

Talleres
Esperanza

Alas para la vida

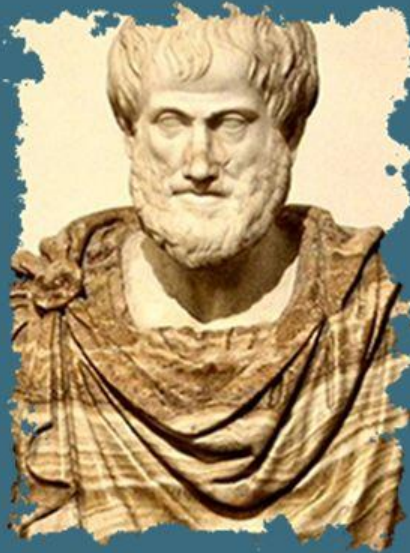
Objetivos a trabajar

1. Inteligencia emocional y el cuidado del cuidador



Inteligencia emocional

Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta... eso no es fácil.



Aristoteles

¿Qué son las emociones?

“Las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar”.

De los Ríos, A. (sin año). Las Emociones. 17/01/2019, de asociación Española Contra el Cáncer. Sitio web:
<https://www.aecc.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/las-emociones.pdf>

“Un sentimiento y sus pensamientos característicos, estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar”

Goleman. D. (1995), la inteligencia emocional. Buenos aires Argentina. Javier Vergara Editor S.A.

¿Qué son las emociones?

Las emociones:

Impulsos (disposiciones) – producidos por un sentimiento (estado de ánimo hacia una persona, animal o cosa)



¿Cuáles son las emociones?



Ira
Rabia
Enfado
Furia
Destrucción



Tristeza
Pesimismo
Pena
Reintegración



Temor
Anticipación
Amenaza
Protección



Placer
Alivio
Deleite
Gratificación

¿Cuáles son las emociones?



Alegría
Bienestar
Diversión
Reproducción



Sorpresa
Sobresalto
Asombro
Orientación



Disgusto
Aversión
Asco
Rechazo



Vergüenza
Culpabilidad
Remordimiento
Arrepentimiento

¿cuál es la función de las emociones?

Cada emoción esta relacionada con elementos fisiológicos concretos:

- Expresiones faciales: reír, llorar, etc.
 - Respiración agitada.
 - Palpitaciones
 - Tono muscular.
 - Presión arterial.
 - Movimiento.
 - Temblores.
 - Sudores.
 - Dilatación pupilar.
 - Sonrojarse...

IRA

MIEDO

DISGUSTO

FELICIDAD

TRISTEZA

SORPRESA

NEUTRAL



ANSIEDAD

AMOR

DEPRESIÓN

DESPRECIO

ORGULLO

VERGÜENZA


ENVIDIA



Inteligencia emocional

Habilidad o capacidad de sentir, entender, gestionar y modificar los estados emocionales en uno mismo y en los demás.

La inteligencia emocional es la capacidad de **refrenar el impulso**.

- Auto conocimiento
 - Percepción
 - Facilitación
 - Comprensión
 - Regulación
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted diagonally from the bottom right towards the top right, set against the blue background.

Percepción

Consciencia

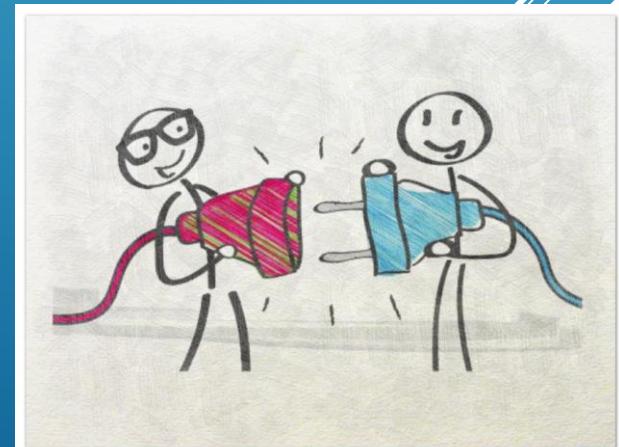
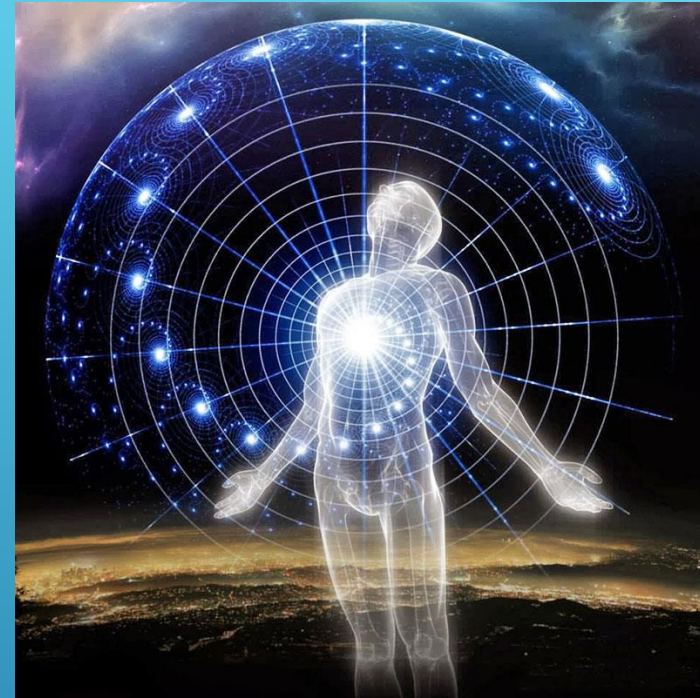
Identificar



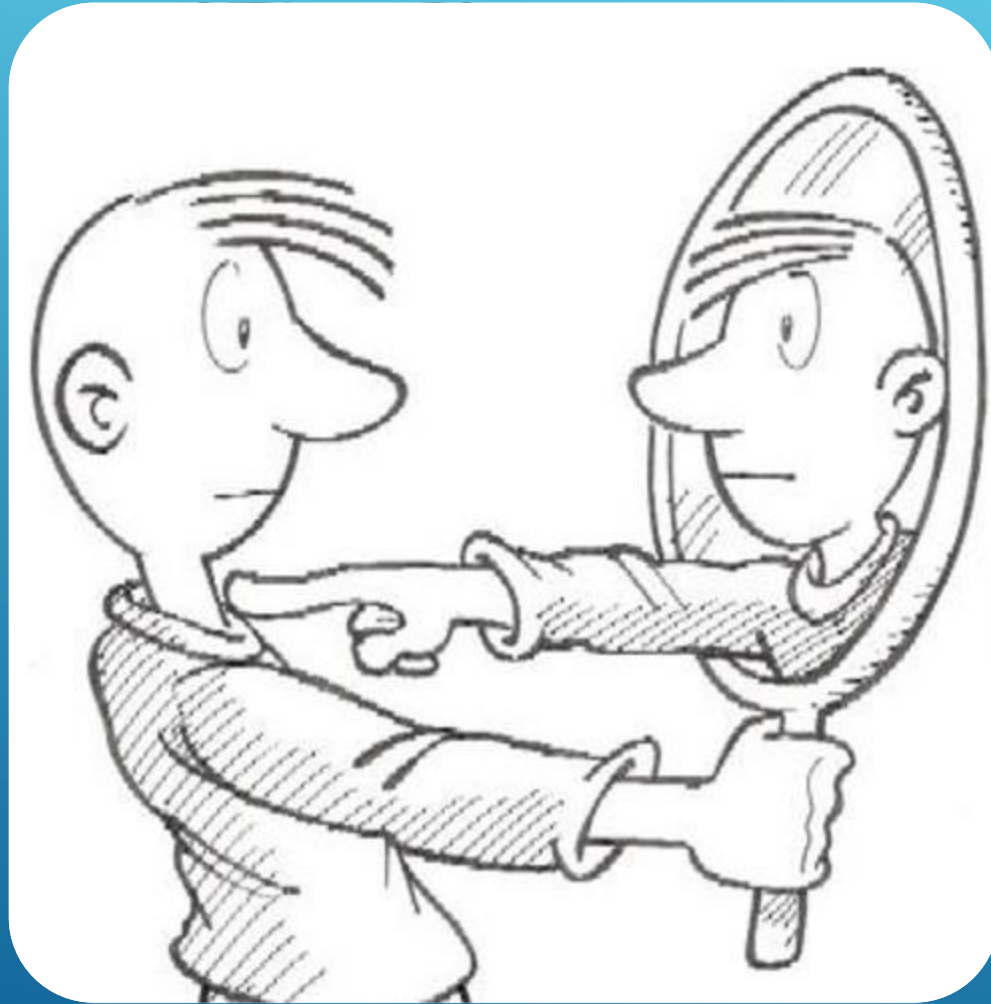
Expresamos
80%

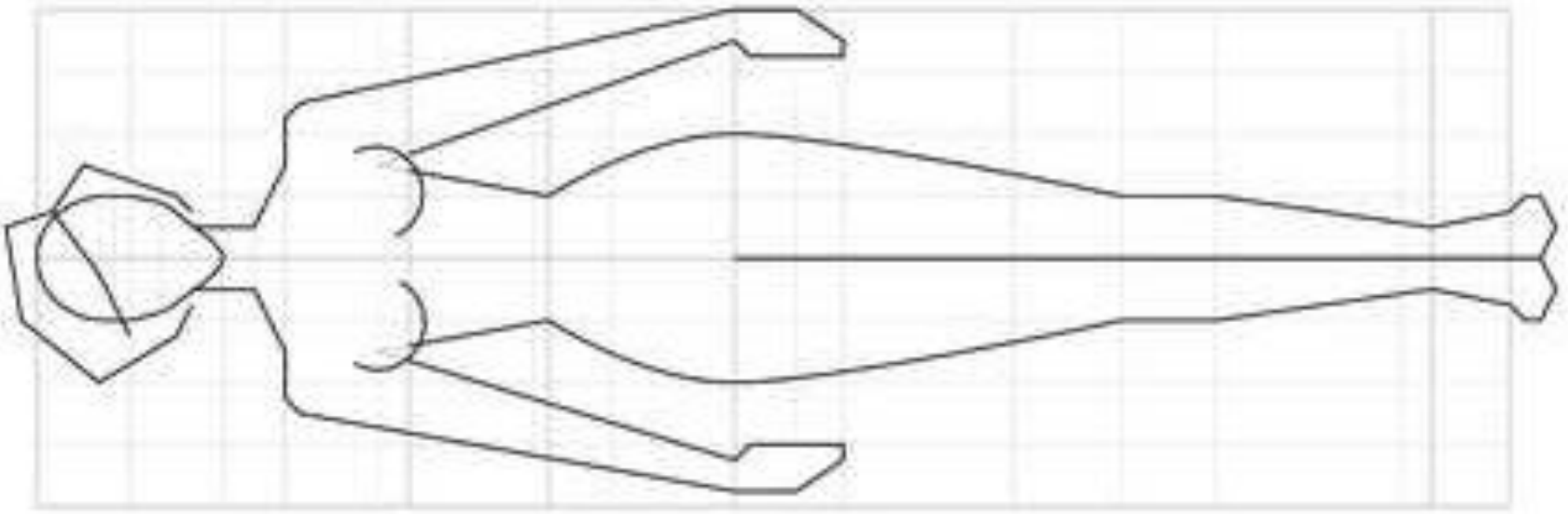


Creo que si jajaja



3 cosas o acciones que utilizas para cuidarte





	IRA	TRISTEZA	TEMOR	PLACER	ALEGRÍA	DISGUSTO	SORPRESA	VERGÜENZ A
Expre- sión habitual								
Cómo la bloqueo								
Cómo y en qué la transfor- mo								

Emoción	¿Qué me comunica?	¿Qué debo Preguntarme?
Ira	Estamos al límite de algo o de alguna situación	¿Qué cosas, personas, o situaciones me llevan al límite?
Tristeza	Pasó algo inesperado y no estaba preparado para asumirlo.	¿Para qué cosas debo estar preparado?
Temor	Me indica de algún peligro o amenaza en mi vida	¿De qué tenía miedo? ¿para qué te sirvió el miedo?
Placer	Una necesidad que fue satisfecha	¿Qué cosas me generan satisfacción?
Alegría	Todos necesitamos celebrar, la alegría nos genera bienestar general	¿Qué necesito celebrar? ¿Qué me genera bienestar?
Disgusto	Algo poco placentero o algo que me hace sentir incomodo	¿Qué cosas me generan insatisfacción? ¿Qué debo expresar? ¿Cuál es la forma correcta para expresarlo?
Sorpresa	Nos habla de sucesos novedosos, inesperados, interrupciones, cambios.	¿Hace cuanto recibí o di una sorpresa? ¿Hace cuanto no me sorprende por algo?
Vergüenza	Habla de conductas que percibimos como inadecuadas	¿De qué cosas me he sentido avergonzado? ¿En qué situaciones he sentido la necesidad de esconderme?

תודה

Dankie Gracias

Спасибо

شكراً

Merci Takk

Köszönjük

Terima kasih

Grazie Dziękujemy

Děkojame

Ďakujeme

Vielen Dank

Paldies

Kiitos

Tänname teid

谢谢

Thank You

Tak

感謝您

Obrigado

Teşekkür Ederiz

Σας Ευχαριστούμ

감사합니다

ඔබටත

Bedankt

Děkujeme vám

ありがとうございます

Tack