

TUTESTONLINE.COM



Control emocional

TUTESTONLINE.COM



CONTEXTO

QUÉ TRABAJAREMOS HOY

¿QUÉ TRABAJAREMOS HOY?

¿QUÉ TRABAJAREMOS HOY?

ESTRÉS Y ANSIEDAD



¿QUÉ TRABAJAREMOS HOY?

ESTRÉS Y ANSIEDAD



**ERRORES
COGNITIVOS**



¿QUÉ TRABAJAREMOS HOY?

ESTRÉS Y ANSIEDAD



**ERRORES
COGNITIVOS**



**INTELIGENCIA
EMOCIONAL**



¿QUÉ TRABAJAREMOS HOY?

ESTRÉS Y ANSIEDAD



**ERRORES
COGNITIVOS**



**INTELIGENCIA
EMOCIONAL**



**CONTROL
EMOCIONAL**



¿QUÉ TRABAJAREMOS HOY?

ESTRÉS Y ANSIEDAD



**ERRORES
COGNITIVOS**



**INTELIGENCIA
EMOCIONAL**



**CONTROL
EMOCIONAL**



**DEPENDENCIA
EMOCIONAL**



¿QUÉ TRABAJAREMOS HOY?

ESTRÉS Y ANSIEDAD



**ERRORES
COGNITIVOS**



**INTELIGENCIA
EMOCIONAL**



**CONTROL
EMOCIONAL**



**DEPENDENCIA
EMOCIONAL**



**ESPACIO DE
PREGUNTAS**





ESTRÉS Y ANSIEDAD

ESTRÉS Y ANSIEDAD

ESTRÉS Y ANSIEDAD

¿Qué tipos de **personalidad** tienen tendencia?

ESTRÉS Y ANSIEDAD

¿Qué tipos de **personalidad** tienen tendencia?

- **Neuroticismo alto** → Tienen muchos rasgos que propician estos estados.

ESTRÉS Y ANSIEDAD

¿Qué tipos de **personalidad** tienen tendencia?

- **Neuroticismo alto** → Tienen muchos rasgos que propician estos estados.
- **Extraversión baja** → Si no controlan los estímulos, el estrés pasa a formar parte de su normalidad.

Aunque todos podemos pasar por episodios de estrés y ansiedad, esta sesión es especialmente útil para:

Aunque todos podemos pasar por episodios de estrés y ansiedad, esta sesión es especialmente útil para:

**Personas con el Neuroticismo alto y/o
con la Extraversión baja**

¿Qué es el estrés?

¿Qué es el estrés?

Proviene del término inglés *stress* y está asociado al estado que se produce a partir de hechos que generan agobio o angustia.

¿Qué es el estrés?

Proviene del término inglés *stress* y está asociado al estado que se produce a partir de hechos que generan agobio o angustia.

¡CUIDADO!

¿Qué es el estrés?

Proviene del término inglés *stress* y está asociado al estado que se produce a partir de hechos que generan agobio o angustia.

¡CUIDADO!

Es algo que hay que combatir porque daña nuestra salud mental y nuestra salud física

¿Qué es el estrés?

Proviene del término inglés *stress* y está asociado al estado que se produce a partir de hechos que generan agobio o angustia.

¡CUIDADO!

Es algo que hay que combatir porque daña nuestra salud mental y nuestra salud física

Estrechamente vinculado a la ansiedad

¿Qué activa el estrés?

¿Qué activa el estrés?

Cuando hay una demanda excesiva y mayor que los recursos que cada persona tiene para no estresarse, el cuerpo desarrolla una serie de reacciones naturales que implican:

¿Qué activa el estrés?

Cuando hay una demanda excesiva y mayor que los recursos que cada persona tiene para no estresarse, el cuerpo desarrolla una serie de reacciones naturales que implican:

Activación fisiológica

¿Qué activa el estrés?

Cuando hay una demanda excesiva y mayor que los recursos que cada persona tiene para no estresarse, el cuerpo desarrolla una serie de reacciones naturales que implican:

Activación fisiológica

Cualquier suceso puede activar las emociones y dar paso al estrés: no es necesario que se trate de eventos muy fuertes o intensos, la clave está en que:

¿Qué activa el estrés?

Cuando hay una demanda excesiva y mayor que los recursos que cada persona tiene para no estresarse, el cuerpo desarrolla una serie de reacciones naturales que implican:

Activación fisiológica

Cualquier suceso puede activar las emociones y dar paso al estrés: no es necesario que se trate de eventos muy fuertes o intensos, la clave está en que:

PERDUREN EN EL TIEMPO

¿Todo el mundo se estresa igual?

¿Todo el mundo se estresa igual?

No; como hemos visto, hay personas que tienen una **predisposición natural** al estrés, por lo que serán más susceptibles.

¿Todo el mundo se estresa igual?

No; como hemos visto, hay personas que tienen una **predisposición natural** al estrés, por lo que serán más susceptibles.

Además, cada persona se estresa por cosas distintas: hay quien se estresará ante un partido de fútbol y quien se estresará en una reunión familiar.

¿Todo el mundo se estresa igual?

No; como hemos visto, hay personas que tienen una **predisposición natural** al estrés, por lo que serán más susceptibles.

Además, cada persona se estresa por cosas distintas: hay quien se estresará ante un partido de fútbol y quien se estresará en una reunión familiar.

Los desencadenantes son personales

Lo que sí hay son 2 categorías de factores

Lo que sí hay son 2 categorías de factores

FACTORES FÍSICOS

- ▶ Falta de sueño
- ▶ Acumulación de personas o cosas
- ▶ Temperaturas extremas
- ▶ Esfuerzo excesivo
- ▶ Ruido
- ▶ Cansancio
- ▶ Hambre...

Lo que sí hay son 2 categorías de factores

FACTORES FÍSICOS

- ▶ Falta de sueño
- ▶ Acumulación de personas o cosas
- ▶ Temperaturas extremas
- ▶ Esfuerzo excesivo
- ▶ Ruido
- ▶ Cansancio
- ▶ Hambre...

FACTORES EMOCIONALES

- ▶ Desempleo
- ▶ Problemas laborales
- ▶ Problemas familiares
- ▶ Relaciones interpersonales
- ▶ Discusiones y gritos
- ▶ Falta de tiempo
- ▶ Etc.

Piensa un momento:

Piensa un momento:

¿Qué factores, físicos y/o emocionales te inducen a este estado?

Piensa un momento:

¿Qué factores, físicos y/o emocionales te inducen a este estado?

Por ejemplo:

Yo soy introvertida, y me genera estrés:

Piensa un momento:

¿Qué factores, físicos y/o emocionales te inducen a este estado?

Por ejemplo:

Yo soy introvertida, y me genera estrés:

- ▶ **Reuniones sociales muy largas**
- ▶ **Espacios con mucho ruido y estímulos**
- ▶ Ver mi casa desordenada
- ▶ No dormir suficientes horas
- ▶ Ducharme sin calefacción cuando hace frío

Piensa un momento:

¿Qué factores, físicos y/o emocionales te inducen a este estado?

Por ejemplo:

Yo soy introvertida, y me genera estrés:

- ▶ **Reuniones sociales muy largas**
- ▶ **Espacios con mucho ruido y estímulos**
- ▶ Ver mi casa desordenada
- ▶ No dormir suficientes horas
- ▶ Ducharme sin calefacción cuando hace frío

Si perduran en el
tiempo, me
generan
ANSIEDAD

¿Cómo nos afecta el estrés?

¿Cómo nos afecta el estrés?

Repercute en la falta de hábitos, lo que impide disponer de un tiempo determinado para realizar convenientemente:

¿Cómo nos afecta el estrés?

Repercute en la falta de hábitos, lo que impide disponer de un tiempo determinado para realizar convenientemente:

Dieta, ejercicio, meditación, relajación, etc.

¿Cómo nos afecta el estrés?

Repercute en la falta de hábitos, lo que impide disponer de un tiempo determinado para realizar convenientemente:

Dieta, ejercicio, meditación, relajación, etc.

Altos niveles de estrés repercuten en no llevar una vida saludable que afecta tanto al aspecto físico como el mental

¿Cómo nos afecta el estrés?

Repercute en la falta de hábitos, lo que impide disponer de un tiempo determinado para realizar convenientemente:

Dieta, ejercicio, meditación, relajación, etc.

Altos niveles de estrés repercuten en no llevar una vida saludable que afecta tanto al aspecto físico como el mental

Llevan a la frustración y a impedir cumplir nuestros objetivos

¿Qué sensaciones produce?

¿Qué sensaciones produce?

Son propias tanto del estrés como de la ansiedad:

¿Qué sensaciones produce?

Son propias tanto del estrés como de la ansiedad:

Transforman gravemente nuestras sensaciones vitales, lo que impide: tranquilidad y salud emocional para llevar a cabo cualquier objetivo

SÍNTOMAS

SÍNTOMAS



TEST DE ESTRÉS

Signos comportamentales:

¿Fumas?	Sí	No
¿Tienes problemas de sueño?	Sí	No
¿Tienes con frecuencia resfriados o gripes?	Sí	No
¿Comes demasiado?	Sí	No
¿Consumes dosis de alcohol superiores a las beneficiosas?	Sí	No
¿Faltas al trabajo con frecuencia?	Sí	No

TEST DE ESTRÉS

Signos emotivos:

¿Te preocupas excesivamente?	Sí	No
¿Eres irascible?	Sí	No
¿Te resulta difícil concentrarte?	Sí	No
¿Sientes con frecuencia ansiedad y/o miedo?	Sí	No
¿Te preocupa excesivamente tu salud?	Sí	No
¿Has perdido el sentido del humor?	Sí	No

TEST DE ESTRÉS

Signos físicos:

¿A veces te late el corazón a ritmo acelerado?	Sí	No
¿Tienes con frecuencia dolor de cabeza?	Sí	No
¿A veces sientes que te falta el aire o te vas a desmayar?	Sí	No
¿A veces sufres golpes de calor y sudas?	Sí	No
¿Tienes con frecuencia indigestión o diarrea?	Sí	No
¿Sientes con frecuencia la garganta seca?	Sí	No

Interpretación

Interpretación

Todos son síntomas de estrés y/o ansiedad:

Interpretación

Todos son síntomas de estrés y/o ansiedad:

Mientras más hayas respondido afirmativamente, más grande es tu cuadro de estrés.

Interpretación

Todos son síntomas de estrés y/o ansiedad:

Mientras más hayas respondido afirmativamente, más grande es tu cuadro de estrés.

Menos de 5 puntos: cuadro inexistente

Interpretación

Todos son síntomas de estrés y/o ansiedad:

Mientras más hayas respondido afirmativamente, más grande es tu cuadro de estrés.

Menos de 5 puntos: cuadro inexistente

De 6 a 13: cuadro moderado

Interpretación

Todos son síntomas de estrés y/o ansiedad:

Mientras más hayas respondido afirmativamente, más grande es tu cuadro de estrés.

Menos de 5 puntos: cuadro inexistente

De 6 a 13: cuadro moderado

De 14 a 18: cuadro alto

¿Qué puedes hacer?

¿Qué puedes hacer?

1 - Identificar las situaciones que te causan estrés

¿Qué puedes hacer?

- 1 - Identificar las situaciones que te causan estrés
- 2 - Minimizar estas situaciones

¿Qué puedes hacer?

- 1 - Identificar las situaciones que te causan estrés
- 2 - Minimizar estas situaciones
- 3 - Ser muy consciente de tu personalidad

¿Qué puedes hacer?

- 1 - Identificar las situaciones que te causan estrés
- 2 - Minimizar estas situaciones
- 3 - Ser muy consciente de tu personalidad
- 4 - Establecer un hábito de relajación regular

1- Identificar situaciones

1- Identificar situaciones

Coge tu libreta y haz un listado de las situaciones que te causan estrés habitualmente

1- Identificar situaciones

Coge tu libreta y haz un listado de las situaciones que te causan estrés habitualmente

¿Para qué te servirá?

1- Identificar situaciones

Coge tu libreta y haz un listado de las situaciones que te causan estrés habitualmente

¿Para qué te servirá?

Para tenerlas muy identificadas y poder enfrentarte a ellas con la herramienta de la consciencia y el conocimiento

2- Minimiza estas situaciones

2- Minimiza estas situaciones

Divídelas en 2 grupos: las que puedes evitar y las que no puedes evitar

2- Minimiza estas situaciones

Divídelas en 2 grupos: las que puedes evitar y las que no puedes evitar

¿Para qué te servirá?

2- Minimiza estas situaciones

Divídelas en 2 grupos: las que puedes evitar y las que no puedes evitar

¿Para qué te servirá?

Las que puedes evitar, evítalas

2- Minimiza estas situaciones

Divídelas en 2 grupos: las que puedes evitar y las que no puedes evitar

¿Para qué te servirá?

Las que puedes evitar, evítalas

Las que no puedes evitar, minimízalas: prepárate para que no te pillen desprevenida y prepara tus defensas internas

3- Sé consciente de tu personalidad

3- Sé consciente de tu personalidad

Identifica si tus rasgos de personalidad están influyendo en tus niveles de estrés y ansiedad

3- Sé consciente de tu personalidad

Identifica si tus rasgos de personalidad están influyendo en tus niveles de estrés y ansiedad

¿Para qué te servirá?

3- Sé consciente de tu personalidad

Identifica si tus rasgos de personalidad están influyendo en tus niveles de estrés y ansiedad

¿Para qué te servirá?

Te ayudará a racionalizar el estrés y la ansiedad y, al hacerlo, reducirá la parte irracional

4- Establece un hábito de relajación

4- Establece un hábito de relajación

Es importante que incluyas en tu rutina diaria una actividad de relajación que reduzca la producción de cortisol y adrenalina

4- Establece un hábito de relajación

Es importante que incluyas en tu rutina diaria una actividad de relajación que reduzca la producción de cortisol y adrenalina

¿Para qué te servirá?

4- Establece un hábito de relajación

Es importante que incluyas en tu rutina diaria una actividad de relajación que reduzca la producción de cortisol y adrenalina

¿Para qué te servirá?

Para reducir tu estrés y mantener a raya la ansiedad

¿Cómo reducir el cortisol?

¿Cómo reducir el cortisol?

Elimina el azúcar de tu dieta, así como la cafeína, la teína, las bebidas energéticas y las frituras grasosas

¿Cómo reducir el cortisol?

Elimina el azúcar de tu dieta, así como la cafeína, la teína, las bebidas energéticas y las frituras grasosas

Duerme como mínimo 8 horas diarias: esto aumenta la melatonina, que mantiene a raya el estrés (puedes tomar incluso suplementos de melatonina)

¿Cómo reducir el cortisol?

Elimina el azúcar de tu dieta, así como la cafeína, la teína, las bebidas energéticas y las frituras grasosas

Duerme como mínimo 8 horas diarias: esto aumenta la melatonina, que mantiene a raya el estrés (puedes tomar incluso suplementos de melatonina)

Introduce actividades relajantes como el yoga o la meditación y los deportes de bajo impacto para mantener a raya el cortisol

Por otra parte:

Por otra parte:

Estimula la oxitocina: ¡esto también es muy poderoso!

Por otra parte:

Estimula la oxitocina: ¡esto también es muy poderoso!

Estimula el contacto físico placentero: abrazos a seres queridos, caricias, relaciones sexuales, etc.

Por otra parte:

Estimula la oxitocina: ¡esto también es muy poderoso!

Estimula el contacto físico placentero: abrazos a seres queridos, caricias, relaciones sexuales, etc.

La meditación y relajación también estimula la hormona.

Por otra parte:

Estimula la oxitocina: ¡esto también es muy poderoso!

Estimula el contacto físico placentero: abrazos a seres queridos, caricias, relaciones sexuales, etc.

La meditación y relajación también estimula la hormona.

Aunque parezca paradójico, llorar es también un buen hábito: es un liberador de emociones que ayuda a mantener a raya el cortisol y a aumentar la oxitocina

Actividad de relajación recomendada

Actividad de relajación recomendada

Si no tienes claro cómo introducir la relajación en tu rutina diaria, aquí va un ejercicio recomendado:

MEDITACIÓN BÁSICA

MEDITACIÓN BÁSICA

INDICACIONES:

- ▶ Hacerlo al menos 5 días a la semana durante 15-20 minutos
- ▶ Hacerlo siempre en el mismo lugar
- ▶ Utilizar ropa cómoda
- ▶ No elegir ni cama ni sillón o sofá
- ▶ Elegir lugar silencioso sin estímulos fuertes
- ▶ Elegir una música relajante (naturaleza, por ejemplo)

MEDITACIÓN BÁSICA

INSTRUCCIONES (PARTE 1):

- ▶ Túmbate en una superficie cómoda (alfombra, esterilla, etc.)
- ▶ Pon la música y mantén los ojos cerrados 5 minutos
- ▶ Durante estos 5/10 minutos, no pienses en nada, concéntrate en tu respiración y el movimiento de tus músculos
- ▶ Pasados los 5 minutos, te levantarás, quitarás la música y harás estiramientos musculares (de pie)
- ▶ Volverás a estirarte y harás un escáner corporal

MEDITACIÓN BÁSICA

INSTRUCCIONES (PARTE 2):

- ▶ Pon atención a cada parte de tu cuerpo, empezando por los pies y terminando en la cabeza
- ▶ Empieza por los dedos de los pies: su forma, el espacio que hay entre ellos, tus tobillos, las piernas, los muslos, estómago, pecho, cuello...
- ▶ Terminarás con las partes de tu cara: mentón, boca, nariz, orejas, mejillas, ojos...
- ▶ Debe durar, al menos 5-7 minutos

¿Para qué te servirá?

¿Para qué te servirá?

De forma regular, la meditación te ayudará a relajarte y disminuirá tus niveles de estrés y ansiedad.

¿Para qué te servirá?

De forma regular, la meditación te ayudará a relajarte y disminuirá tus niveles de estrés y ansiedad.

Debes ser constante: verás los efectos al 100% cuando hayan pasado de 1 a 3 meses sin abandonar el hábito.



ERRORES COGNITIVOS

¿Por qué es importante hablar de ellos?

¿Por qué es importante hablar de ellos?

Porque tienen gran influencia en nuestro control emocional: cuando incorporamos los errores cognitivos en nuestras relaciones interpersonales, se nos dificulta gestionar adecuadamente las emociones.

EJEMPLO

EJEMPLO

Tienes una cita; esa persona te llama y te dice que no va a poder venir porque le ha surgido un imprevisto.

EJEMPLO

Tienes una cita; esa persona te llama y te dice que no va a poder venir porque le ha surgido un imprevisto.

¿Error cognitivo?

EJEMPLO

Tienes una cita; esa persona te llama y te dice que no va a poder venir porque le ha surgido un imprevisto.

¿Error cognitivo?

“Es una excusa, en realidad no quiere verme”

¿Qué son los errores cognitivos?

¿Qué son los errores cognitivos?

Cuando no nos conformamos con aceptar las cosas tal y como se nos presentan, tendemos a interpretar el comportamiento de los demás y las situaciones.

¿Qué son los errores cognitivos?

Cuando no nos conformamos con aceptar las cosas tal y como se nos presentan, tendemos a interpretar el comportamiento de los demás y las situaciones.

Interpretando eventos distorsionamos la realidad conforme a nuestras exigencias y a nuestra versión de los hechos.

¿Qué son los errores cognitivos?

Cuando no nos conformamos con aceptar las cosas tal y como se nos presentan, tendemos a interpretar el comportamiento de los demás y las situaciones.

Interpretando eventos distorsionamos la realidad conforme a nuestras exigencias y a nuestra versión de los hechos.

Obtenemos un incremento de nuestra agresividad:

¿Qué son los errores cognitivos?

Cuando no nos conformamos con aceptar las cosas tal y como se nos presentan, tendemos a interpretar el comportamiento de los demás y las situaciones.

Interpretando eventos distorsionamos la realidad conforme a nuestras exigencias y a nuestra versión de los hechos.

Obtenemos un incremento de nuestra agresividad:

Encontramos una justificación para volcar sobre el otro la responsabilidad de nuestro malestar.

¿Qué son los errores cognitivos?

Cuando no nos conformamos con aceptar las cosas tal y como se nos presentan, tendemos a interpretar el comportamiento de los demás y las situaciones.

Interpretando eventos distorsionamos la realidad conforme a nuestras exigencias y a nuestra versión de los hechos.

Obtenemos un incremento de nuestra agresividad:

Encontramos una justificación para volcar sobre el otro la responsabilidad de nuestro malestar.

Aparece la rabia o el rencor hacia los demás

¿Cuál es el peligro de caer en estos pensamientos?

¿Cuál es el peligro de caer en estos pensamientos?

El peligro principal de la interpretación son sus consecuencias: el que interpreta termina por aceptar como verdaderas sus afirmaciones, distorsionando así las relaciones con los demás.

¿Cuál es el peligro de caer en estos pensamientos?

El peligro principal de la interpretación son sus consecuencias: el que interpreta termina por aceptar como verdaderas sus afirmaciones, distorsionando así las relaciones con los demás.

Debemos aprender a no interpretar: si tenemos dudas, debemos buscar datos reales para contrastar nuestras teorías.

¿Cuál es el peligro de caer en estos pensamientos?

El peligro principal de la interpretación son sus consecuencias: el que interpreta termina por aceptar como verdaderas sus afirmaciones, distorsionando así las relaciones con los demás.

Debemos aprender a no interpretar: si tenemos dudas, debemos buscar datos reales para contrastar nuestras teorías.

No hay que confundir hipótesis con realidad.

PRINCIPALES ERRORES COGNITIVOS

PRINCIPALES ERRORES COGNITIVOS

Lectura del pensamiento

PRINCIPALES ERRORES COGNITIVOS

Lectura del pensamiento

Se presupone conocer los pensamientos o emociones de otros sin que estas hayan sido expresadas explícitamente.

PRINCIPALES ERRORES COGNITIVOS

Lectura del pensamiento

Se presupone conocer los pensamientos o emociones de otros sin que estas hayan sido expresadas explícitamente.

Esta “certeza adivinada” conduce a distorsiones interpretativas.

PRINCIPALES ERRORES COGNITIVOS

Lectura del pensamiento

PRINCIPALES ERRORES COGNITIVOS

Lectura del pensamiento

Pretender que los demás lean nuestros pensamientos.
Desemboca en valoraciones de tipo causa-efecto como:

PRINCIPALES ERRORES COGNITIVOS

Lectura del pensamiento

Pretender que los demás lean nuestros pensamientos.
Desemboca en valoraciones de tipo causa-efecto como:

*“Si me quisieras de verdad no lo habrías hecho porque sabrías
que me habría dolido”*

PRINCIPALES ERRORES COGNITIVOS

La auto-justificación

PRINCIPALES ERRORES COGNITIVOS

La auto-justificación

Cuando se tienen comportamientos equivocados es fácil encontrar una justificación para ello.

PRINCIPALES ERRORES COGNITIVOS

La auto-justificación

Cuando se tienen comportamientos equivocados es fácil encontrar una justificación para ello.

Quien lo hace intenta aliviar el malestar atribuyendo la culpa al comportamiento del otro. El problema es que somos nosotros los que hemos emitido el comportamiento equivocado, por lo tanto, la equivocación es solo nuestra.

PRINCIPALES ERRORES COGNITIVOS

Pensamiento dicotómico

PRINCIPALES ERRORES COGNITIVOS

Pensamiento dicotómico

Hay personas que están atrapadas en un modo de pensar limitado: pensar de modo dicotómico significa pensar en términos de “Todo/Nada” “Acertado/Equivocado” “Conmigo/ contra mí”

PRINCIPALES ERRORES COGNITIVOS

Pensamiento dicotómico

Hay personas que están atrapadas en un modo de pensar limitado: pensar de modo dicotómico significa pensar en términos de “Todo/Nada” “Acertado/Equivocado” “Conmigo/ contra mí”

Es muy limitante para quien recurre a él: es un pensamiento absolutista que no contempla vías intermedias.

PRINCIPALES ERRORES COGNITIVOS

Anticipación negativa

PRINCIPALES ERRORES COGNITIVOS

Anticipación negativa

Creemos en expectativas negativas de cómo deban salir las cosas y luego reforzamos nuestras convicciones recorriendo más veces mentalmente el evento imaginario.

PRINCIPALES ERRORES COGNITIVOS

Anticipación negativa

Creemos en expectativas negativas de cómo deban salir las cosas y luego reforzamos nuestras convicciones recorriendo más veces mentalmente el evento imaginario.

No es de ninguna utilidad para afrontar las soluciones adversas, solo sirve para activar respuestas emocionales negativas.

PRINCIPALES ERRORES COGNITIVOS

La benevolencia

PRINCIPALES ERRORES COGNITIVOS

La benevolencia

La asunción equivocada según la cual nosotros somos capaces de saber lo que es bueno para los demás.

PRINCIPALES ERRORES COGNITIVOS

La benevolencia

La asunción equivocada según la cual nosotros somos capaces de saber lo que es bueno para los demás.

Esta convicción puede empujarnos a interferir en la vida de los demás, justificándolo con la excusa de que lo hacemos por su bien.



INTELIGENCIA EMOCIONAL

COMPRENDE 5 ÁMBITOS

COMPRENDE 5 ÁMBITOS

- 1 - Conocer las propias emociones
- 2 - Manejar las propias emociones
- 3 - Motivarse a sí mismo
- 4 - Reconocer las emociones en los demás
- 5 - Utilizar las habilidades sociales
en la relación con los demás

COMPRENDE 5 ÁMBITOS

- | | | |
|---|---|----------------------|
| 1 - Conocer las propias emociones |  | Reconocer las |
| 2 - Manejar las propias emociones | | emociones cuando |
| 3 - Motivarse a sí mismo | | surgen, y es la base |
| 4 - Reconocer las emociones en los demás | | de la inteligencia |
| 5 - Utilizar las habilidades sociales
en la relación con los demás | | emocional |

CUADRO EXPLICATIVO

1 - AUTOCONCIENCIA	3 - CONOCIMIENTO DE OTROS
• Conciencia emocional • Correcta evaluación de uno mismo • Confianza en uno mismo	• Empatía • Orientación hacia el servicio • Conciencia organizacional
2 - AUTORREGULACIÓN	4 - HABILIDADES SOCIALES
• Autocontrol emocional • Confiabilidad • Concienciación • Adaptabilidad • Motivación de logro • Iniciativa	• Desarrollo de los demás • Influencia • Comunicación • Gestión de conflictos • Desarrollo de vínculos • Colaboración y trabajo en equipo

DICOTOMÍA COMPLICADA

Emocionalidad vs Racionalidad

DICOTOMÍA COMPLICADA

Emocionalidad vs Racionalidad

Habitualmente, las personas más racionales (tradicionalmente asociadas a un CI más alto), tienen mayor dificultad por mostrar inteligencia emocional alta.

DICOTOMÍA COMPLICADA

Emocionalidad vs Racionalidad

Habitualmente, las personas más racionales (tradicionalmente asociadas a un CI más alto), tienen mayor dificultad por mostrar inteligencia emocional alta.

No significa que sea imposible, pero sí tienen mayor dificultad para adquirir inteligencia emocional.

Emocionalidad vs racionalidad

INTELIGENCIA EMOCIONAL	RACIONALIDAD
• Emocionales • Sienten • Impulsivos • Intuitivos • Habilidades sociales • Éticos • Comprometidos • Asumen responsabilidades • Positivos • Espontáneos • Muestran adecuadamente sus emociones	• Racionales • Analíticas • Reflexivas • Lógicas • Habilidades intelectuales • Ambiciosas • Productivas • Previsibles • Obstinadas • Frías • Introspectivas • Se expresan fluidamente



CONTROL EMOCIONAL

TÉCNICAS PARA AUMENTAR EL CONTROL EMOCIONAL

TÉCNICAS PARA AUMENTAR EL CONTROL EMOCIONAL

Especialmente útil para quienes tienen el N+

TÉCNICAS PARA AUMENTAR EL CONTROL EMOCIONAL

Especialmente útil para quienes tienen el N+

Ahora que ya sabemos qué son el estrés y la ansiedad, por qué aparecen y cómo controlarlos, vamos a ver una serie de técnicas para adquirir un mayor control emocional.

TÉCNICAS PARA AUMENTAR EL CONTROL EMOCIONAL

Especialmente útil para quienes tienen el N+

Ahora que ya sabemos qué son el estrés y la ansiedad, por qué aparecen y cómo controlarlos, vamos a ver una serie de técnicas para adquirir un mayor control emocional.

Todo esta está directamente relacionado con tu bienestar físico y psicológico

TÉCNICA 1 - RESPIRACIÓN PROFUNDA

Esta técnica de control emocional es muy fácil de aplicar y resulta muy útil para controlar reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a una situación **emocionalmente intensa**

Debes adoptar un tipo de respiración abdominal: pon tu mano en el abdomen y siente cómo se hincha y deshinchas mientras la practicas

TÉCNICA 1 - RESPIRACIÓN PROFUNDA

- ▶ Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4
- ▶ Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4
- ▶ Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8
- ▶ Repite el proceso anterior

Duración: 5 minutos

TÉCNICA 2 - DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO

Esta técnica puede usarse también antes, durante o después de una situación que nos cause problemas.

- ▶ Cuando empieces a encontrarte incómodo, nervioso o alterado, presta atención al tipo de pensamiento que estás teniendo e identifica aquellos con connotaciones negativas.
- ▶ Di para ti misma un “Ya está bien, basta”
- ▶ Sustituye esos pensamientos por otros más positivos.

TÉCNICA 3 - ENSAYO MENTAL

Esta técnica está pensada para ser empleada antes de afrontar situaciones en las que no te sientes segura de ti misma.

Consiste en imaginarte que estás en esa situación y que lo estás haciendo bien, a la vez que te sientes totalmente relajada y segura.

Debes practicar mentalmente qué vas a decir y hacer: repítelo varias veces, hasta que empieces a sentirte más relajada y segura de ti misma.

TÉCNICA 4 - RAZONAMIENTO LÓGICO

Esta técnica consiste en analizar uno a uno los pensamientos que nos producen malestar y razonarlos de manera lógica.

POR EJEMPLO

Pensamiento: “Soy un inútil y no sirvo para esto”

Emoción: Tristeza y llanto

Razonamiento lógico: ¿Hasta qué punto es cierto esto? ¿De qué me sirve pensar eso de mí? ¿Qué puedo hacer para cambiar ese pensamiento?



TEST DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

Ahora vas a poder hacer un
Test de *dependencia* emocional

Quiero incluirte este test porque está muy
relacionado con el control emocional

Es un test muy revelador



Es un test muy revelador



El trastorno dependiente de la personalidad (o dependencia emocional) es un tipo de trastornos del grupo C (desórdenes ansiosos o temerosos).

Es un test muy revelador



El trastorno dependiente de la personalidad (o dependencia emocional) es un tipo de trastornos del grupo C (desórdenes ansiosos o temerosos).

Las personas dependientes tienen una necesidad general y excesiva de que se ocupen de ellas, además de un gran temor a la separación.

TEN EN CUENTA ALGO IMPORTANTE

DEPENDENCIA EMOCIONAL

DEPENDENCIA EMOCIONAL

¿Cuándo se convierte en un problema?

DEPENDENCIA EMOCIONAL

¿Cuándo se convierte en un problema?

La dependencia emocional en pareja es un estado natural que se genera en cualquier relación de afecto.

DEPENDENCIA EMOCIONAL

¿Cuándo se convierte en un problema?

La dependencia emocional en pareja es un estado natural que se genera en cualquier relación de afecto.

Siempre que exista una vinculación afectiva vamos a desarrollar un estado de dependencia emocional hacia esa persona.

DEPENDENCIA EMOCIONAL

¿Cuándo se convierte en un problema?

La dependencia emocional en pareja es un estado natural que se genera en cualquier relación de afecto.

Siempre que exista una vinculación afectiva vamos a desarrollar un estado de dependencia emocional hacia esa persona.

Lo hemos adquirido desde pequeños como mecanismo de subsistencia; primero con los padres y progenitores y después con todas aquellas personas con las que se genera una vinculación afectiva.



DEPENDENCIA EMOCIONAL

¿Cuándo se convierte en un problema?

La dependencia emocional en pareja es un estado natural que se genera en cualquier relación de afecto.

Siempre que exista una vinculación afectiva vamos a desarrollar un estado de dependencia emocional hacia esa persona.

Lo hemos adquirido desde pequeños como mecanismo de subsistencia; primero con los padres y progenitores y después con todas aquellas personas con las que se genera una vinculación afectiva.

El ser humano necesita una seguridad en el querer de las relaciones de apego; ello favorece la vinculación, la seguridad y la autoestima en la relación.



**EN ESTE TEST DESCUBRIRÁS SI TIENES UNA
RELACIÓN DE DEPENDENCIA PATOLÓGICA**

**EN ESTE TEST DESCUBRIRÁS SI TIENES UNA
RELACIÓN DE DEPENDENCIA PATOLÓGICA**

No funcional ni adaptativa

EN ESTE TEST DESCUBRIRÁS SI TIENES UNA RELACIÓN DE DEPENDENCIA PATOLÓGICA

No funcional ni adaptativa

Por lo tanto, deberías trabajar ni la tuvieras para
hacer que tus relaciones sean más sanas

¿CUÁLES SON LAS POSIBLES CAUSAS?

- 1 - Mal apego en al infancia
- 2 - Neuroticismo bajo o Psicoticismo bajo
- 3 - Estado alterado (desorden asociado)