



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

POSITIVAMENTE MÁS

SANOS, SEGUROS Y FELICES





NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de promoción y prevención

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA IDEACIÓN SUICIDA



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+

SANOS, SEGUROS Y FELICES

MICROCICLO II

INTELIGENCIA EMOCIONAL



OBJETIVO

Explicar a los participantes el papel y la importancia de las emociones en la funcionalidad intelectual del individuo, en la solución de los problemas que enfrenta en la vida diaria, y desarrollar y fortalecer habilidades que fomenten la inteligencia emocional en los integrantes de la organización, con el fin de formar ambientes laborales más seguros y productivos.



“

“El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, constituye la piedra angular de la inteligencia emocional”.

-DANIEL GOLEMAN



RECONOCIENDO EMOCIONES

- El objetivo de la actividad es desarrollar habilidades para identificar las emociones propias y ajenas, además de mencionar los pensamientos y creencias que se asocian con esas emociones.
- Reconocer la mayor cantidad de emociones.
- Identificar los pensamientos que suelen acompañar esas emociones.





INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente, tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás.



INTELIGENCIA EMOCIONAL



Examina la importancia de la faceta emocional como elemento clave en la inteligencia. Se ha llegado a considerar que las emociones son intrínsecas a nuestro comportamiento y actividad mental. Por consiguiente, deben ser estudiadas para comprender cómo somos.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Siempre hemos oído decir que el cociente intelectual (IQ) es un buen indicador para saber si una persona será exitosa en la vida.

Sin embargo, las capacidades y habilidades necesarias para tener éxito en la vida van más allá del uso de la lógica y la racionalidad.



LAS EMOCIONES JUEGAN UN PAPEL VITAL EN NUESTRO DÍA A DÍA



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+

SANOS, SEGUROS Y FELICES

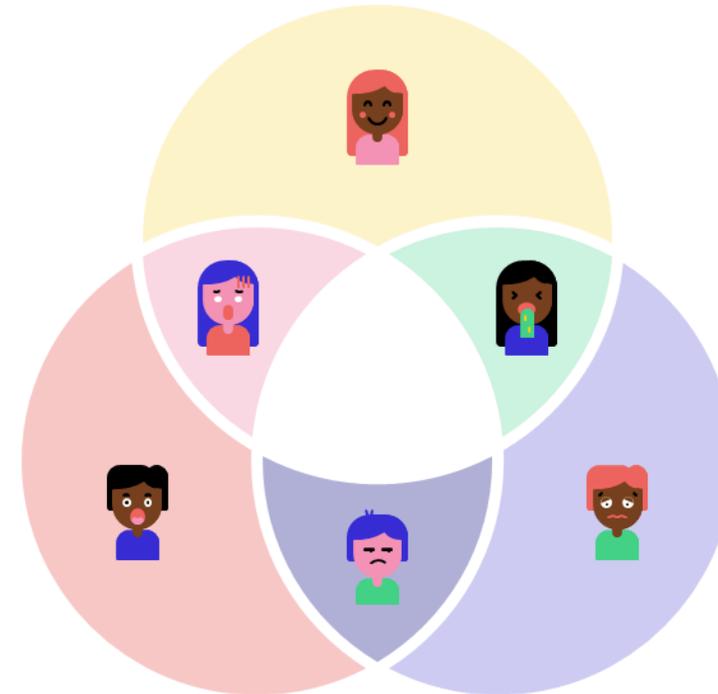
VIDEO

Construye tu propio concepto de inteligencia emocional basado en el video a continuación:



AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL

Es el conocimiento de nuestros propios sentimientos y emociones, así como la conciencia de cómo nos afectan. Muchas personas se sorprenden de lo poco que se conocen a sí mismas.



AUTORREGULACIÓN

El autocontrol emocional nos permite reflexionar y dominar nuestros sentimientos o emociones para no dejarnos llevar por ellos ciegamente.

En cierto sentido, gran parte de la regulación de las emociones consiste en saber gestionar nuestro foco de atención, de manera que no se vuelva en nuestra contra y nos sabotee.



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+

SANOS, SEGUROS Y FELICES

PRIORIDADES

OBJETIVOS A LARGO PLAZO



IMPULSOS DE LO INMEDIATO



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+

SANOS, SEGUROS Y FELICES

AUTOMOTIVACIÓN

Enfocar las emociones hacia objetivos y metas nos permite mantener la motivación y establecer nuestra atención en las metas, en lugar de en los obstáculos.



Tu salud y tú

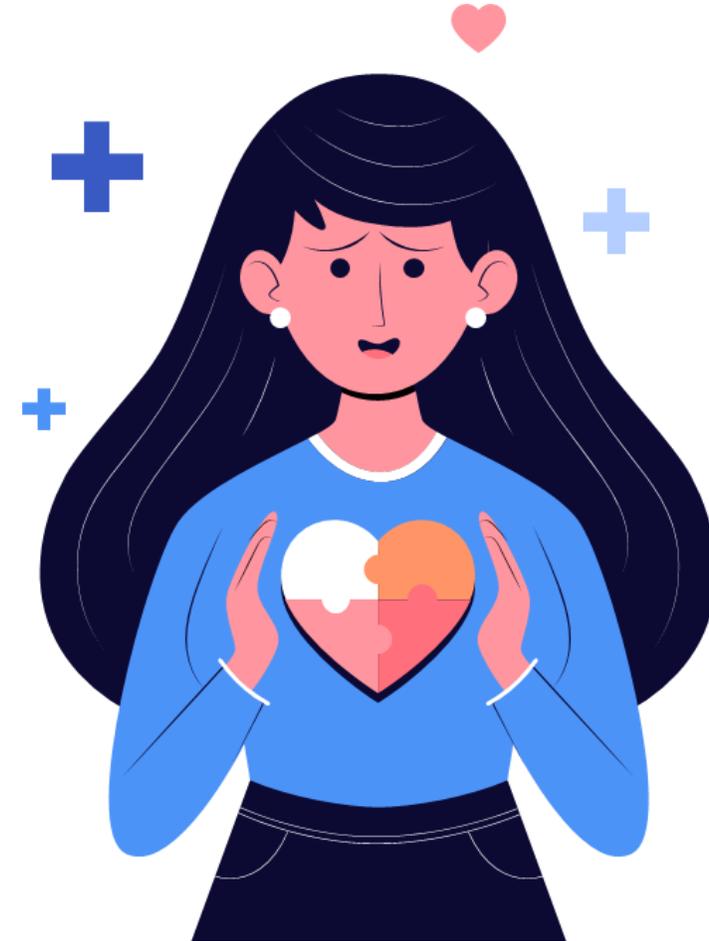
son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+

SANOS, SEGUROS Y FELICES

AUTOMOTIVACIÓN

En este punto, es imprescindible cierto grado de optimismo e iniciativa, por lo que debemos valorar ser proactivos y actuar de forma positiva ante los imprevistos.





EMPATÍA

Las relaciones interpersonales se fundamentan en la correcta interpretación de las señales que los demás expresan de forma inconsciente y que, a menudo, emiten de manera no verbal.

EMPATÍA

Nos puede ayudar a establecer vínculos más estrechos y duraderos con las personas con las que nos relacionamos.



HABILIDADES SOCIALES

Una buena relación con los demás es una fuente imprescindible para nuestra felicidad personal e, incluso, en muchos casos, para un buen desempeño laboral.



HABILIDADES SOCIALES

La manera en que experimentamos las emociones está mediada por nuestras relaciones sociales y por nuestra forma de comprender lo que dicen los demás.

Gracias a la inteligencia emocional, podemos reflexionar sobre cómo nos hacen sentir los demás y tener en cuenta que cualquier interacción entre seres humanos ocurre en un contexto determinado.



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+

SANOS, SEGUROS Y FELICES

¿POR QUÉ LAS EMPRESAS NECESITAN ESTE TIPO DE INTELIGENCIA?

Las empresas se han dado cuenta de que una de las claves del éxito comercial y de la venta de sus productos radica en el grado en que sus trabajadores son capaces de reconocer y controlar tanto sus emociones como las de sus clientes.



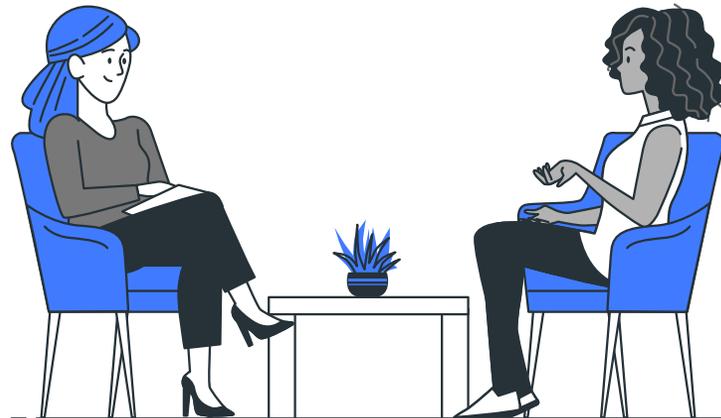
¿POR QUÉ LAS EMPRESAS NECESITAN ESTE TIPO DE INTELIGENCIA?

Es casi impensable concebir a un comercial de ventas que carezca de habilidades en el trato con los clientes, a un empresario sin motivación para dirigir su compañía o a un negociador que no sea capaz de controlar sus impulsos y emociones.



¿POR QUÉ LAS EMPRESAS NECESITAN ESTE TIPO DE INTELIGENCIA?

El psicólogo de las organizaciones Jonathan García-Allen explica: “La época en que los procesos de selección de personal se basaban únicamente en la experiencia laboral y los conocimientos técnicos ha terminado”.

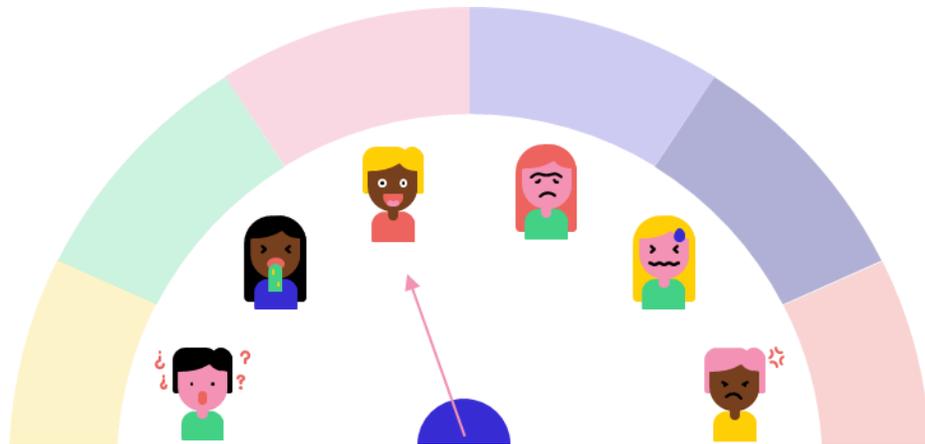


¿POR QUÉ LAS EMPRESAS NECESITAN ESTE TIPO DE INTELIGENCIA?

“Actualmente, el método ha evolucionado y los aspectos relacionados con la inteligencia emocional, como las habilidades interpersonales y la gestión de las emociones, han cobrado un protagonismo clave”.

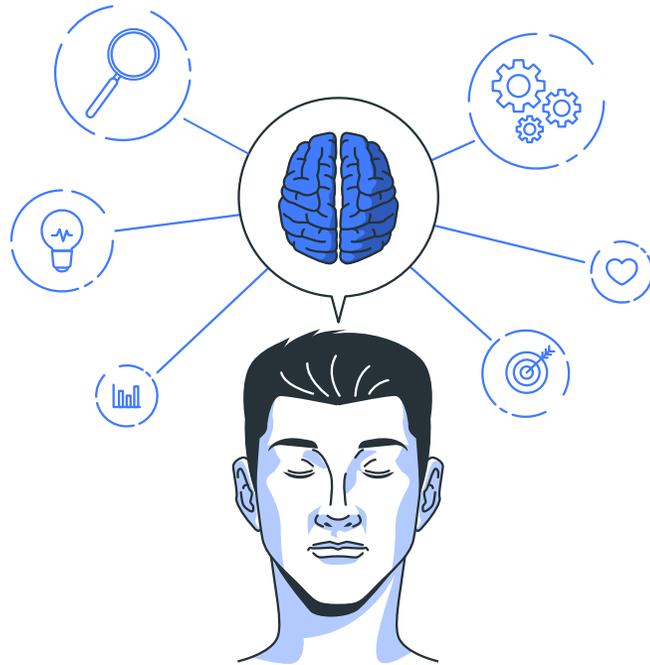


REGULACIÓN EMOCIONAL



Es la capacidad que tenemos para modular e influir en nuestra experiencia emocional utilizando estrategias cognitivas, fisiológicas o conductuales. Consiste en practicar técnicas que nos ayuden a eliminar o disminuir las emociones negativas.

REGULACIÓN EMOCIONAL



- Expresión emocional apropiada.
- Regulación de emociones y sentimientos.
- Habilidades de afrontamiento.
- Competencia para autogenerar emociones positivas.

ACTIVIDAD

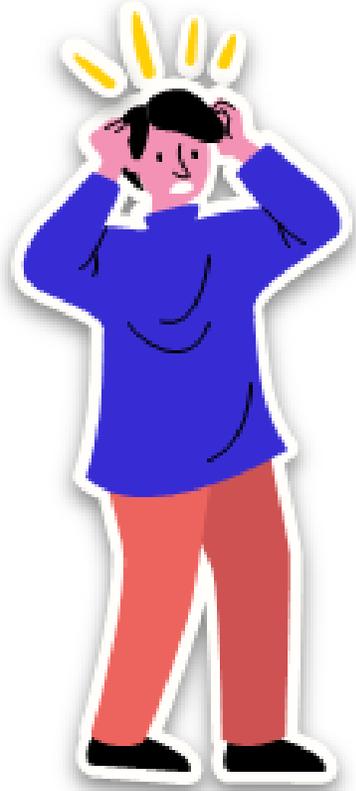


- La actividad es individual. Debes tomar una hoja de papel y un lapicero.



- En cada diapositiva se te darán las instrucciones para ir llenando tu estado actual con respecto a las emociones básicas.

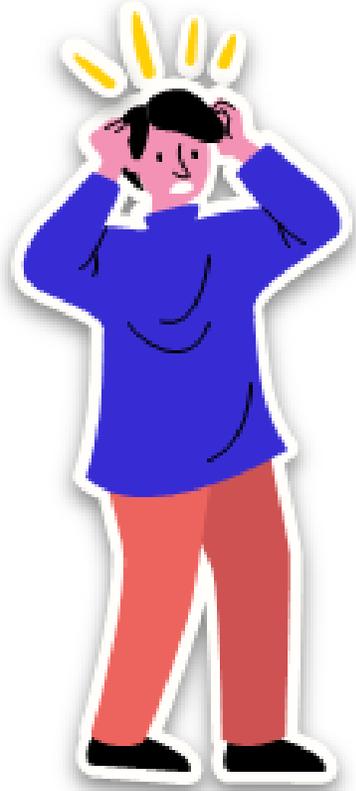




MIEDO

EMOCIONES BÁSICAS

Es una respuesta emocional ante la percepción de una amenaza o peligro. Su función principal es prepararnos para enfrentar o evitar riesgos. Algunas emociones que se derivan del miedo son la ansiedad, la inseguridad, el miedo, la sumisión y el rechazo.



MIEDO

EMOCIONES BÁSICAS

Puntúa en una escala del 1 al 10 con qué frecuencia experimentas esta emoción.

- ¿Qué cosas o situaciones provocan esta emoción?
- ¿Cuáles son las conductas y respuestas fisiológicas que experimentas cuando sientes esta emoción?

EMOCIONES BÁSICAS

Se experimenta cuando enfrentamos una pérdida o decepción. Nos ayuda a procesar el dolor emocional y a buscar apoyo. Algunas emociones que se derivan de la tristeza son la culpabilidad, la soledad, la apatía o el sentirse vulnerable.

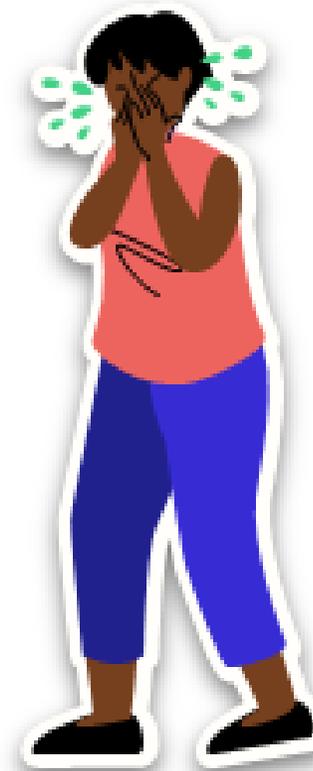


TRISTEZA

EMOCIONES BÁSICAS

Puntúa en una escala del 1 al 10 con qué frecuencia experimentas esta emoción.

- ¿Qué cosas o situaciones provocan esta emoción?
- ¿Cuáles son las conductas y respuestas fisiológicas que experimentas cuando sientes esta emoción?



TRISTEZA

**ALEGRÍA**

EMOCIONES BÁSICAS

Es la emoción que surge al experimentar situaciones placenteras o gratificantes. Se asocia con sentimientos de satisfacción, bienestar y felicidad. Algunas emociones que se derivan de la alegría son el optimismo, el cariño, la curiosidad y el respeto.



ALEGRÍA

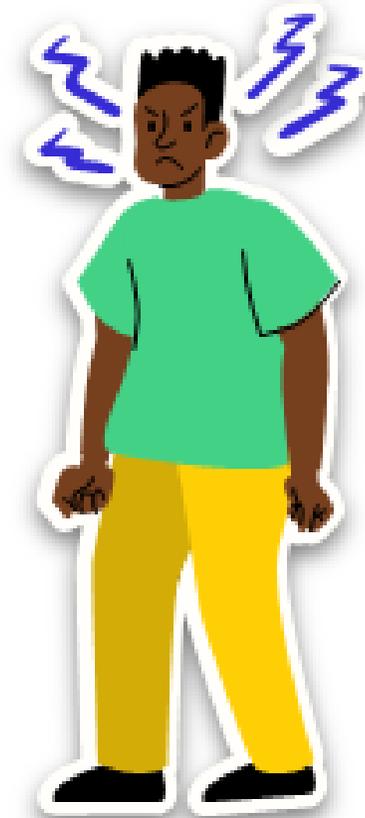
EMOCIONES BÁSICAS

Puntúa en una escala del 1 al 10 con qué frecuencia experimentas esta emoción.

- ¿Qué cosas o situaciones provocan esta emoción?
- ¿Cuáles son las conductas y respuestas fisiológicas que experimentas cuando sientes esta emoción?

EMOCIONES BÁSICAS

Se genera cuando sentimos que algo injusto o amenazante ha ocurrido. Esta emoción nos motiva a defendernos o corregir una situación. Algunas emociones que se derivan de la ira son el sarcasmo, la rabia, la devastación y la irritación.

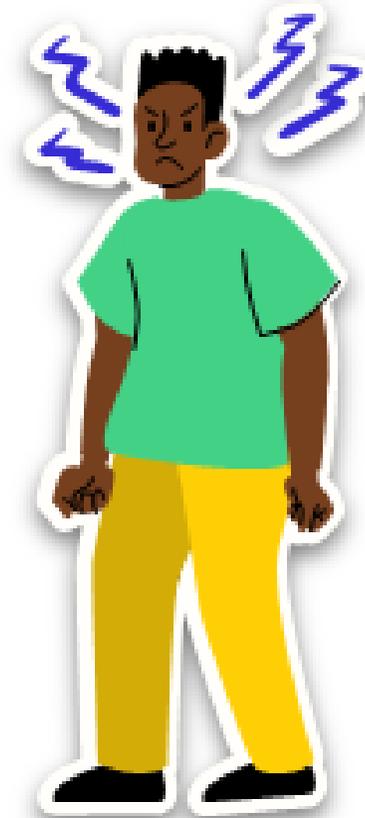


IRA

EMOCIONES BÁSICAS

Puntúa en una escala del 1 al 10 con qué frecuencia experimentas esta emoción.

- ¿Qué cosas o situaciones provocan esta emoción?
- ¿Cuáles son las conductas y respuestas fisiológicas que experimentas cuando sientes esta emoción?



IRA



ASCO

EMOCIONES BÁSICAS

Es una emoción que surge ante estímulos que consideramos repulsivos o dañinos, como alimentos en mal estado o conductas que nos parecen inmorales. Algunas emociones que se derivan del asco son la aversión, la reticencia, el moralismo y la decepción.



ASCO

EMOCIONES BÁSICAS

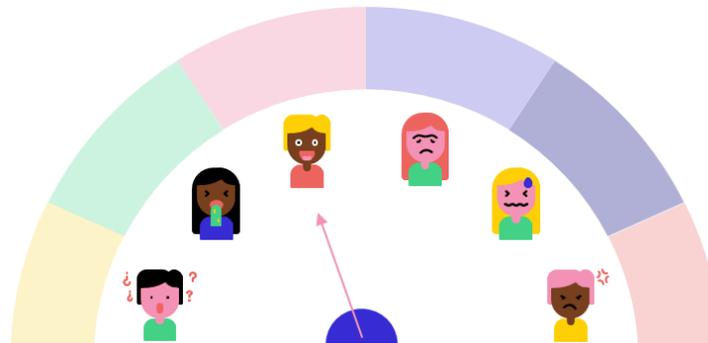
Puntúa en una escala del 1 al 10 con qué frecuencia experimentas esta emoción.

- ¿Qué cosas o situaciones provocan esta emoción?
- ¿Cuáles son las conductas y respuestas fisiológicas que experimentas cuando sientes esta emoción?

REFLEXIÓN

Reconocer cuál de las emociones básicas es la dominante es esencial para comprender cómo influye en nuestras decisiones y relaciones. Nos permite gestionar nuestras emociones de manera más efectiva.

Por lo tanto, podemos regular nuestras reacciones, tomar decisiones más conscientes y mejorar nuestras interacciones con los demás. Así, logramos un mayor equilibrio emocional y bienestar personal.



PIRAÑAS EN EL RÍO

Se debe atravesar el río sin salirse de él, que está delimitado por la tela, la tiza o cualquier otro objeto que se haya encontrado. Además, deben transportar una serie de objetos de un lado a otro, llevando uno en el camino de ida y otro, diferente, en el regreso.



PIRAÑAS EN EL RÍO

A cada persona se le asignará un objeto, el cual no podrá ser llevado por los demás compañeros.



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+

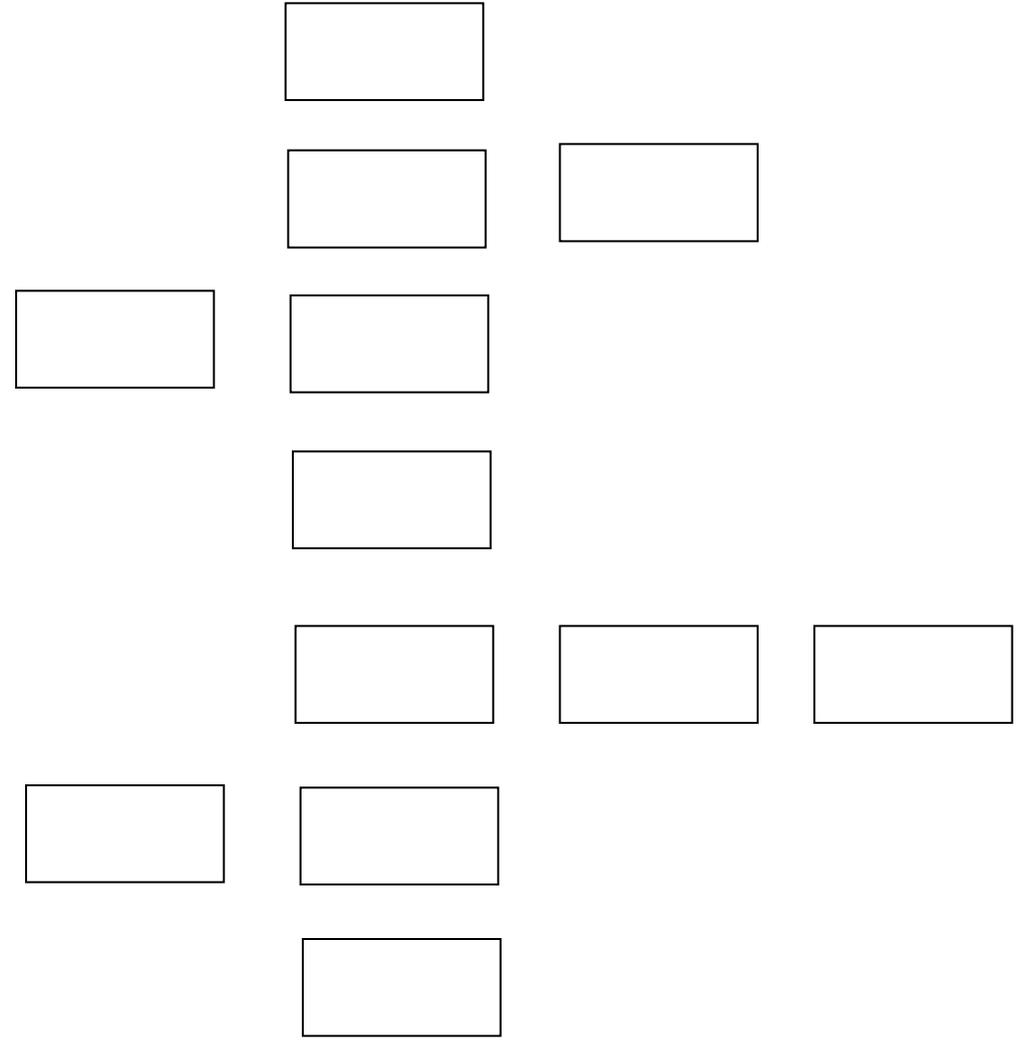
SANOS, SEGUROS Y FELICES

PIRAÑAS EN EL RÍO

Quien se salga del camino deberá comenzar la actividad desde el principio. La actividad finalizará cuando todos los participantes hayan completado su recorrido de ida y vuelta.



INICIO



META

ACTIVIDAD

- ¿Qué estrategias se han elaborado para que todos pudieran transportar los objetos satisfactoriamente?
- ¿Qué objetos han sido más difíciles de transportar y cuáles han sido los momentos más complicados?



REFLEXIÓN

Aunque cada persona tenga diferentes formas de apoyar, es esencial estar dispuesto a ayudar y trabajar juntos para salvar a alguien en peligro.



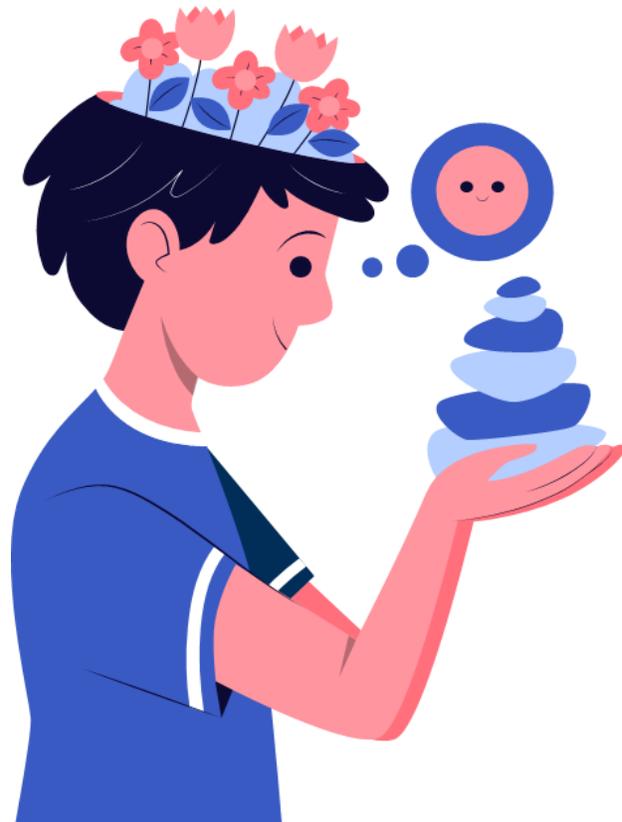
REFLEXIÓN

Al igual que en el río con pirañas, en la vida nuestro apoyo puede marcar la diferencia para quienes atraviesan momentos difíciles, incluso en situaciones que parecen tener un peligro inminente.

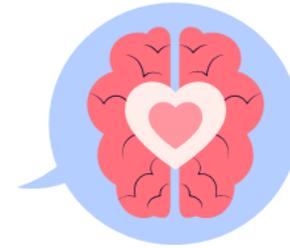


- ¿Qué has aprendido sobre la inteligencia emocional?
- ¿Cómo puede impactar el hecho de tener autoconciencia sobre tus propias emociones?





CIERRE



“

"La felicidad no consiste en la ausencia de problemas, sino en la capacidad de afrontarlos".

-STEVE MARABOLI



¡GRACIAS!



Tu salud y tú
son nuestra prioridad para seguir
+POSITIVAMENTE MÁS+
SANOS, SEGUROS Y FELICES