

• DESAFÍO •



22 al 25 MAYO DE 2019

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

#DesafíoUnoi4Retos | co.unoi.com

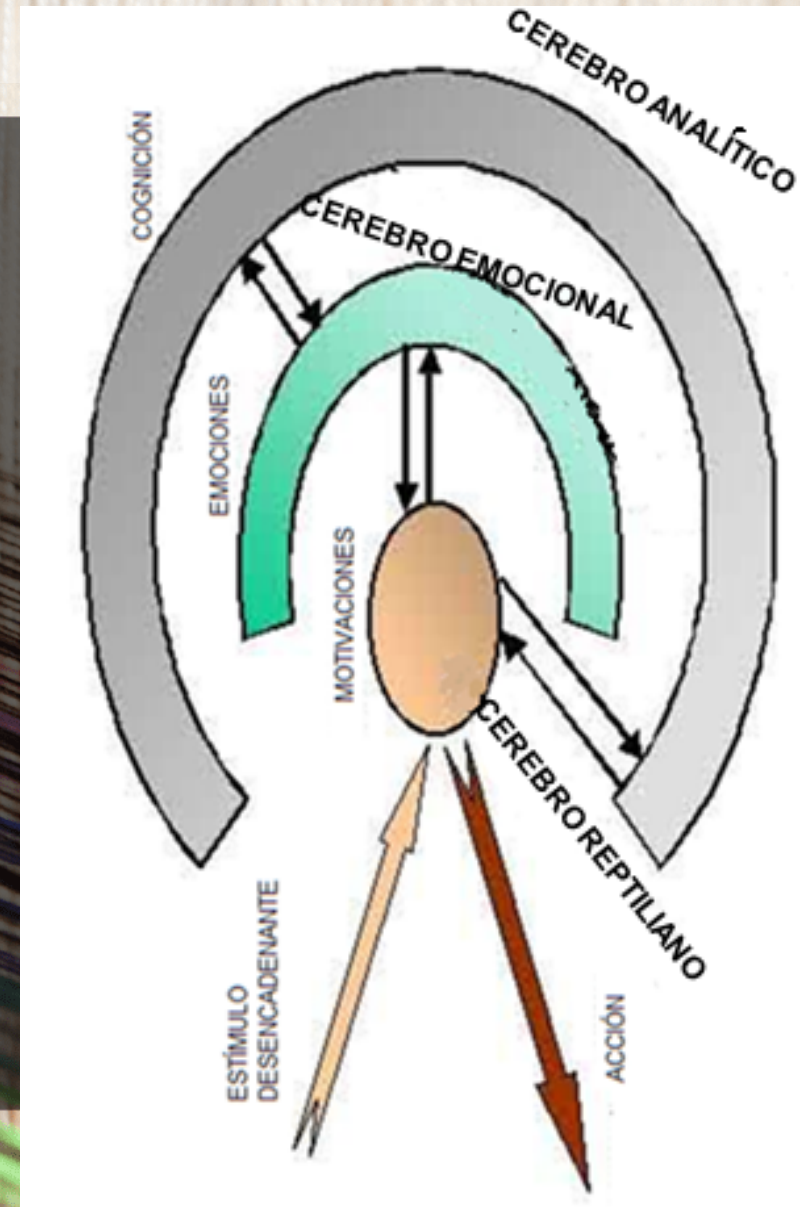


Respuesta a un conflicto

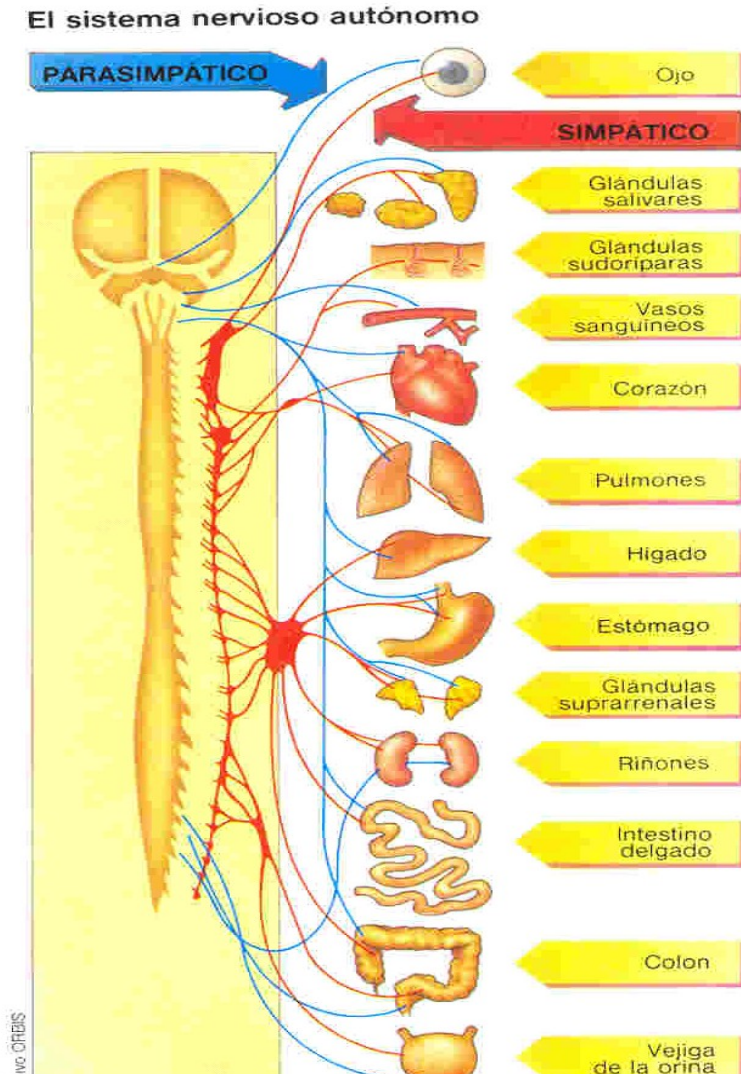
- RESPUESTA AGRESIVA
- RESPUESTA PASIVA
- RESPUESTA ADECUADA O ASERTIVA

¿CÓMO FUNCIONA NUESTRO CEREBRO?

- | | |
|----------------------|--|
| • Corteza Cerebral | <i>Mente Intuitiva</i>
<i>Mente Analítica</i>
<i>Mente Planificadora</i> |
| • Sistema Límbico | <i>Mente Emocional</i> |
| • Cerebro Reptiliano | <i>Mente Intuitiva</i> |



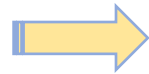
RESPUESTA NEUROFISIOLÓGICA



- Nervios que parten del cerebro emocional y de la médula y activan el sistema **simpático** mediante la secreción de adrenalina en las emociones de rabia, miedo...
- También pueden activar el sistema **parasimpático** mediante la secreción de endorfina en emociones de calma o tranquilidad.

Son las **emociones** las que nos permiten aprender que es bueno y que es malo para nosotros y, así, poder tomar las decisiones correctas.

Situación



Razón



Emoción



Acción



Proceso de regulación emocional

S I T U A C I Ó N C O N F L I C T I V A	1er paso	2º paso	3er paso	4º paso
	CONCIENCIA EMOCIONAL	SEMAFORO	ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN	RESPUESTA ASERTIVA
	PERCIBIR Y RECONOCER COMPRENDER	 STOP + RESPIRO HONDO + PIENSO	<i>No pienso más en lo que me ha dicho y me distraigo haciendo otras cosas.</i> <i>Explico lo que ha pasado a un a un compañero de trabajo o un familiar.</i> <i>Pido ayuda.</i> <i>Reestructuración cognitiva: cambio la manera de pensar.</i> <i>Busco una solución.</i>	N (Nombre) E (Emoción) M (Motivo) O (Objetivo) <i>Pedro estoy sorprendida porque últimamente te encuentro distante conmigo. Me gustaría saber si ha pasado algo para poder solucionarlo.</i>

VALORACIÓN

Cada vez más POSITIVA de las nuevas situaciones conflictivas.



MAYOR BIENESTAR



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Gemma Filella (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica –GROP- Universitat de Lleida)



1er paso

CONCIENCIA EMOCIONAL

PERCIBIR

Y

RECONOCER

COMPRENDER



2º paso

SEMÁFORO



STOP + RESPIRO HONDO + PIENSO



3er paso

ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN

No pienso más en lo que me ha dicho y me distraigo haciendo otras cosas.

Explico lo que ha pasado a un a un compañero de trabajo o un familiar.

Pido ayuda.

*Reestructuración cognitiva:
cambio la manera de pensar.*

Busco una solución.



4º paso

RESPUESTA ASERTIVA

N (Nombre)
E (Emoción)
M (Motivo)
O (Objetivo)

Pedro estoy sorprendida porque últimamente te encuentro distante conmigo. Me gustaría saber si ha pasado algo para poder solucionarlo.

CONCIENCIA EMOCIONAL



CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

Positivas
Negativas
Ambiguas



EMOCIONES NEGATIVAS

- **Ira:** rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, exasperación, tensión, excitación, agitación, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia.
- **Miedo:** temor, horror, pánico, terror, desasosiego, susto, fobia.
- **Ansiedad:** angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, consternación, nerviosismo.
- **Tristeza:** depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, desconsuelo, pesimismo, melancolía, soledad, desgana, disgusto, preocupación.
- **Vergüenza:** culpabilidad, timidez, inseguridad.
- **Aversión:** hostilidad, desprecio, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, repugnancia, repulsión.



EMOCIONES POSITIVAS

- ***Alegría:*** entusiasmo, euforia, excitación, contento, diversión, placer, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis.
- ***Humor:*** risas, reír.
- ***Amor-estima:*** afecto, estima, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, enamoramiento.
- ***Felicidad:*** tranquilidad, paz, placidez, satisfacción, bienestar.



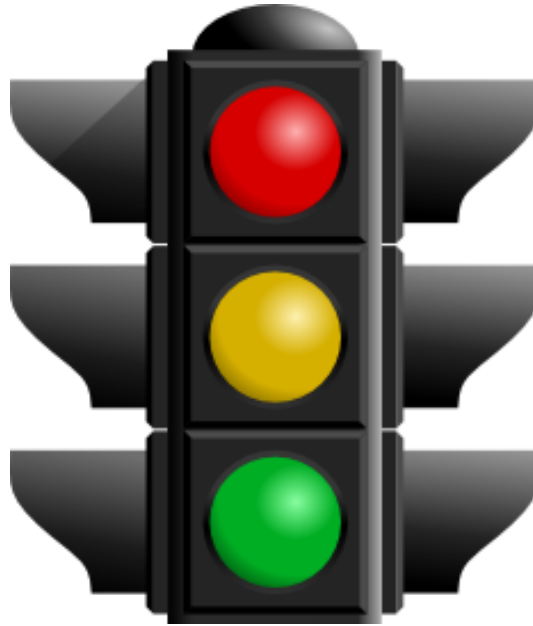
EMOCIONES AMBIGUAS

- Emociones ambiguas:

Sorpresa, Esperanza, Alivio



REGULACIÓN EMOCIONAL



Para

Piensa

Actua



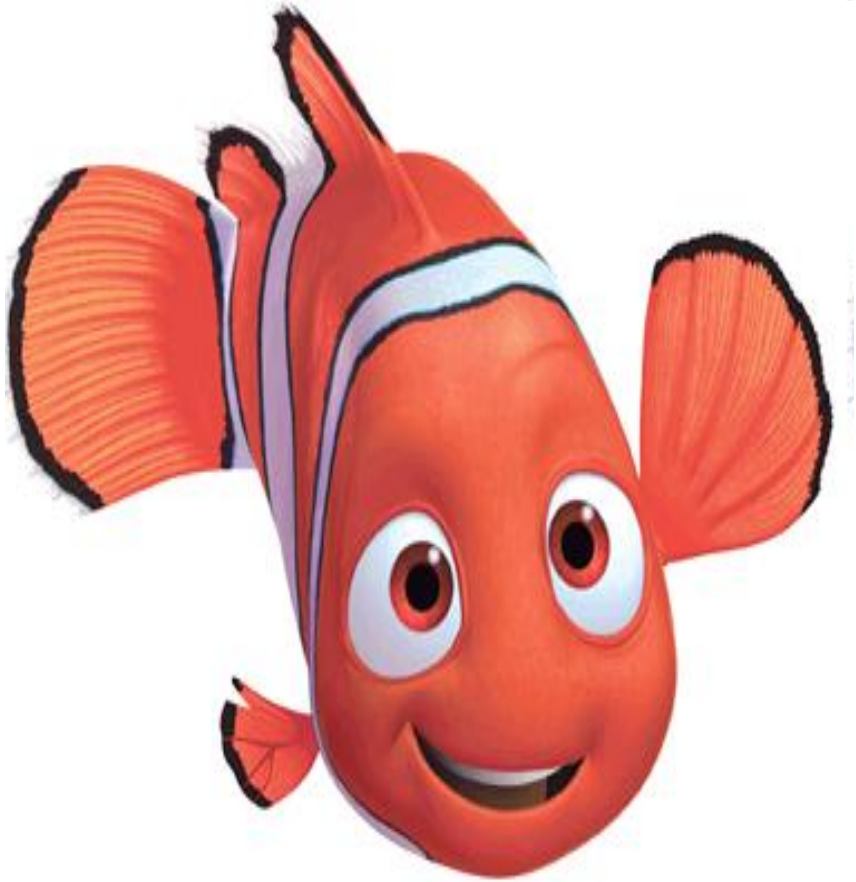
ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN

- **Reactividad .Distanciamiento temporal (dejar pasar tiempo):**
 - Respirar
 - Distracción conductual y cognitiva
 - Explicar lo que te ha pasado y cómo te sientes a alguien
 - Escribir lo que ha pasado y cómo te sientes a alguien
- **Reevaluación. Cambiar la manera de pensar**
- **Cambiar la situación. Buscar una solución**
- **Regulación interpersonal**

COMPETENCIA SOCIAL



NEMO



- N: nombre
- E: emoción
- M: motivo
- O: objetivo

LA GESTIÓN EMOCIONAL DE LOS DEMÁS



SABER GESTIONAR LAS EMOCIONES DE LOS OTROS



Legitimar las emociones

+

- **A mi me sucede lo mismo**
- **Ayudar a encontrar una solución**
(orientar, guiar, asesorar,...)
- **Tranquilizar**
- **Límites**

22 al 25

MAYO DE 2019

Hotel Sonesta,
Pereira

• DESAFÍO •
UNOi
TRANSFORMACIÓN EDUCATIVA

iGRACIAS!