

Salud Mental en tiempos de crisis



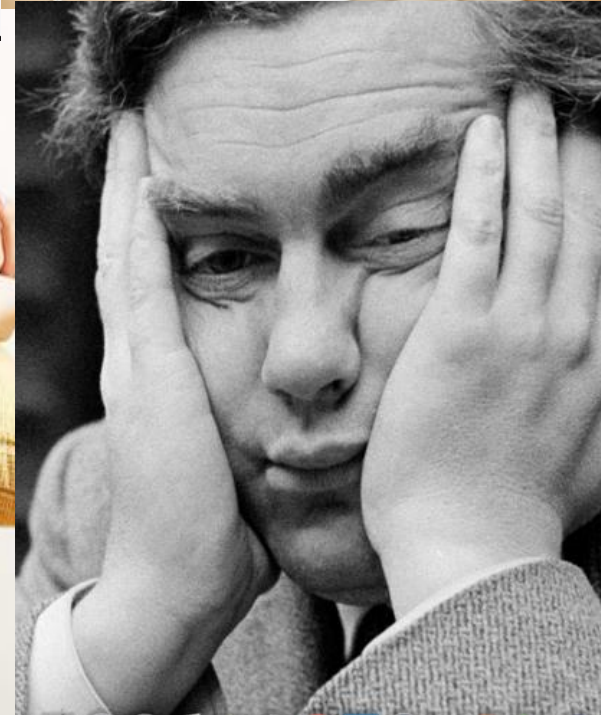
Educación Continua



MÓDULO 3

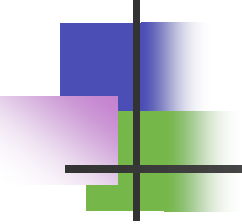
Emociones e Inteligencia Emocional





BIENVENIDOS Y BIENVENIDAS, EN ESTE MÓDULO ABORDAREMOS:

1. Qué son las emociones
2. Función de las emociones
3. Psicología positiva
4. Inteligencia Emocional asociada a la atención de usuarios



Las emociones no
son un lujo, sino un
complejo recurso
para la lucha por la
existencia. Antonio R. Damasio



Emociones e inconsciente

Para mí, el inconsciente de cada persona no es otra cosa que su historia, almacenada en su totalidad en el cuerpo, pero accesible a nuestro consciente sólo en pequeñas porciones. Por eso, nunca utilizo la palabra «verdad» en un sentido subjetivo, sino, siempre ligado a la vida concreta del individuo. A menudo hablo de «su» verdad (referida a él o a ella), de la historia de los afectados, cuyas emociones presentan indicios y son testimonio de dicha historia.

Llamo «emoción» a una reacción corporal no siempre consciente, pero a menudo vital, a los acontecimientos externos o internos, por ejemplo el miedo a la tormenta, o la irritación que produce saberse engañado, o la alegría al recibir un regalo deseado. Por el contrario, la palabra «sentimiento» hace referencia a una percepción consciente de las emociones, de modo que la ceguera emocional es un lujo que sale caro y que la mayoría de las veces es (auto) destructivo. (A. Miller 2004).



¿Cuál es la importancia de las emociones?

Las emociones deben de ser consideradas como adaptativas o desadaptativas, adecuadas o inadecuadas, dependiendo del momento en que surgen, su intensidad y la manera en cómo nos afectan.

Las emociones, aún las "negativas" nos ayudan a relacionarnos y adaptarnos al mundo que nos rodea.

Las emociones, son muy importantes en nuestra vida, porque :

- Reflejan nuestro mundo interno.

- Nos permiten conocernos mejor.

- Son las que impulsan ciertas conductas o acciones.

- También nos permiten desarrollar las siguientes habilidades.



Las Emociones

tristeza
alegría
curiosidad
tranquilidad
aburrimiento
enojo
miedo
anticipación
vergüenza
amor
ira
ansiedad
duda
molestia
sorpresa

Tenemos que tener claro que **todas las emociones son adaptativas** y que tienen como finalidad relacionarnos eficazmente con el medio que nos rodea.

Ahora

Cómo te sientes?



Enojado



Asustado



Triste



Contento



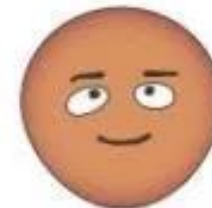
Frustrado



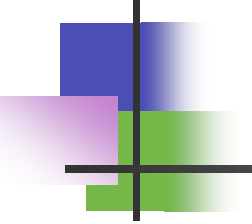
**Ansioso/
Preocupado**



Decepcionado



**Calmado/
Relajado**



Ejercicio: piense cuando se haya sentido invadido intensamente por una emoción

Explique por qué sucede esta emoción y qué le pasa a la persona que la experimenta.

Explique cómo crees que influye esta emoción en la relación y comunicación con los demás.

Recuerde la última vez que te sentiste así y cuenta por qué te sucedió y qué hiciste.

Explique cómo gestionar esta emoción con uno mismo.

Explique cómo gestionar esta emoción con otros.

Explique cómo identificarías esta emoción en otra persona sin fijarte en tu cara.



Reflexión

De qué se dio cuenta?

Qué emoción sintió?

2. Trabajo Personal:

¿Cómo vive el manejo de sus emociones en su vida diaria?

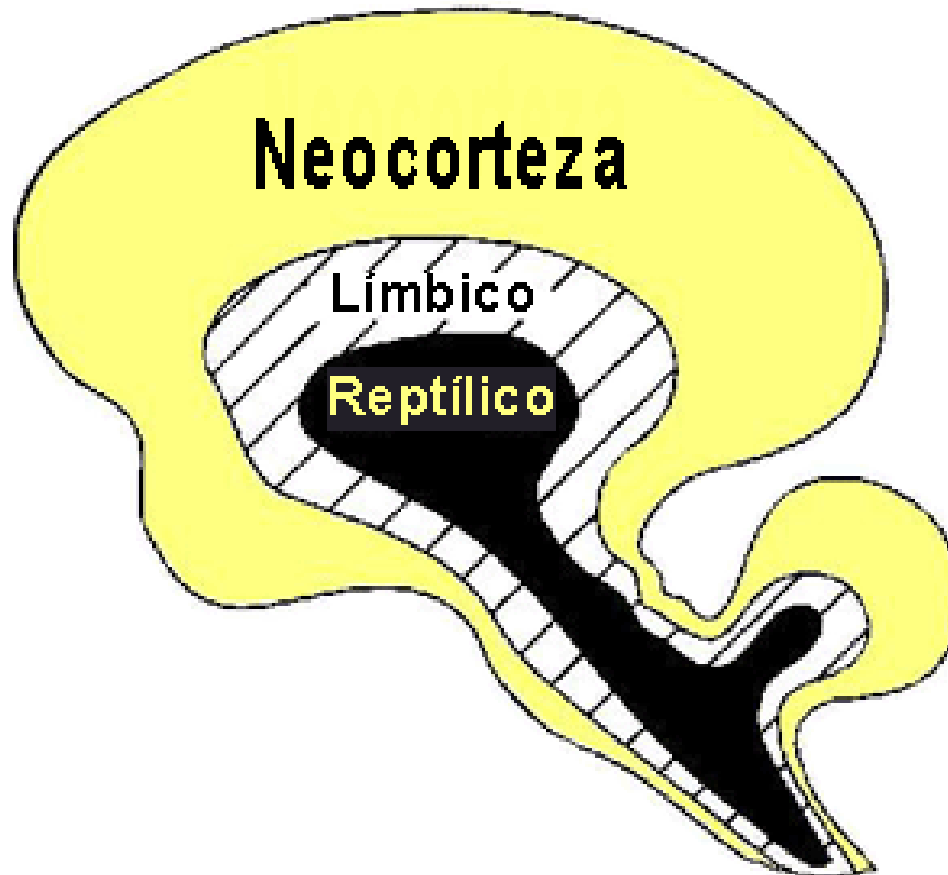
¿En qué se comprometo a mejorar con el manejo de sus emociones en el trabajo?

El cerebro de tres pisos y el nacimiento de las emociones

Durante la evolución de la especie humana se han desarrollado tres tipos de cerebro:

- La Neocorteza Cerebral
- Cerebro límbico y
- Cerebro Reptiliano.

El cerebro de tres pisos



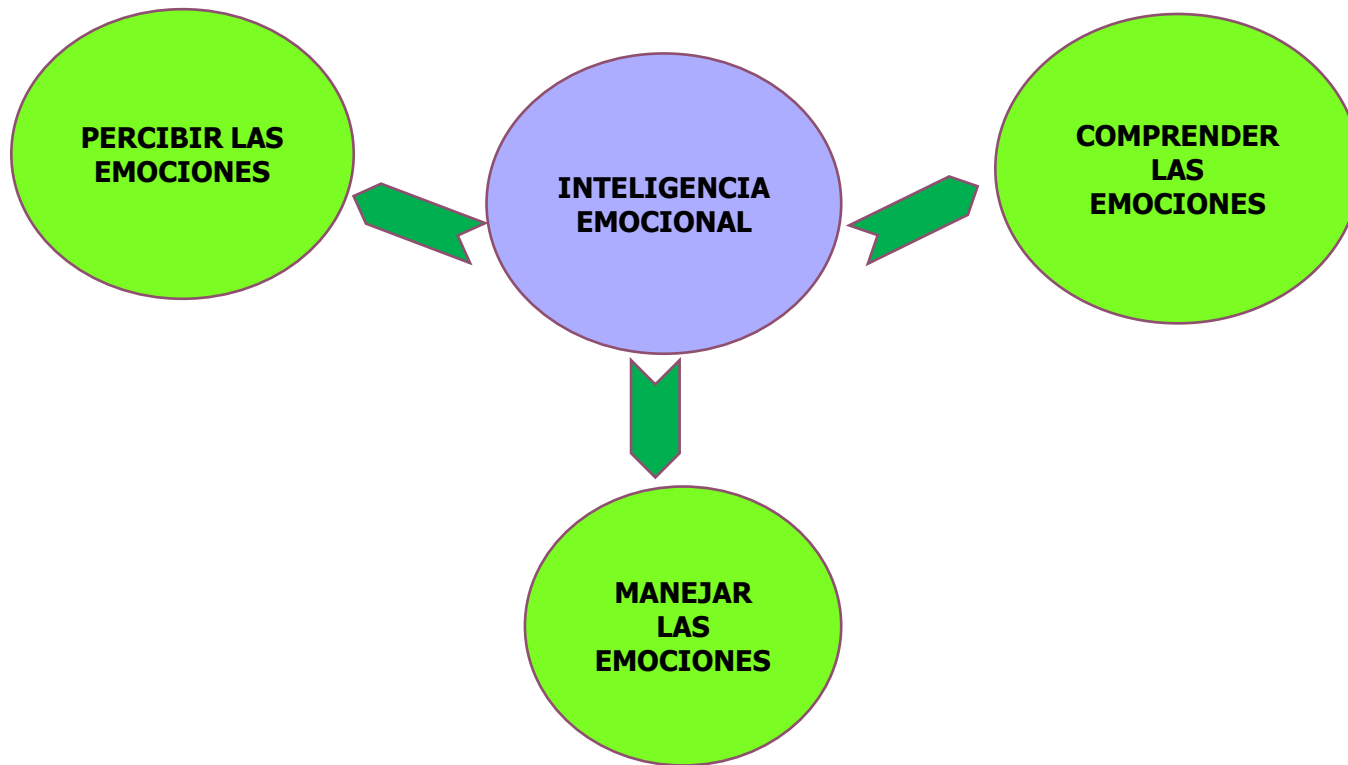
Cerebro Reptiliano:

Llamado cerebro “primitivo”. Su principal función es garantizar la supervivencia del individuo y la especie. Dirige necesidades básicas: hambre, sed, sueño, pulsiones sexuales...) e instintos de supervivencia. Comportamiento básico, la rutina, la imitación y la repetición

Sistema Límbico

- Es un complejo sistema que filtra información en función de los sentimientos (emociones) que experimentamos. La información es recibida por nuestros sentidos y transita por el cerebro límbico. Si compara la información que trae recuerdos agradables, le abre el paso hacia la neocorteza y la prepara para responder en forma óptima. Se asocia con la memoria y el aprendizaje.

LAS EMOCIONES





Inteligencia Emocional

Es la **capacidad** de tomar conciencia de las emociones propias y ajenas y la habilidad para regularlas

Es la capacidad de sentir, entender y auto gestionar los impulsos emocionales de forma positiva aún en situaciones adversas

Inteligencia Emocional

Aptitud personal

- Motivación
- Autoconciencia
- Autorregulación

Aptitud social

- Empatía
- Destrezas sociales

Principios de la Inteligencia Emocional:

MOTIVACIÓN: Se refiere a las tendencias emocionales que guían o facilitan el cumplimiento de las metas establecidas.

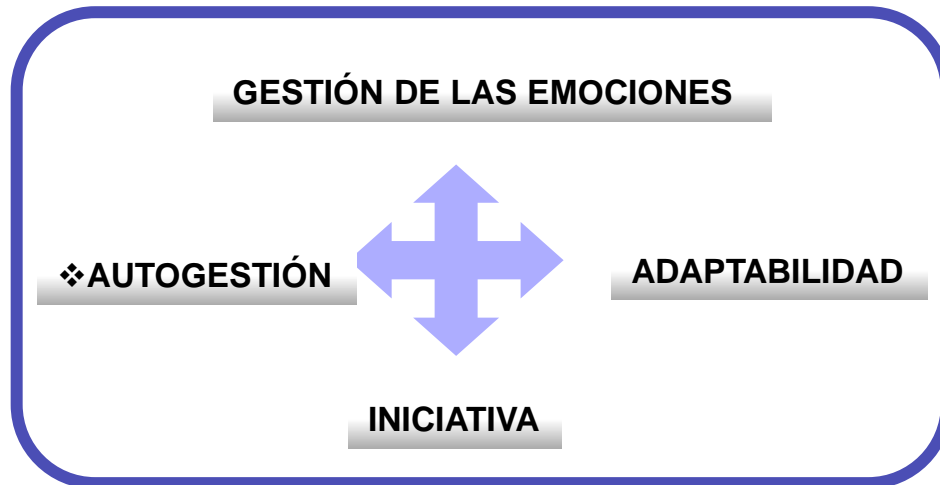
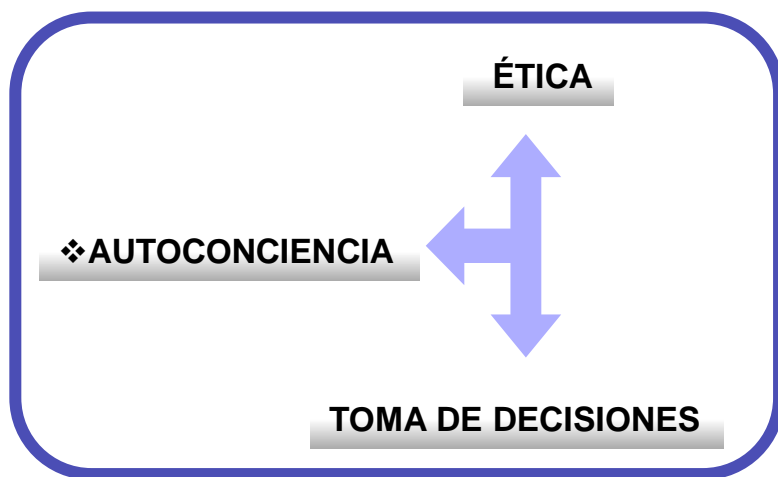
Impulso de logro: Esfuerzo por mejorar o alcanzar un estándar de excelencia laboral.

Compromiso: Aliarse a las metas del grupo u organización.

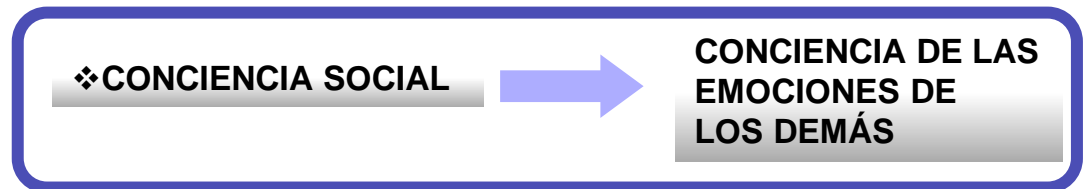
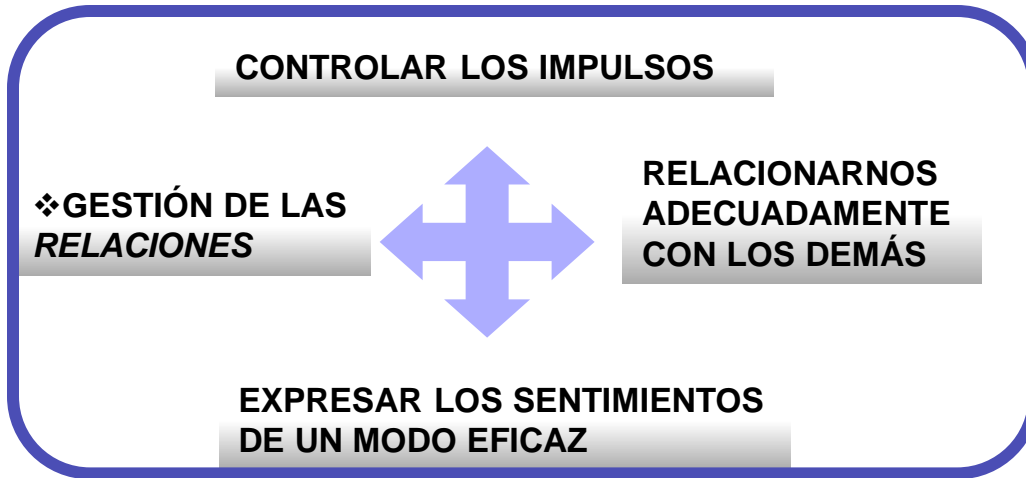
Iniciativa: Disponibilidad para reaccionar ante las oportunidades.

Optimismo: Persistencia en la persecución de los objetivos, a pesar de los obstáculos y retrocesos que puedan presentarse.

INTELIGENCIA EMOCIONAL



INTELIGENCIA EMOCIONAL



INTELIGENCIA EMOCIONAL; hacia los demás

❖ CONCIENCIA SOCIAL

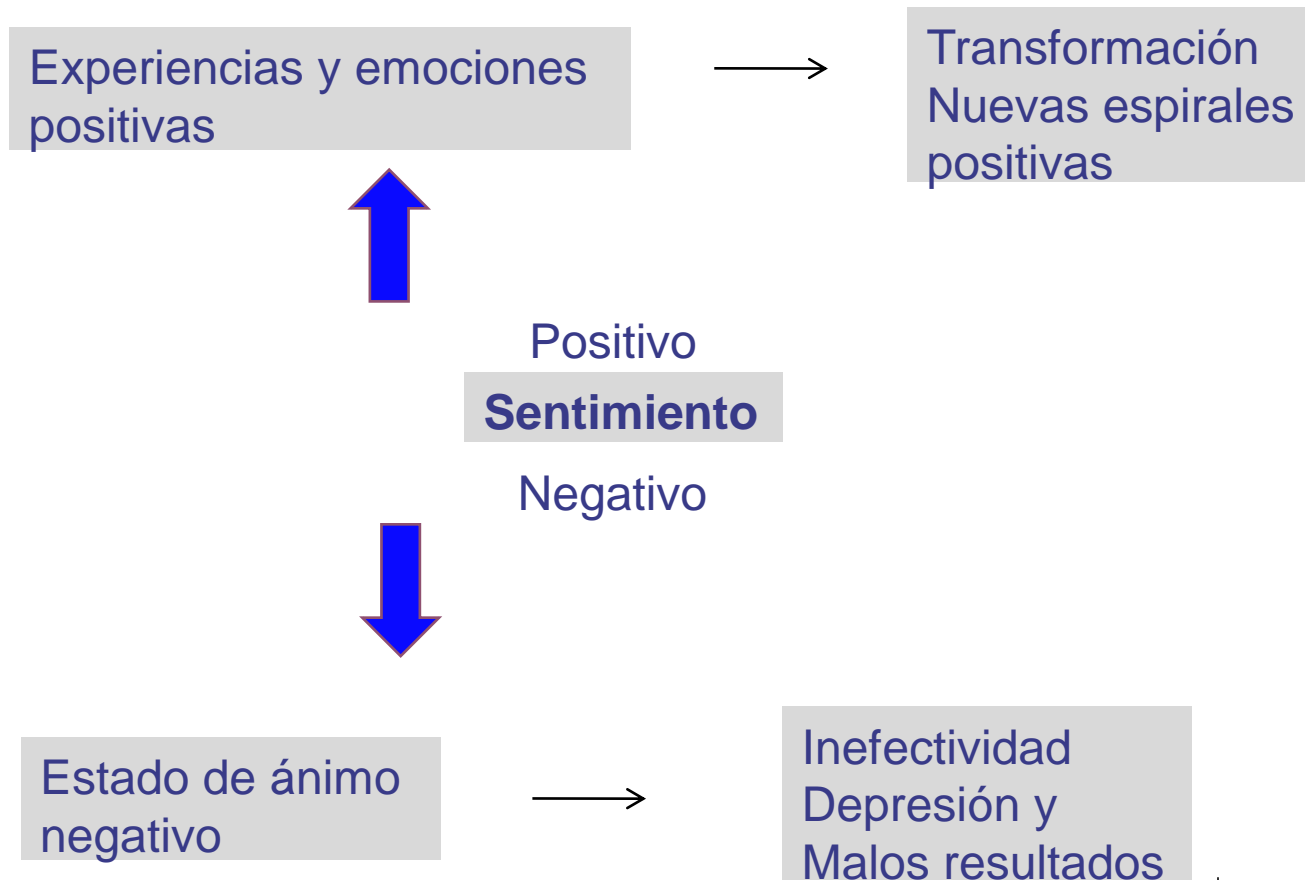


CONCIENCIA DE LAS
EMOCIONES DE
LOS DEMÁS

“El respeto a la vida y a la persona humana”, “el decoro, la dignidad y la integridad moral en todas sus acciones, y “el bien superior del paciente”

<http://www.colegiomedico.cl/documentos/codigo-de-etica>

Reconociendo nuestros sentimientos





¿Qué hacer?

- Ser generativos, no solo reactivos
- Prevenir carencias
- Lograr funcionamiento superior



¿Qué hacer?

Todos y todas somos necesarios/as: Fortalezca el trabajo en equipo

Saber pedir ayuda para poder ayudar

Cuidarse también es proteger un espacio para usted

Cuidándonos para poder cuidar y tratar

Resguarde la comunicación y los afectos: No te aísles

Toma conciencia de los límites: No puedes tener todo bajo control

Mantenerse bien informado/a para cuidarnos y cuidar

No sentirse culpable

Prepararse para emociones fuertes e inesperadas en el equipo

No olvides tus proyectos, tus aprendizajes y tus sueños

<https://psiconecta-web.s3.amazonaws.com/decalogo+para+el+personal+de+salud.pdf>



Los referentes de la felicidad

- La propia vida
- El trabajo
- Más allá de sí mismos
- En lo superior y en el plan divino



MODELO PERMA (Seligman)

Emociones positivas (Positive emotions)

Compromiso (Engagement)

Relaciones positivas

Sentido (Meaning)

Logro (Achievement)

La moral dicta lo que debemos y no debemos hacer, pero no, el sentir

GPS interior

Energía personal baja y negativa



Relaciones con personas del mismo nivel energético

Energía positiva y afectiva



GPS en el centro cardíaco y atraerá personas y situaciones de ese nivel vibratorio

El número de la felicidad

**2,9 Emociones
Positivas**

**1 Emoción
negativa**



Componentes de las emociones

Fisiológico: son aquellos cambios fisiológicos que ocurren en nuestro organismo.

Cognoscitivo: capacidad de análisis respecto a lo que se siente, pensar sobre nuestras emociones y situaciones que la provocan.

Expresión Conductual: forma como se exterioriza la conducta; ésta es aprendida de la sociedad y la cultura en que la persona está inmersa y corresponde a nuestro carácter

Área afectiva o emocional, ¿cómo controlo mis emociones?

- Placer o displacer
- Desánimo, desmotivación, aburrimiento, en una situación específica.
- Problemas en o con la familia.
- Cuando no identifico la familia de emociones que siento ni el grado de intensidad (fuertes, medianas o suaves).
- La “lata” y otros problemas de la vida cotidiana.



Concepto de Inteligencia emocional

Capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar a pesar de las frustraciones. Controlar impulsos, regular nuestros estados de ánimos, evitando que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y además tener la capacidad de empatizar y confiar en los demás. Manejar nuestras emociones eficazmente.



Habilidades de la Inteligencia Emocional

Conciencia de si mismo que nos ayude a **observar y reconocer sentimientos y emociones.**

Autocontrol de las emociones, manejo de sentimientos de manera adecuada, (dialogarlas)

Automotivación, canalizar emociones en pro de un objetivo o meta.



Habilidades de la Inteligencia Emocional

Empatía: sensibilidad a los sentimientos de los demás, tratando de meterse en su piel y ser capaz de apreciar y entender lo que siente.

Manejo de relaciones interpersonales: levantar o apaciguar ánimos, motivar habilidades emocionales, capacidad de manejo de emociones ajenas.



¿Cómo se aprende resolver a conflictos **sin** inteligencia emocional?

Si se enfatiza sólo el área cognitiva o del conocimiento y deja el desarrollo de recursos personales al azar.

Si no se dialogan las debilidades y fortalezas personales con una sana autoestima.

Si no se alimenta la inteligencia emocional

Si no se fortalecen las relaciones interpersonales.

Si no se enseña a resolver conflictos interpersonales desde el entorno.

Si no hay un debate para reflexionar y acrecentar los aprendizajes desde el trabajo.



Las 7 S

- Saludable
- Sereno/a
- Sincero/a
- Sencillo/a
- Simpático/a
- Servicial
- Sinérgico/a

“Tips” para el buen manejo de las emociones

Hacer que las emociones si me afectan negativamente, no duren más de lo necesario.



Que me duren 1 hora, 2 minutos, 2 días o más, lo importante es poder liberar la emoción para que no se quede en ti afectándote negativamente.

Responsabilizarme de mis emociones.



Esto significa que no culpo al entorno o a las personas que me rodean. Ejemplo: “Es que me hace enojar mucho”.

Es importante ser consciente de que soy yo el que se enoja, y que otra persona en la misma situación podría reaccionar distinto.

Mis emociones no debieran ser el resultado de los comportamientos de los demás.

“Tips” para el buen manejo de las emociones

Expresar las emociones con mayor inteligencia emocional



1. En primera persona: Yo siento, me siento, no me gustó, etc.
2. Imaginando cómo se siente la otra persona: empatizar (seamos conscientes de sus juicios)

Cuestionarse. Hacer conciencia de mi emoción



Preguntarnos
¿En qué me convierte Esta emoción ?
¿Cómo me hace actuar?

Mis emociones no debieran ser el resultado de los comportamientos de los demás.



**PARA
ESPÍRITUS
EMPRENDEDORES**

UMAYOR.CL - 600 328 1000

5
AÑOS

ACREDITADA

• Gestión Institucional
• Docencia de Pregrado
• Vinculación con el Medio

Desde 20 mayo 2015
Hasta 20 mayo 2020


Comisión Nacional
de Acreditación
CNA-Chile



**UNIVERSIDAD MAYOR
REACREDITADA EN EE.UU.**

