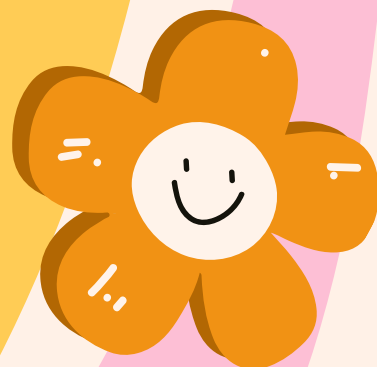
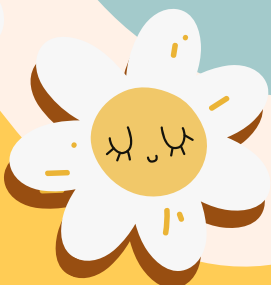


INTELIGENCIA EMOCIONAL

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. Rodea las que corresponden a la **tristeza**, a la **ira**, a la **alegría**, a la **sorpresa**, al **miedo** y al **asco** con estos colores.



¡Tu turno! 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



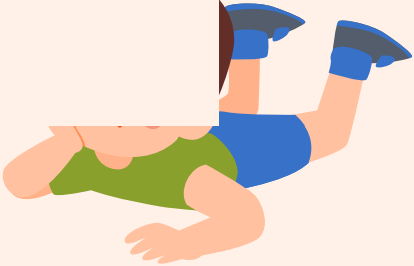
ENAMORADO/A



TÍMIDO/A



Relaciona los cuerpos de la izquierda con la cara que le corresponde de la columna de la derecha.



Las emociones no son buenas o malas. **Todas son necesarias** porque nos enseñan y ayudan a adaptarnos a lo que vivimos. Sin embargo, que sean necesarias no implica que nos guste sentirlas. A nadie le gusta enfadarse o estar asustado, por ejemplo. Por lo tanto, hay **emociones agradables y otras desagradables**.

Clasifica las emociones según si te gusta sentirlas 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.

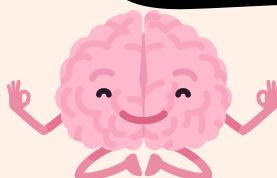
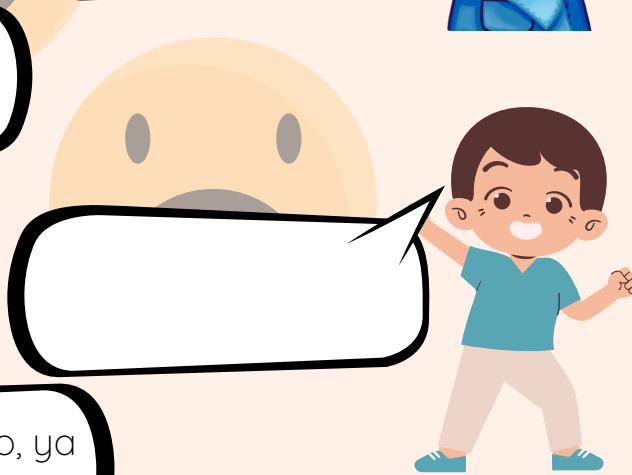
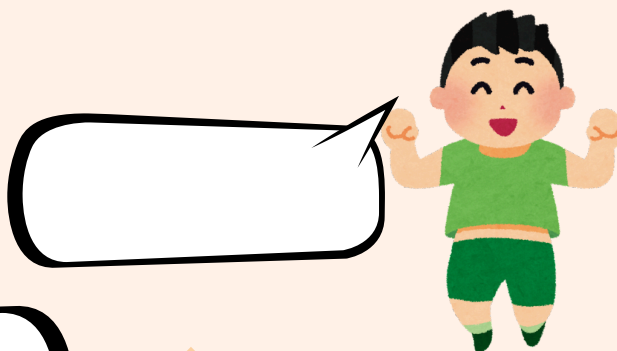
Sabiendo esto, dibuja dos posibles reacciones ante un enfado que hayas tenido últimamente.

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, escribiendo debajo, pensamientos **negativos** a otros más **positivos** que nos hagan sentir mejor.



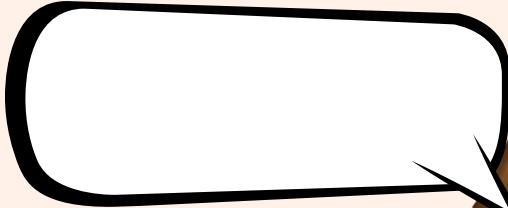
¡Genial! ¡Ahora prueba a hacerlo cada día!



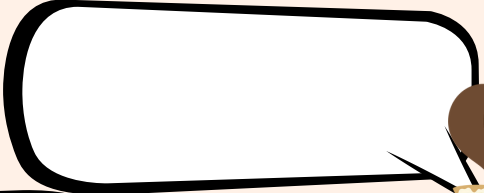
Ahora convierte los pensamientos positivos en negativos.



“Voy a bañarme lo más rápido posible para poder seguir viendo la tele.”



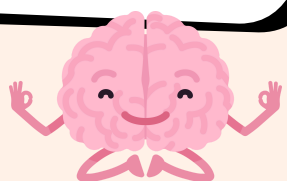
¡Si como de todo, voy a ser muy alta y fuerte!



No sé cómo irá el examen de mañana pero voy tranquilo porque he hecho todo lo que he podido



¡Tengo la mejor familia del mundo! Me quieren un montón... y yo a ellos!



¡Sigue así!

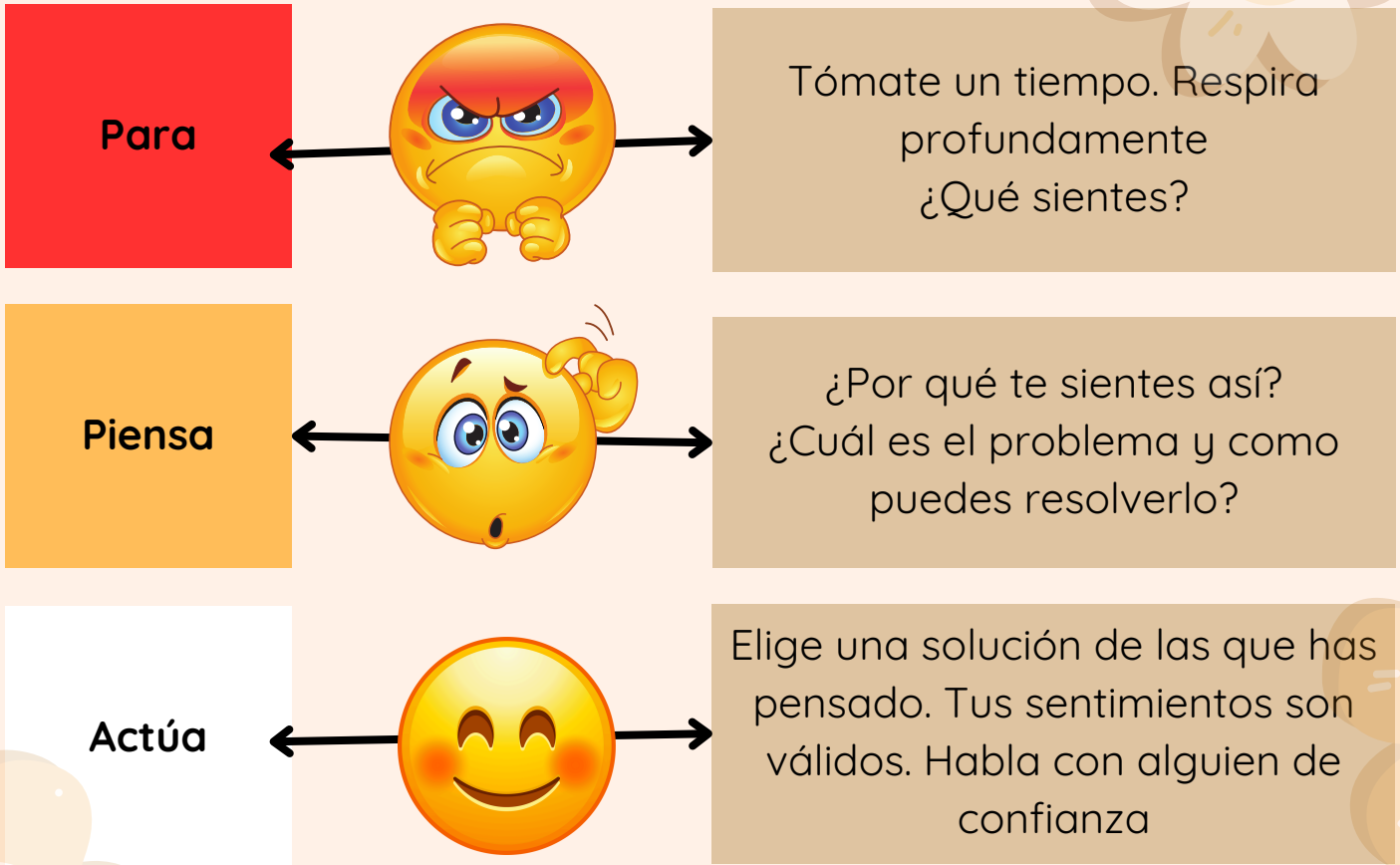




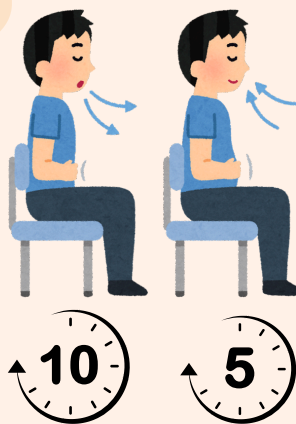
REGULACIÓN EMOCIONAL

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.

Handwriting practice area consisting of six horizontal yellow bars, each starting with a white circle outline.





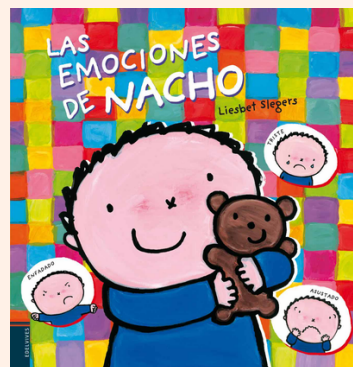
RECURSOS

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