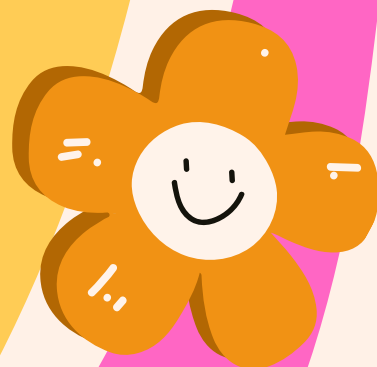
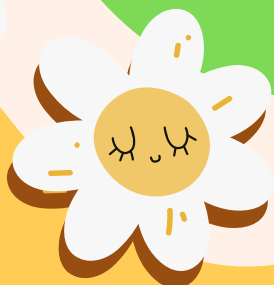
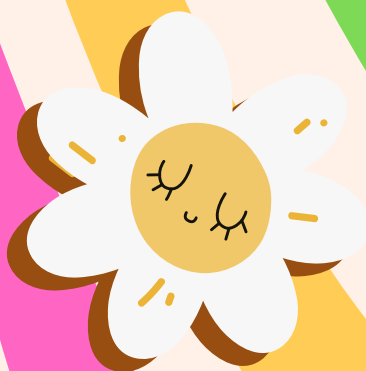


INTELIGENCIA EMOCIONAL

ESPAI
PSICOFAMILIAR



¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La inteligencia emocional es la capacidad de ser **conscientes** de las propias **emociones** y de las de los demás y utilizar esta capacidad para **controlar nuestros pensamientos y acciones de forma saludable**.

Así pues, la **inteligencia emocional** se forma por un total de **4 habilidades**:

1. Conciencia emocional

Saber cómo nos sentimos, nosotros y los demás, identificar y nombrar las emociones

2. Regulación emocional

Manejar las emociones de forma correcta. Conocer estrategias que te permitan modificar los pensamientos, las emociones y, por último, las acciones.

3. Habilidades sociales

Saber relacionarnos con los demás, sea cual sea el contexto y nuestra relación con ellos/as.

4. Empatía

Entender las emociones y sentimientos de los demás poniéndote en su lugar. Ser empático/a te permite responder de forma correcta.

Existen **6 emociones básicas**. ¿Sabrías relacionar los dibujos con el nombre de la emoción representada?



ALEGRÍA



MIEDO



SORPRESA



ENFADO o IRA



TRISTEZA



ASCO



¿Qué otras cosas o situaciones te producen **alegría, miedo, sorpresa, ira, tristeza** y **asco**?

Dibuja en cada frasco algo que te haga sentir esa emoción



ALEGRÍA



TRISTEZA



ENOJO



MIEDO



CALMA



ASCO

Podemos **identificar** las **emociones** fijándonos en la **expresión facial** de los demás. Dibuja en la siguientes caras cómo estás cuando te sientes....



FELIZ



TRISTE



SORPRENDIDO/A



ASUSTADO/A



ENFADADO/A



NERVIOSO/A



PREOCUPADO



ABURRIDO/A



CONFUNDIDO/A



RELAJADO

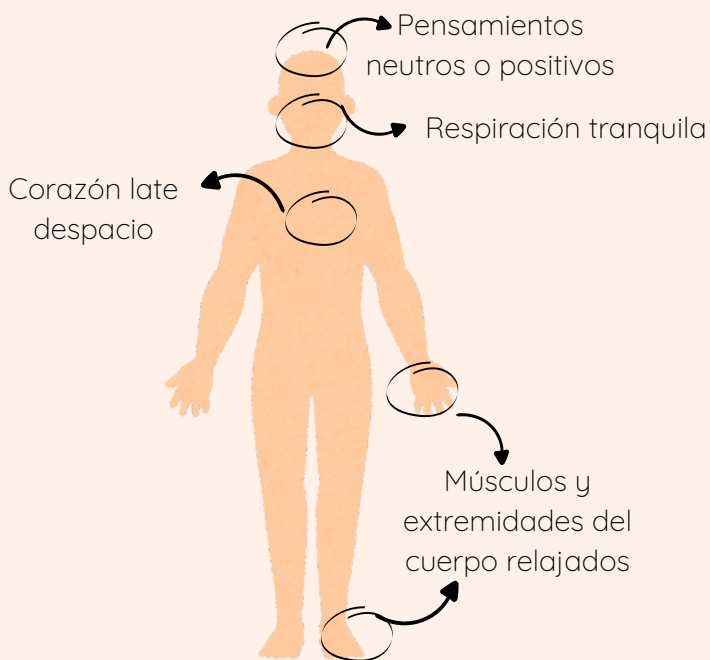


ENAMORADO/A

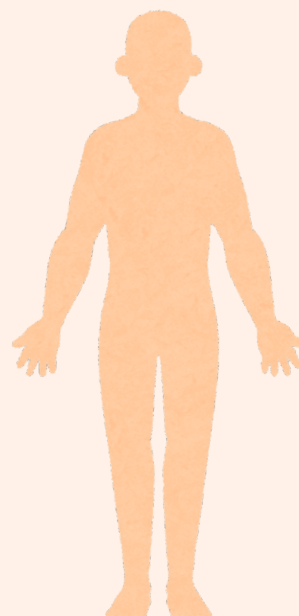


TÍMIDO/A

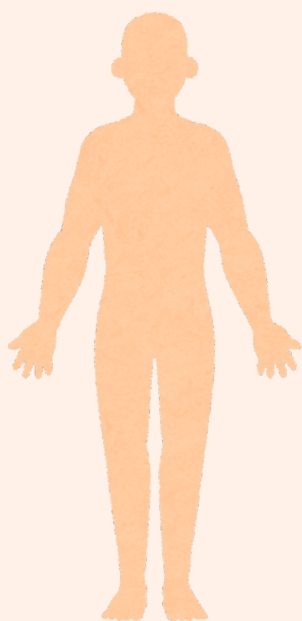
Las emociones las sentimos de formas distintas en nuestro cuerpo. Sabemos que estamos relajados porque así notamos el cuerpo, nuestro corazón late despacio, etc. ¿Cómo sientes tú las siguientes emociones?



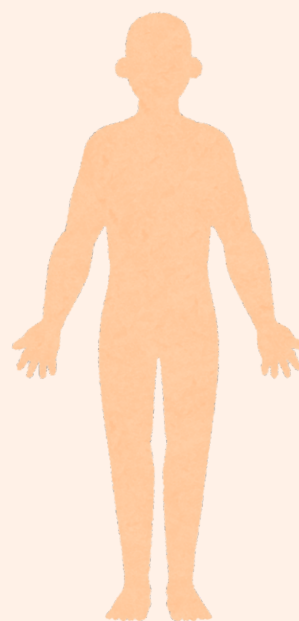
RELAJADO/A



ASUSTADO/A



FELIZ



NERVIOSO/A

Las emociones no son buenas o malas. **Todas son necesarias** porque nos enseñan y ayudan a adaptarnos y sobrevivir al entorno.

Sin embargo, que sean necesarias no implica que sean todas agradables. A nadie le gusta enfadarse o estar asustado, por ejemplo.

Clasifica las emociones según si te gusta sentir las o no.



Emociones agradables



Emociones desagradables



Hemos visto que no hay emociones positivas o negativas, sino agradables o desagradables según cómo nos sentimos cuando la vivimos. Lo que es **positivo o negativo** es nuestro **comportamiento**, lo que hacemos o decimos sintiendo una emoción concreta.

Sabiendo esto, dibuja dos posibles reacciones ante un enfado que hayas tenido últimamente.

Respuesta negativa

Respuesta positiva

¡Los **pensamientos** son muy importantes! Tienen el poder de hacernos sentir mejor o peor. Si nos sentimos mejor, elegiremos una forma más correcta de resolver nuestros problemas que si estamos enfadados o tristes.

Viendo la importancia de los pensamientos, vamos a practicar ahora, el convertir pensamientos **negativos** a otros más **positivos** que nos hagan sentir mejor.

“Soy el más lento de la clase...”



“Todo me sale mal, nunca hago nada bien”



“No tengo amigos.”



“Seguro que voy a suspender el examen de mañana”



“No sé relajarme solo/a”



“No sé relajarme solo/a”



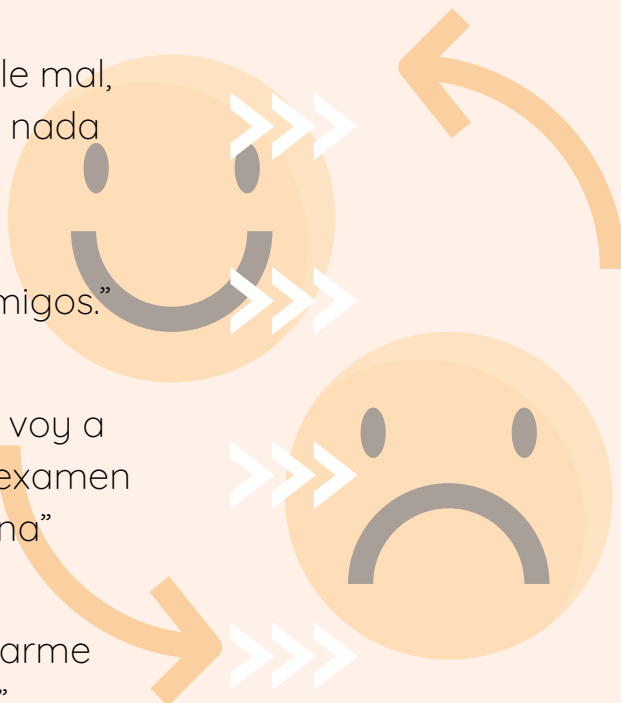
“Cuando me enfado, ya tiene que ir todo mal”



“Mis padres quieren más a mi hermano/a que a mí”



¡Genial! ¡Ahora prueba hacerlo cada día!



Practiquemos la **resolución de conflictos**. Ante una situación podemos actuar de muchííísimas formas, pero no todas nos hacen sentir bien ni todas solucionan el problema. Es decir, las **consecuencias** pueden ser **negativas** o **positivas**.

En el último recuadro puedes practicar a partir de una situación tuya.

Juan le quita la pelota a Pedro. Pedro puede...

- A) No puede hacer nada.
- B) Decírselo a algún adulto.
- C) Pegarle. Así no volverán a quitarle más la pelota.
- D) Hablar con Juan y explicarle que puede compartirla más tarde.



Laura está jugando con sus amigos pero se enfada porque va perdiendo. Se levanta enfadada, les insulta y tira el juego al suelo. ¿Qué puede hacer Laura?

- A) No puede hacer nada.
- B) Intentar relajarse y pedir disculpas.
- C) No volver a jugar más.
- D) Ya lo ha hecho bien.



Laura está jugando con sus amigos pero se enfada porque va perdiendo. Se levanta enfadada, les insulta y tira el juego al suelo. ¿Qué pueden hacer los amigos de Laura?

- A) No pueden hacer nada.
- B) Hablar e intentar ayudar a Laura.
- C) No volver a jugar más con ella.
- D) Decírselo a algún adulto.



María está triste porque va de excursión pero nadie quiere ser su pareja en el autobús. María puede...

- A) No puede hacer nada.
- B) Decírselo a su profesor/a.
- C) Preguntarles por qué no han querido ir con ella.
- D) No ir a la excursión y quedarse en casa.



Iker llora porque unos compañeros le han pegado y se han metido con él. Iker puede...

- A) No puede hacer nada.
- B) Pegarles también porque debe defenderse.
- C) Hablar con los niños, decirles que eso no le ha gustado y no volver a dejar que le peguen.
- D) Decírselo a un adulto.



Iker llora porque unos compañeros le han pegado y se han metido con él. Tú lo has visto. ¿Qué puedes hacer?

- A) No puedo hacer nada. No me han pegado a mí y si me meto en medio, me pegarán a mí.
- B) Hablar con los compañeros y explicarles que eso está mal.
- C) Pegarles para defender a Iker.
- D) Decírselo a algún adulto.



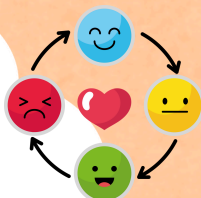
- A)
- B)
- C)
- D)

Ahora que ya conoces la relación entre lo que pensamos, sentimos y hacemos, piensa en una situación que hayas vivido últimamente para completar el esquema de abajo.



Pensamientos

Emociones



Acciones

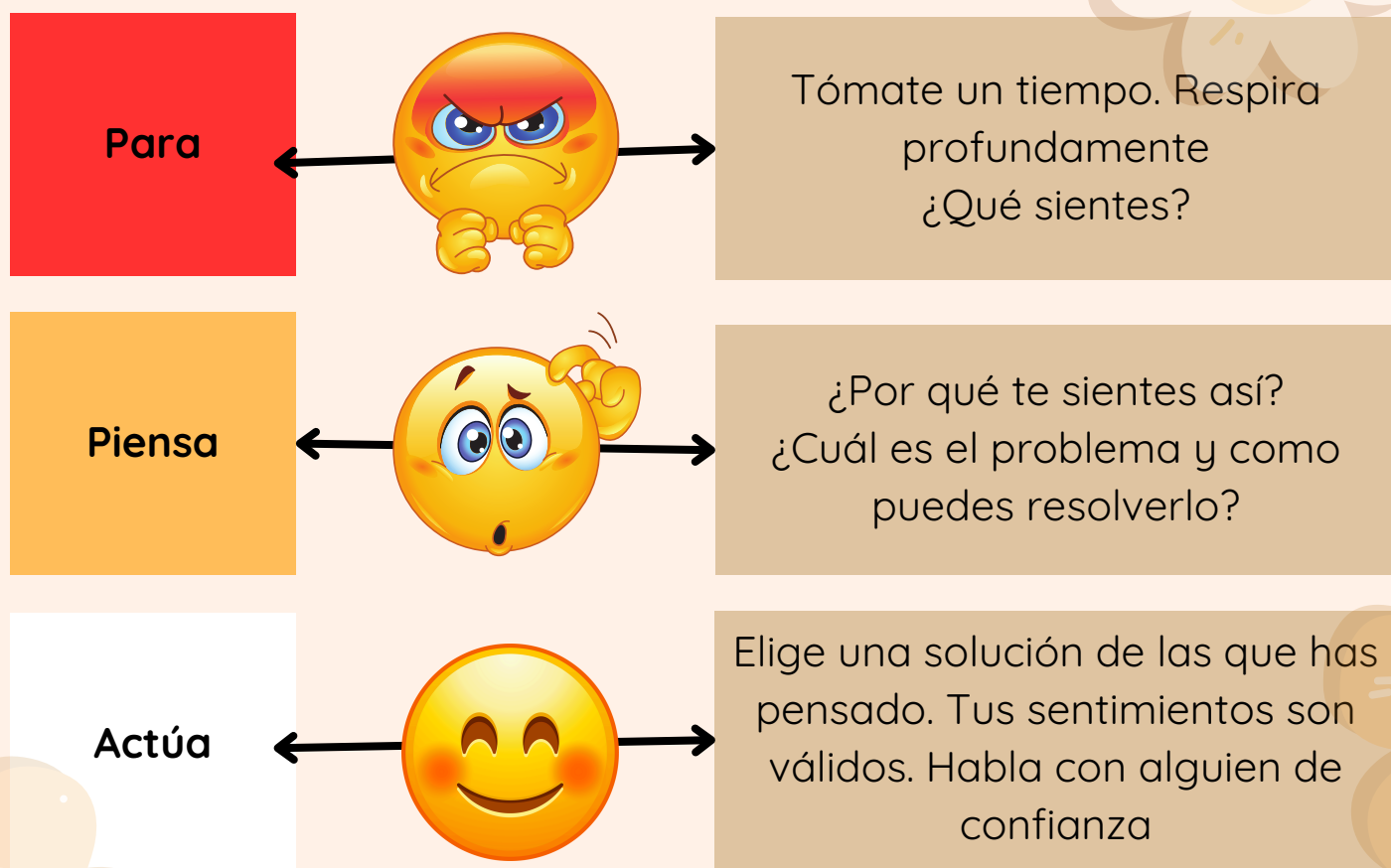
Consecuencias



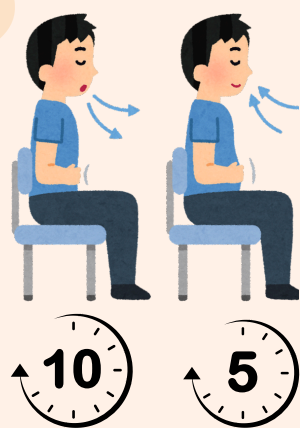
REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional es la capacidad de **controlar** y **expresar** las **emociones de forma adecuada**, tanto para ti como para el entorno.

A continuación te enseñamos dos técnicas para practicar la regulación emocional.



Las **técnicas de respiración** también son unas estrategias de regulación muy sencillas y eficaces.



Coge aire (inspira) durante 5 segundos. Luego suelta el aire (expira) durante 10 segundos.

Puedes acompañar la inspiración subiendo los brazos y bajarlos mientras expiras.



Ahora escribe 6 técnicas que conoces o cosas que te van bien hacer para regular y expresar tus emociones de forma más adecuada.



RECURSOS

Los **cuentos infantiles, libros y/o películas** pueden ser nuestros **grandes aliados** para acompañar en la educación emocional de nuestros hijos, alumnos, etc.

Nos ayudan a tener **mayor vocabulario** emocional, a **reconocer e identificar** emociones, a comprender nuestras experiencias vitales (pasadas o futuras), a **empatizar** con los demás, a **ser conscientes y saber expresar** lo que nos sucede, etc.

También **nos muestran modelos** con los que nos sentimos comprendidos **y aprendemos estrategias** para resolver conflictos.

A continuación os mostramos algunos cuentos con los que empezar a trabajar estas habilidades.



TRUCO

Cuando tengas un cuento nuevo, podéis hacer un pequeño juego muy divertido y fantástico para fomentar la empatía y aprender sobre la expresión no verbal de las emociones. Consiste en **observar atentamente las imágenes del libro (sin leer el texto) y tratar de averiguar juntos lo que está sucediendo** y las emociones que están experimentando los personajes y el motivo de las mismas.

¿Qué es Espai Psicofamiliar?

Espai Psicofamiliar es un centro multidisciplinar de salud y educación ubicado en Reus (Tarragona). Trabajamos en equipo para ofrecer una atención individualizada, integral y de calidad, basada en una formación continuada y amplia experiencia profesional.

Nuestro objetivo es conseguir el equilibrio y bienestar físico y emocional para todos los miembros de la familia. Atendemos a niños, adolescentes, adultos y personas mayores desde nuestras especialidades.

Los servicios que se ofrecen en Espai Psicofamiliar son:



Psicología infantojuvenil · Psicología de adultos ·
Psicología familiar y de pareja · U. Perinatal

Terapia psicomotriz · Atención temprana



Neuropsicología infantojuvenil y de adultos ·
Dificultades de aprendizaje · Estimulación cognitiva

Logopedia · Terapia Miofuncional



Psicología Judicial y Forense ·
Evaluaciones periciales

Nutrición y dietética · Alimentación infantil



Raval de Sant Pere 43 -45, Reus

Telf. 623 00 66 67

info@espaciopsicofamiliar.es

www.espaciopsicofamiliar.es