

MINISTERIO DE SALUD OFICINA DE SALUD MENTAL

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL II

Aprendiendo el manejo de nuestras emociones

Lic. Francisco Atilio Mayorga



MINISTERIO
DE SALUD



SECRETARÍA DE
INNOVACIÓN



*"Es muy importante entender
que la inteligencia emocional
no es lo opuesto a la inteligencia,
no es el triunfo del corazón
sobre la cabeza,
es la intersección de ambas".*

DAVID CARUSO



Tres facetas diferentes de la inteligencia emocional son la capacidad de expresar las quejas en forma de críticas positivas, la creación de un clima que valore la diversidad y no la convierta en una fuente de fricción y el hecho de saber establecer redes diferentes.

(Daniel Goleman)

akifrases.com

AUTOCONTROL

"La habilidad de
hacer una pausa
y no actuar por
el primer impulso
se ha vuelto
aprendizaje
crucial en la
vida diaria"



Alberto Pomar Moreno
Experto en Educación y Gestión
Educativa y Organizacional

Daniel Goterman

***La empatía y habilidades sociales
son inteligencia social, la parte
interpersonal de la inteligencia
emocional. Es por eso que se
parecen.***

Daniel Goleman

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ES:

- Empatía**

- Prudencia

- Saber escuchar

- Resiliencia**

- Paciencia**

- Resolución de conflictos

- Automotivación

- Comprensión**

- Lealtad

- Persistencia**

Saber que toda situación no es para siempre
y que está en nuestro poder cambiarla.

The background of the quote is an abstract composition. It features a dark, textured, and somewhat irregular shape that resembles a shadow or a silhouette, possibly of a hand or a wing, set against a backdrop of warm, blended colors including shades of yellow, orange, and brown. The overall effect is artistic and contemplative.

*Cuando la inteligencia
emocional se fusiona con
la inteligencia espiritual,
la naturaleza humana se
transforma.*

Deepak Chopra

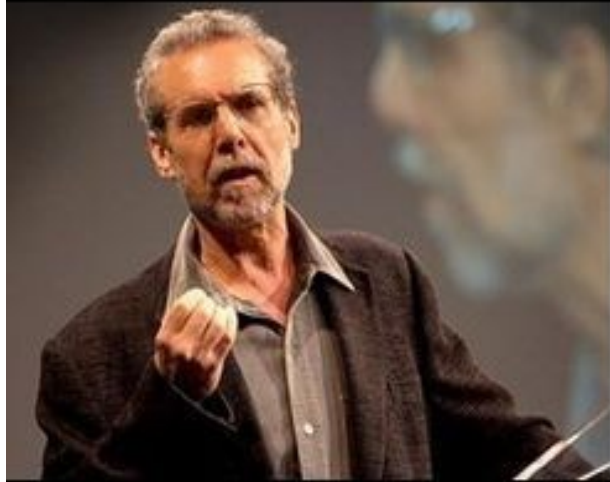
© 2011 Chopra

PRACTICA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

NO DIGAS  DI

- | | | |
|--------------------------------------|---|---|
| "Me pasó lo mismo el año pasado." | → | "Lo siento mucho, ¿qué es lo que más te duele de esto?" |
| "Lo sé, a mí me pasa lo mismo" | → | "¿Cómo podrías hacerlo mejor? ¿Qué crees que te impide hacerlo bien?" |
| "Necesitas salir y empezar de nuevo" | → | "¿Qué te impide avanzar?" |





La inteligencia emocional comienza a desarrollarse en los primeros años. Todos los intercambios que los pequeños niños tienen con sus padres, los maestros y con los demás llevan mensajes emocionales.

—Daniel Goleman

La persona inteligente emocionalmente tiene habilidades en cuatro áreas: identificar emociones, usar emociones, entender emociones y regular emociones.

The image features a motivational quote centered on a rectangular white background. The background of the entire image is a soft-focus bokeh of various colored lights (blue, green, yellow, red) against a dark backdrop. The quote is written in a black, sans-serif font and is enclosed in quotation marks. The text is arranged in five lines, with the first line being the longest and the last line being the shortest. The overall aesthetic is clean and inspiring.

“Tengo la inteligencia de
aceptar que me
equivoque,
la habilidad para
corregirlo y la fuerza
para levantarme”

frasespositivas.net

La inteligencia
es la habilidad
de adaptarse a
los cambios.

Verónica A. López

Si me caí es
porque estaba
caminando. Y
caminar vale la
pena, aunque te
caigas.

¿QUÉ PASA CUANDO LLORAMOS?



**Liberamos opiáceos y
oxitocinas, dos hormonas
que alivian el dolor.**

**Eliminamos gérmenes
y bacterias gracias a una
sustancia presente en las
lágrimas llamada lisozima.**

**Nuestro estado de ánimo
mejora al deshacernos
del estrés y las toxinas
acumuladas.**

LOS 7 HÁBITOS DE LAS PERSONAS CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. SE CENTRAN EN LO POSITIVO "SIEMPRE POSITIVO
NUNCA NEGATIVO"
2. SE RODEAN DE PERSONAS ENTUSIASTAS,
APASIONADAS Y LUCHADORAS.
3. PROPONEN SOLUCIONES, PREVALECE LA
RESOLUCIÓN FRENTE A LA DESIDIA.
4. ESTABLECEN LÍMITES PARA SER
ASERTIVOS CUANDO SEA NECESARIO.
5. UTILIZAN LOS ERRORES PARA
APRENDER Y SUPERARSE.
6. APRENDEN CONTINUAMENTE SU VIDA
ES UN CONTINUO APRENDIZAJE.
7. BUSCAN MANERAS DE HACER LA VIDA MÁS
DIVERTIDA, FELIZ E INTERESANTE.



**La INTELIGENCIA EMOCIONAL nos ayuda a
comprender mejor a los usuarios,
interpretar sus comportamientos y captar
sus sentimientos.**

**Aunque nadie
puede volver
atrás y hacer
un nuevo comienzo...
Cualquiera
puede empezar
de nuevo y
hacer un nuevo
final**

www.luisgalindo.com @reclusiónnueva



Nota mental:



CUIDA
lo que le dices
A TU MENTE,
ella siempre te cree.

@mario_cox



HABILIDADES PARA LA VIDA

1. Autoconocimiento
2. Manejo de emociones y sentimientos
3. Relaciones interpersonales
4. Comunicación efectiva y asertiva
5. Solución de problemas y conflictos
6. Toma de decisiones
7. EMPATÍA
8. Pensamiento crítico
9. Pensamiento creativo
10. Manejo de tensiones y estrés



**“El trabajo más productivo es el
que sale de una persona contenta”**

(Victor Pauchet)

Conocimiento de las propias emociones

- Capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, al mismo tiempo que las causas y sus efectos.

Capacidad para controlar emociones

- Para adecuarlas a cada momento sin que nos veamos arrastrados por ellas.

Capacidad de motivarse a sí mismo

- Utilizando lo mejor que tenemos para aprender a disfrutar con y en las tareas que realizamos, sin que tengan que influir refuerzos externos a la tarea o a nuestra persona. La satisfacción del rendimiento induce a rendir más.

Reconocimiento de emociones ajenas

- Capacidad empática que posibilita la predisposición de admitir las emociones de los demás, a escuchar y comprender desde la perspectiva del otro así como a identificar y comprender sentimientos ajenos, aunque no se haya expresado verbalmente.

Control de las relaciones

- Para hacerlas adecuadas con los demás a cada momento.

¿Qué es lo que nos comunicamos en la psicoeducación?

- I. Empoderamiento
 - Concéntrese en lo que la persona y su familia pueden hacer ahora para mejorar su situación
 - Hacer hincapié en la importancia de involucrar a la persona con el trastorno en todas las decisiones
-
- II. Datos
 - Tómese el tiempo para explicar el pronóstico. Sea realista, pero haga hincapié en que con un manejo adecuado, muchas personas mejoran

**MUCHAS GRACIAS POR SU
ATENCIÓN**

**APLAUDAN Y NO HAGAN
PREGUNTAS!**

