- **Técnica del disco roto.** Repita su punto de vista con tranquilidad.
- **▪ Técnica del acuerdo asertivo.** Responda a la crítica admitiendo que ha cometido un error, pero separándolo de ser buena o mala persona.
- **▪ Técnica de la pregunta asertiva.** Consiste en incitar a la crítica para obtener información que podrá utilizar en su argumentación.
- **▪ Técnica para procesar el cambio.** Desplace el foco de la discusión hacia el análisis de lo que ocurre entre su interlocutor y usted, dejando aparte el tema.
- **▪ Técnica de la claudicación simulada (Banco de niebla).** Muéstrese de acuerdo con el argumento de la otra persona pero no consienta en cambiar de postura
- **▪ Técnica de ignorar.** aplace la discusión hasta que su interlocutor se haya calmado
- **▪ Técnica del quebrantamiento del proceso.** Responda a la crítica con una sola palabra o con frases lacónicas (Sí... no...quizá).
- **▪ Técnica de la ironía asertiva.**
- **▪ Técnica del aplazamiento asertivo.**

ESTRATEGIAS DE BLOQUEO

- **Reírse.** Responder a su reivindicación con un chiste
- **Culpar.** Utilice la técnica de la claudicación simulada
- **Atacar.** Consiste en responder con un ataque personal. Las mejores estrategias en estos casos son la técnica de la ironía asertiva, la del disco roto o ignorar
- **Retrasar.** Utilice en estos casos la técnica del disco roto
- **Interrogar.** La mejor respuesta es utilizar la técnica para procesar el cambio
- **Utilizar la autocompasión.** Su reivindicación es recibida con lágrimas. Intente seguir adelante utilizando la técnica del acuerdo asertivo
- **Buscar sutilezas.** Utilice en estos casos la técnica para procesar el cambio
- **Amenazar.** Utilice en estos casos la técnica del quebrantamiento del proceso (Quizá) y la de la pregunta asertiva. También la técnica para procesar el cambio o la de ignorar.
- **Negar.** Reafírmese en lo que ha observado y experimentado y utilice la técnica de la claudicación simulada

EJERCICIOS DE EMPATÍA

- ESPEJO
- MÁQUINA DE RITMOS
- MARIONETA
- LA BURBUJA
- INTERESARTE POR SU PERSONA
- PON NOMBRE A LAS EMOCIONES QUE EXPERIMENTES
- SAL DE TUS ZAPATOS Y METETE EN LOS DEL OTRO
- NOMBRE DE LA PERSONA Y DETALLES QUE NO SOPORTAS

BENEFICIOS DE LA IE

- Incrementa la AUTOCONCIENCIA
- Favorece el EQUILIBRIO EMOCIONAL
- Fomenta las RELACIONES ARMONIOSAS
- Potencia el RENDIMIENTO LABORAL , SOLUCIÓN DE PROBLEMAS
- Aumenta la MOTIVACIÓN y el ENTUSIASMO
- Otorga capacidad de INFLUENCIA Y LIDERAZGO
- Mejora la EMPATÍA y las habilidades de ANÁLISIS SOCIAL
- Aumenta el BIENESTAR PSICOLÓGICO
- Facilita una BUENA SALUD
- Brinda DEFENSAS para la REACCIÓN POSITIVA A LA TENSIÓN Y AL STRESS



GABINETE PSICOLÓGICO
CRISTINA RIVERA