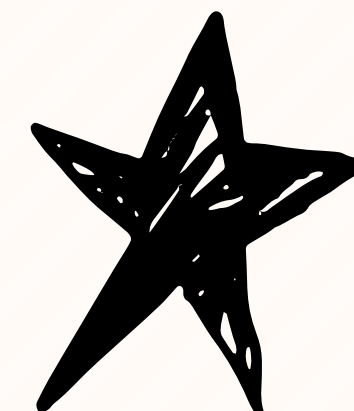
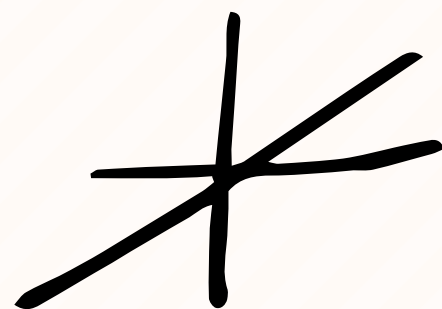


Inteligencia Emocional

Emociones





¿Qué vamos a ver?

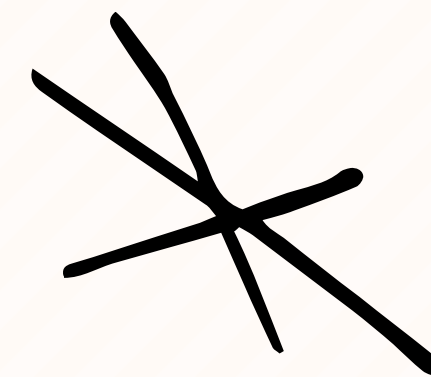


01. Las emociones y su gestión

02. Gestión de la ira

03. La impulsividad

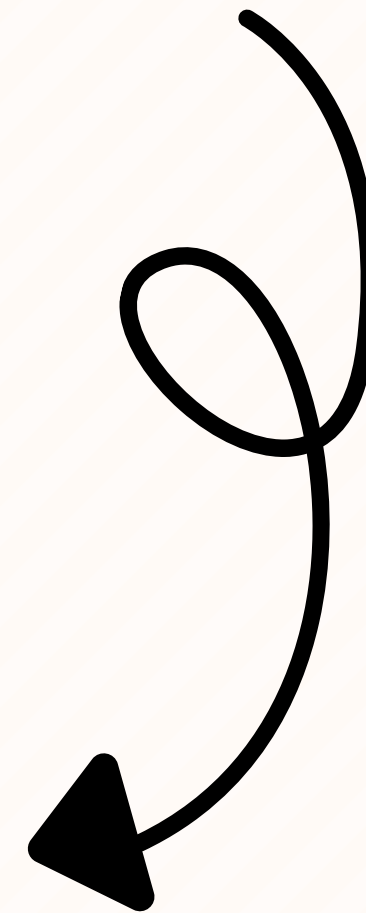
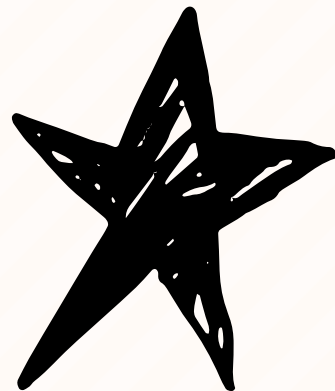
04. La frustración



1. Las emociones y su gestión

Reflexión

- ¿Qué emociones conocéis?
- ¿Podéis definir las?
- ¿Qué son las emociones?
- ¿Para qué sirven las emociones?



Las emociones

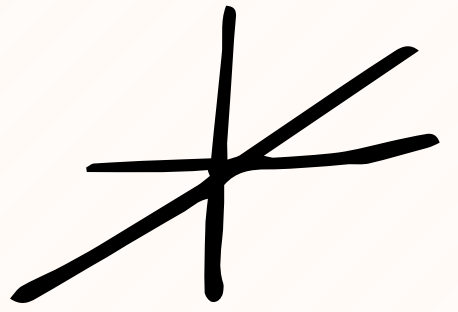
¿cuántas hay y para qué sirven?

- Regular el estrés, aumentar nuestra autoestima
- Establecer vínculos con otros
- Hacer conscientes de los peligros externos que nos pueden amenazar
- Facilitar la curiosidad y aprendizaje, favorecer una conducta apropiada ante situaciones inesperadas
- Iniciar el proceso de aceptación de una realidad que nos genera un daño
- Escapar de situaciones que puedan poner en peligro nuestro bienestar
- Desencadenar conductas de defensa o ataque a situaciones desagradables o generadoras de frustración.
- Poner alerta ante sucesos comprometidos, establecer precauciones a las dificultades (Ansiedad)

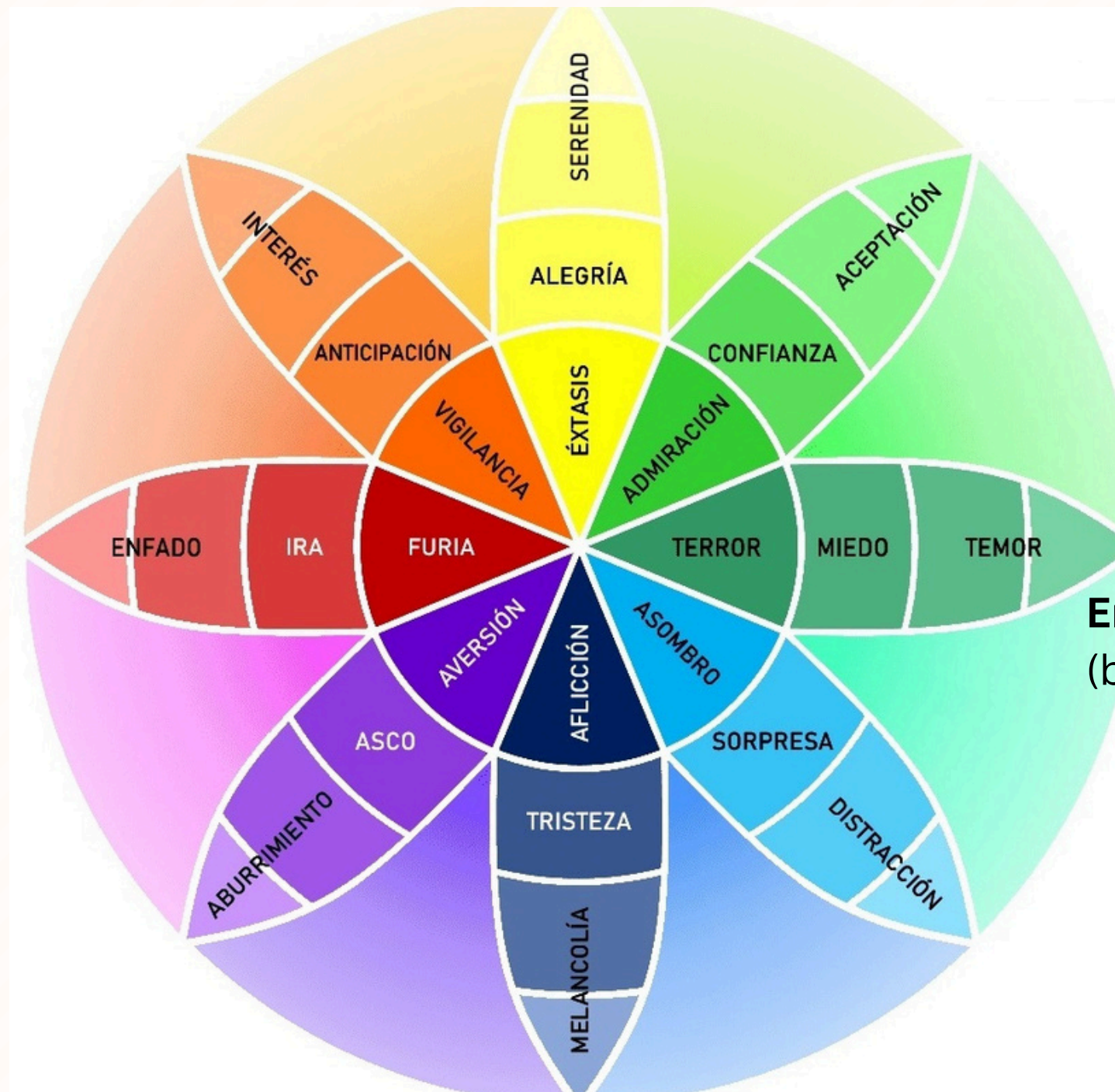


Las emociones

¿hay más emociones?



EMOCIONES
COMPLEJAS

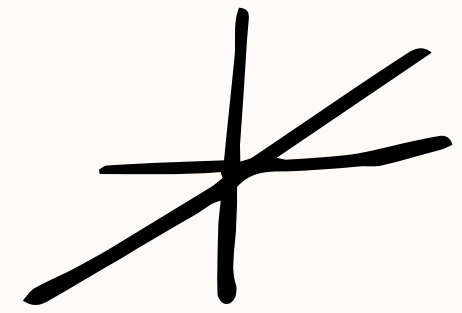


Emociones complejas por intensidad:
(baja-media-alta)

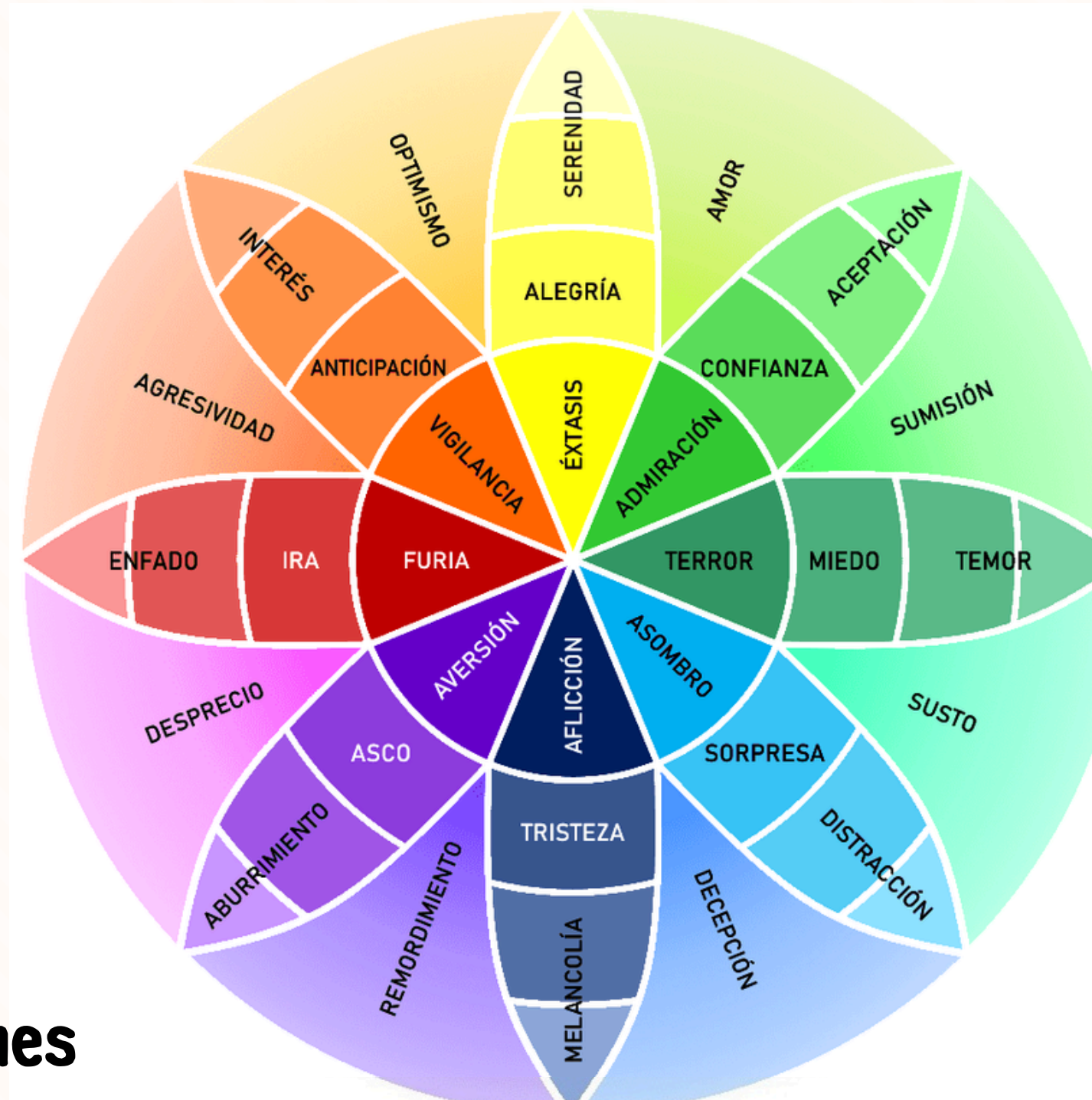
- Serenidad - Alegría - Éxtasis
- Melancolía - Tristeza - Pena
- Temor - Miedo - Terror
- Enfado - Ira - Furia
- Aprobación - Confianza - Admiración
- Tedio - Aversión - Odio
- Interés - Anticipación - Vigilancia
- Distracción - Sorpresa - Asombro

Las emociones

¿hay más emociones?



EMOCIONES
COMBINADAS



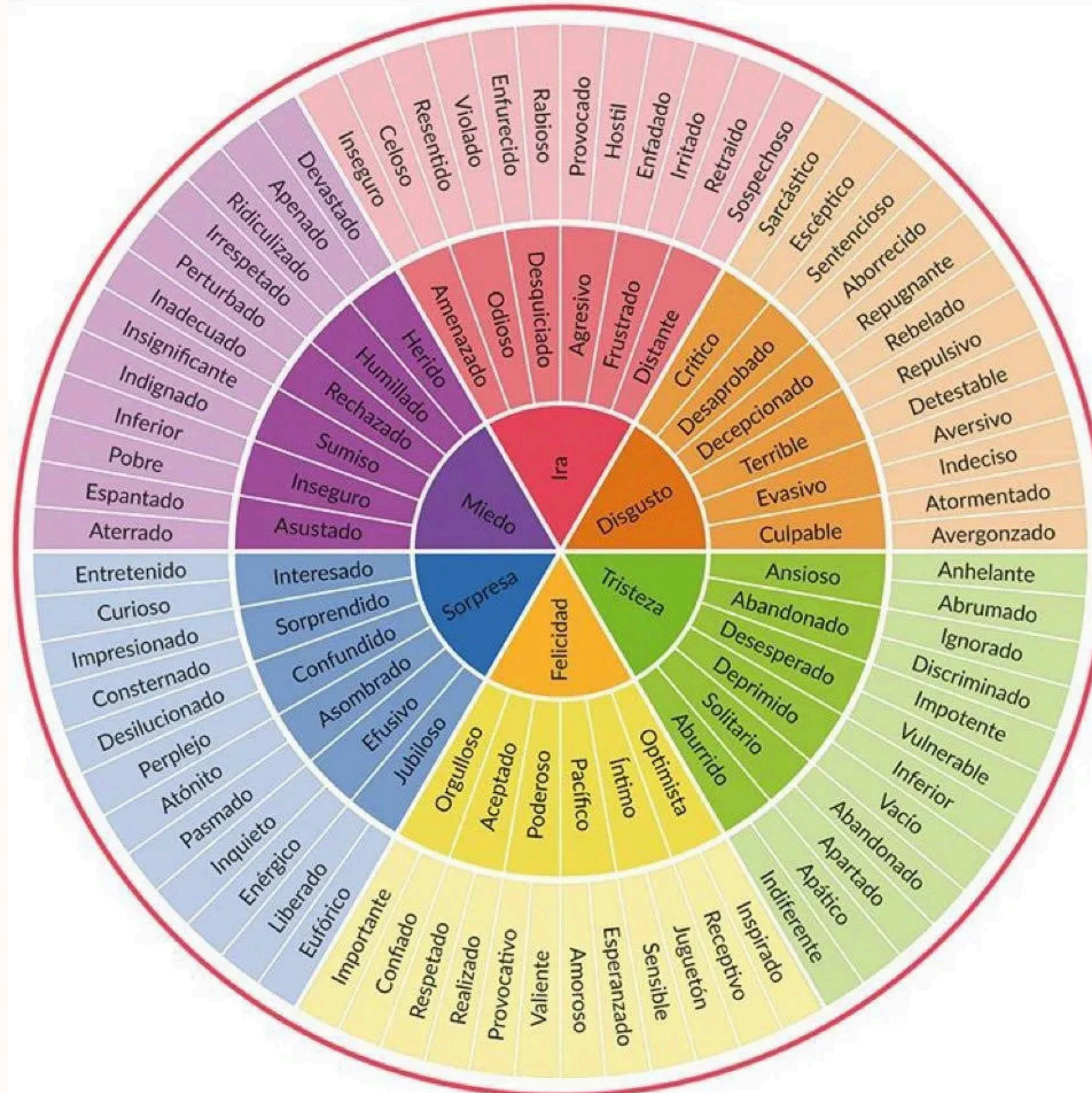
Rueda de las emociones
de Plutchik

Emociones complejas por interacción:

Distintos grados de intensidad:

- Sumisión = Aprobación + Temor
- Desprecio = Tédio + Enfado
- Susto = Temor + Distracción
- Alevosía = Enfado + Interés
- Decepción = Distracción + Melancolía
- Optimismo = Interés + Serenidad
- Remordimiento = Melancolía + Tédio
- Amor = Serenidad + Aprobación

Las emociones



otro modelo

Pero, ¿qué son las emociones?



Reacciones psicofisiológicas como respuesta ante determinados estímulos

Función de supervivencia, actuar y adaptarnos al entorno

Regulador interno (información sobre cómo nos afectan las cosas) y regulador externo (impulsan la conducta)

Pensamientos

(relacionados con lo que nos ha provocado esa emoción)

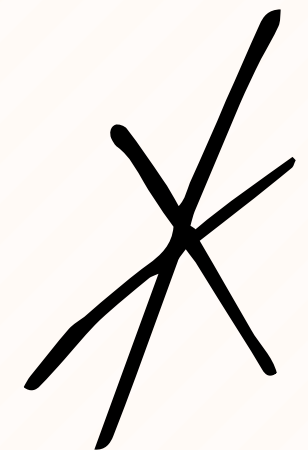
Sensaciones corporales

(cambios en algunas partes del cuerpo)

Componentes

Impulsos o reacciones

(reacciones hacia una determinada acción)



Funciones de las emociones

Adaptativa

- Adaptación al medio y supervivencia.
- Cada emoción tiene una utilidad y nos prepara eficazmente para comportarnos de la manera más adecuada en cada situación.

Social

- Expresar lo que se siente y compartirlo con otros.
- Mejoran lazos interpersonales y la comunicación con los demás.

Motivacional

- Las emociones pueden ser un motor motivacional que nos impulsa a hacer algo con intensidad.
- Dependiendo de la intensidad de la emoción y de la situación, la motivación puede ir variando.

La Gestión Emocional

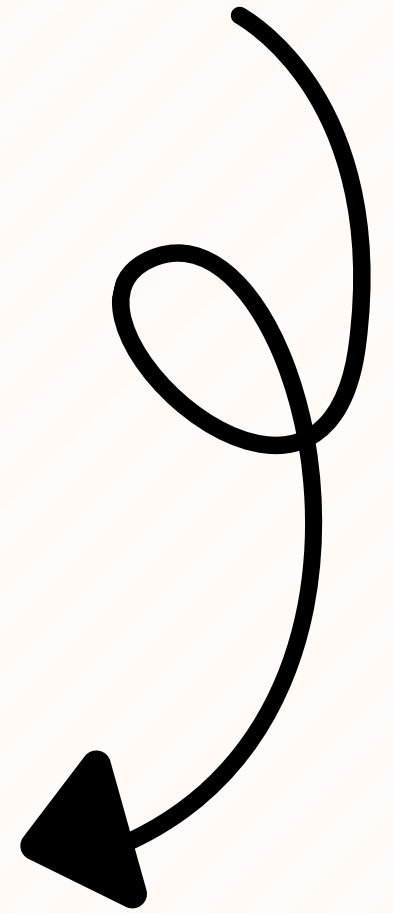


¿Qué es?

Conjunto de procesos psicológicos que hacen que las personas podamos identificar y modular nuestras emociones.

No se trata de saber controlar completamente las emociones, algo imposible, sino de reconocerlas y saber ajustarlas a nuestra estabilidad mental.

Nuestras emociones van muy por delante de nuestra consciencia y de nuestros actos voluntarios.



La Gestión Emocional



¿Para qué sirve?

1. Evitar enfrentamientos innecesarios
2. Empatizar
3. Orientar la acción a los objetivos a largo plazo

4. Aprender de los errores
5. Expresar cómo nos sentimos
6. Ayuda a centrarnos

La Gestión Emocional



¿Cómo mejorarla?

1. Reconocer las propias emociones
2. Normalizar las propias emociones
3. Reducir la rumiación
4. Evitar la sobreinformación
5. Centrarse en lo positivo

6. Reforzar lo que uno hace bien
7. Pedir ayuda
8. Realizar actividades
9. Realizar actividades sociales
10. Evitar actividades sedentarias



¿Qué vamos a ver?

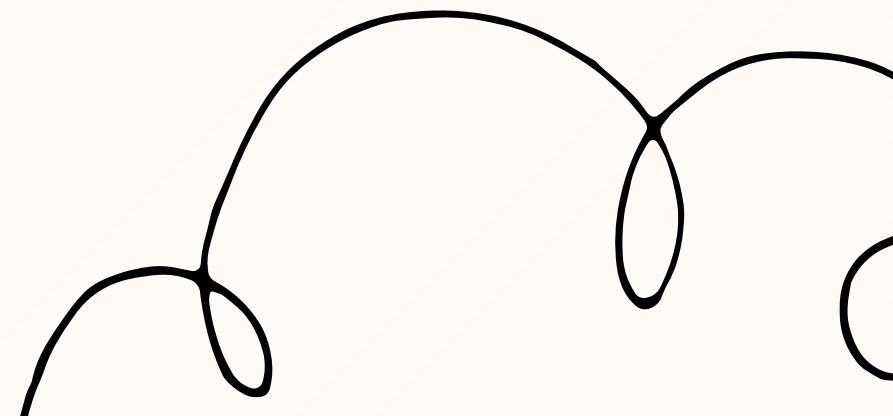
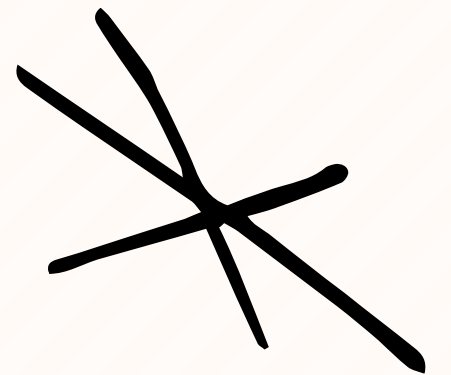


01. ~~Las emociones y su gestión~~

02. Gestión de la ira

03. La impulsividad

04. La frustración



2. Gestión de la Ira

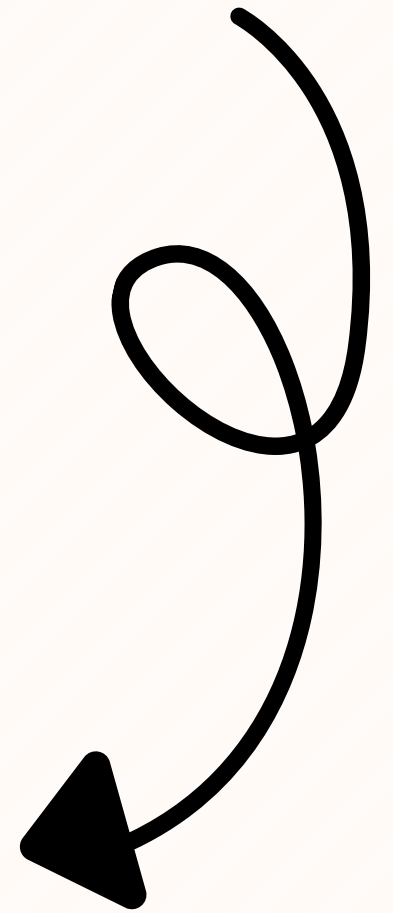
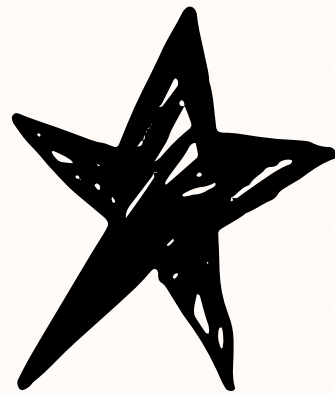
Reflexión

¿Cuándo me enfado?

¿Por qué me enfado?

¿Qué suelo hacer?

¿Me suele compensar enfadarme?



La Ira

¿Qué es?



Emoción displacentera, incómoda y no deseada, pero normal y relacionada con la supervivencia.

Si se produce un desajuste entre el motivo que lo origina y la proporcionalidad de la respuesta, se dan problemas e interferencias con el bienestar.

Activación del SNA (tensión corporal, elevación del ritmo cardiaco, nerviosismo...) que favorece conductas, percepciones y pensamientos negativos con consecuencias alejadas del origen del enfado.

Utilidad para la supervivencia

Cuando se estropean nuestros planes o aparece un obstáculo en nuestro camino:
Injusticia percibida

¿Por qué nos enfadamos?

Reacción pasajera a un obstáculo: Nos moviliza para superarlo

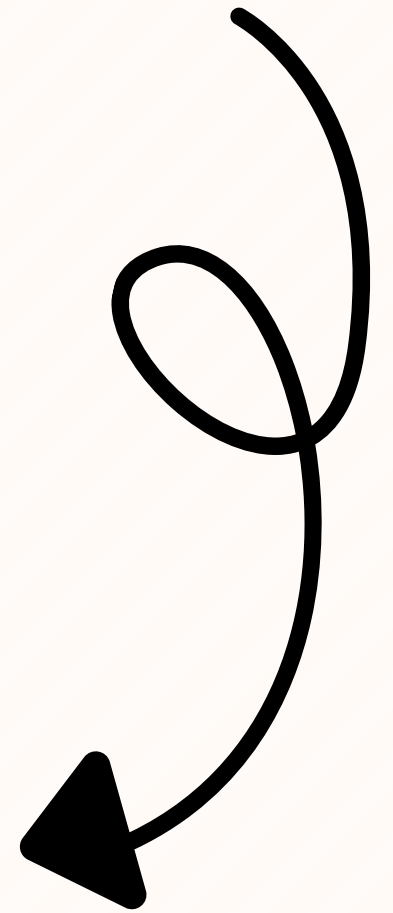
Retroalimentación: Malestar, interpretaciones negativas, percepción selectiva, aumento de la ira.

El enfado es una potente emoción y a veces no la sabemos regular y controlar: Comprender cuáles son sus mecanismos, las consecuencias y falsas creencias sobre el enfado, va a ser fundamental para manejar estos arrebatos de ira.

Dilema

¿Qué hacer? ¿Defender mis intereses o resignarse para evitar enfadarse?

Consecuencia: frustración y sensación de falta de control que nos hace más vulnerables a la ira



No se trata de “dejarse llevar por la emoción” o de “bloquearla”, sino de conocerla, identificar nuestros automatismos y aprender modos alternativos de regulación emocional y afrontamiento más beneficiosos ante situaciones potencialmente frustrantes.



Opción de actuación

En el momento en que algo no marche como deseamos, hay que evitar:

- Explosionar: Descarga brutal sobre los demás (Ira)
- Implosionar: Interiorización que perturba el equilibrio interno (bloqueo de la ira)

Es más acertado:

- Expresarse: Verbalizar para exteriorizar.



Gestión de la Ira



Frecuencia, intensidad y duración

1. Identificar y comprender el enfado
2. Ideas y creencias erróneas sobre la ira
3. Ajustar interpretaciones que influyen en la ira
4. Motivación de cambio

Nuestra tendencia a enfadarnos, incluso a perder el control de este enfado, está muy relacionado con nuestras creencias, normas de pensamiento, interpretaciones...

Gestión de la Ira

Identificar y comprender el enfado



En general el enfado suele relacionarse con:

- La evaluación e interpretación de un acontecimiento como ofensivo, injusto, que vulnera derechos propios o amenaza a una posesión.
- La percepción de la propia incapacidad o impotencia para realizar alguna conducta o la presencia de obstáculos para la consecución de una meta.
- La presencia de obstáculos para la consecución de una meta.
- La percepción de una vulneración intencional e injustificada de las expectativas de la persona en el contexto de las relaciones interpersonales.

Gestión de la Ira

Revisar ideas y creencias erróneas
en relación al enfado



- a) "El enfado se reduce si lo mostramos abiertamente"
- b) "Hay que tratar de evitar o escapar de situaciones en las que podamos enfadarnos"
- c) "El enfado es positivo"
- d) "Rumiar sobre las causas y consecuencias del enfado nos ayudan a aprender y no olvidar"

Gestión de la Ira

Ajustar interpretaciones y valoraciones que influyen en la gradación y expresión de la ira



- Las interpretaciones de la situación pueden estar mediatizadas por:
- Experiencias del pasado similares a la situación actual.
 - Conclusiones de intencionalidad y de lo que consideramos justo y correcto.
 - Ideas preconcebidas o normas personales que si no se cumplen genera frustración.

Gestión de la Ira

Motivación de cambio



- Darnos cuenta de cómo estos procesos nos influyen puede activar nuestra motivación de cambio y mejora.
- El objetivo es descubrir nuevas conductas y modos de pensamiento más flexibles, que nos permitan, ante situaciones adversas, concentrarnos en la solución de los problemas, con mayor empatía para favorecer interpretaciones más objetivas, y también más benévolas de las intenciones y motivaciones de los demás.

Gestión de la Ira



Itinerario para afrontar una situación y gestionar mejor el enfado

- 1° Adoptar una mirada objetiva y sin juicios de valor sobre lo que está ocurriendo
- 2° Preguntarse qué aspecto personal se está viendo amenazado para sentirse de esa manera
- 3° Reimaginar la situación desde diferentes perspectivas
- 4° Valorar de nuevo la situación y orientarse hacia la búsqueda de soluciones

Gestión de la Ira

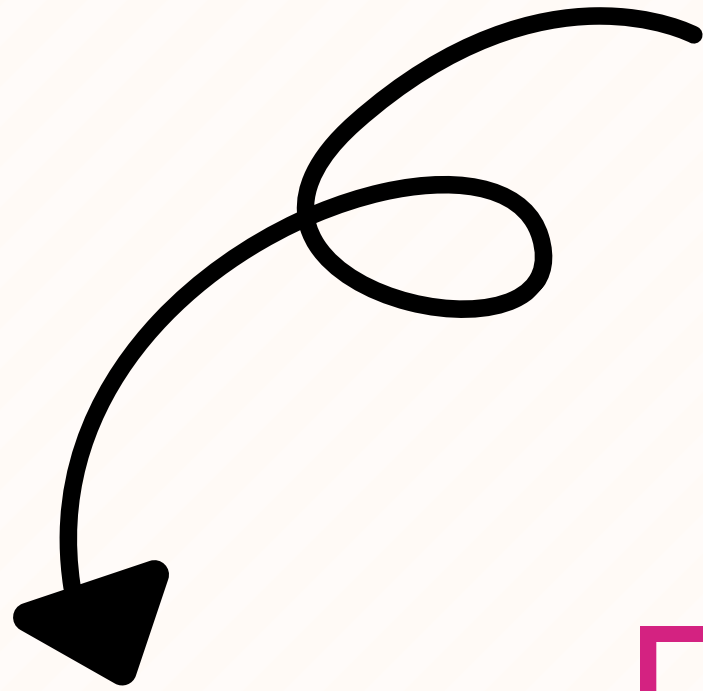


Uso de mensajes-yo

- Son una herramienta de comunicación para comunicar la ira de modo respetuoso y sin peligro para los demás.
- Consiste en expresar nuestra ira en primera persona del singular -YO- en vez, de acusar a los demás, de insultar, amenazar, denigrar, ... usando -TÚ-.
- Es un modo de asumir nuestra ira en vez de querer achacar la responsabilidad a los demás y reprochárselo.

MENSAJES -TÚ-	MENSAJES -YO-
¡Eres un imbécil!	¡Me saca de quicio escuchar eso!
¡Cabronazo!	¡Me saca de quicio saber lo que has hecho!
¡Me pones nervioso!	¡Me pongo nervioso!
¡Me vas a volver tarumba con tus tonterías!	¡Me siento muy mal cuando veo lo que hiciste!
¡Después no vengas con lloros!	¡Estoy tan nervioso que me da miedo no poder controlarme!
¿Cómo puedes ser tan inútil?	¡Me pongo nervioso cuando me doy cuenta que no sabes hacerlo!
¡Eres un perfecto gilipollas!	¡Estoy furioso contra ti!
¡Vete a tomar por culo!	¡Estoy tan fuera de mi que ya no quiero hablar contigo!
¡No te costaba nada esperar!	¡Siento indignación y me encantaría tomarme la revancha!

Gestión de la Ira



Por cierto, el humor es un buen antídoto para la ira: Si eres capaz de pensar en cosas absurdas cuando te estás enfadando, ya no podrás enfadarte.