

¿Te interesa la Psicología?

En **Arke** te acompañamos.

Especialistas en el Grado en Psicología.



Estudia el Grado en Psicología en Zaragoza

Accede desde cualquier bachillerato y sin nota de corte

¡Haz realidad tu vocación!

**Arke** Escuela universitaria especializada en el Grado en Psicología

(Plan de estudios UNED)



**Prácticas de capacitación profesional:**

Proyecto

**Mejor con  
psicología**

Intervención Psicoterapéutica

Estudio de Casos Clínicos



**Metodología práctica y participativa**

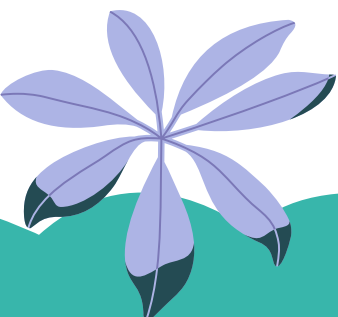
Clases presenciales y online en directo.

Campus virtual con acceso a clases grabadas.

Materiales elaborados para el estudio.

**Arke**

Escuela  
de Estudios  
Superiores

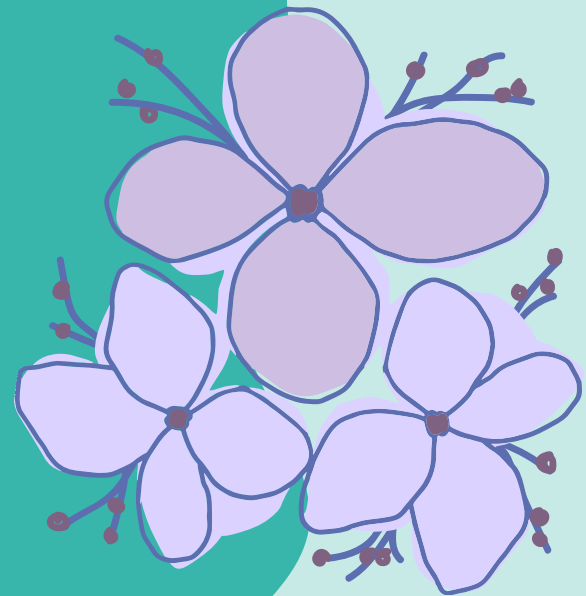
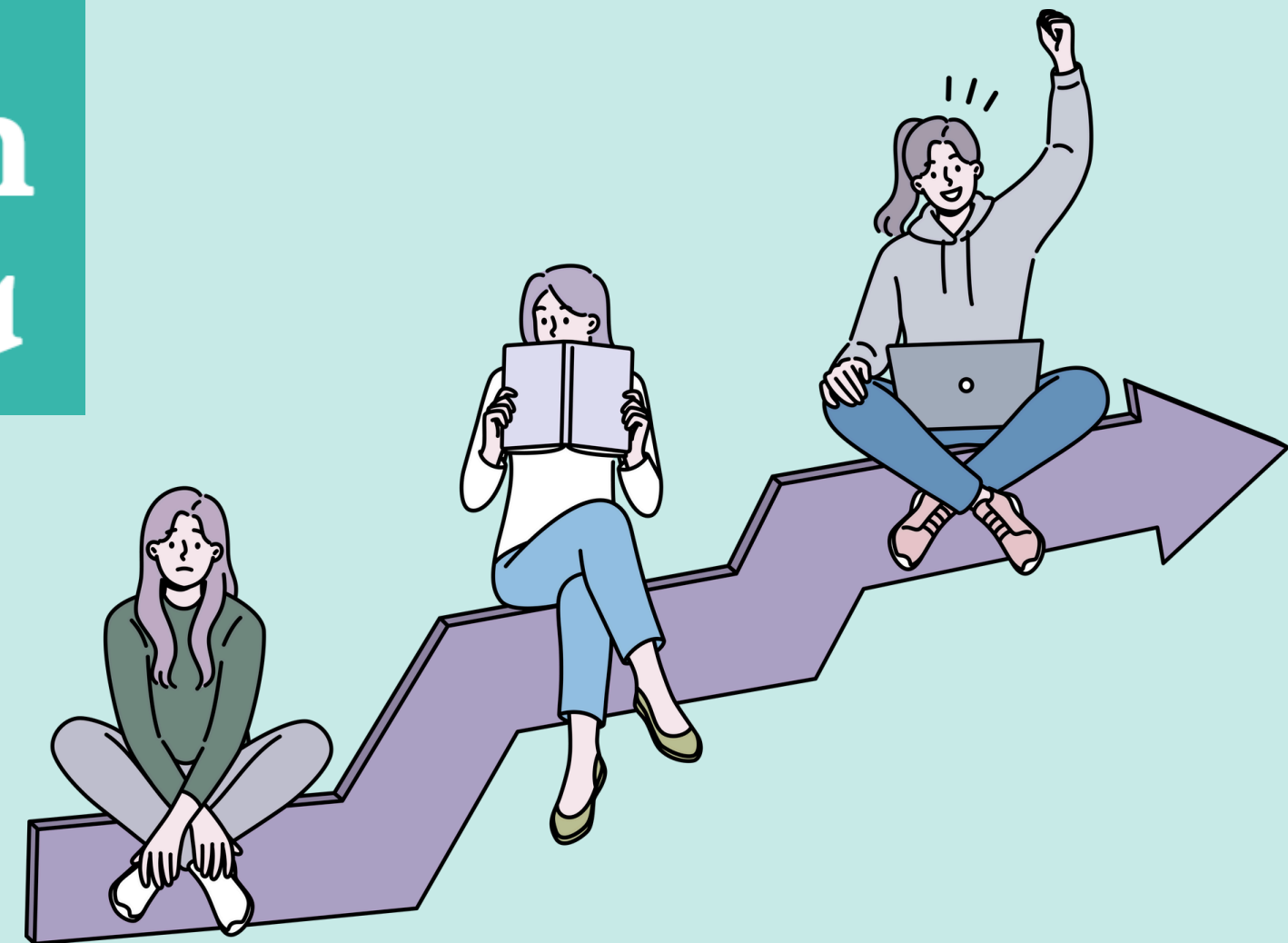


# Gestión emocional y Desarrollo Personal

Proyecto de intervención Psicoeducativa

## Mejor con psicología

**Arke**

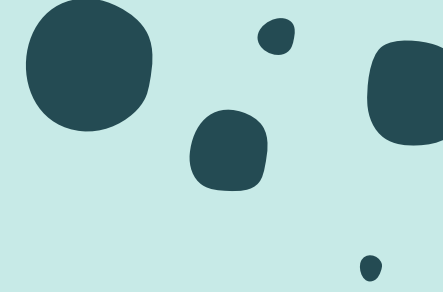
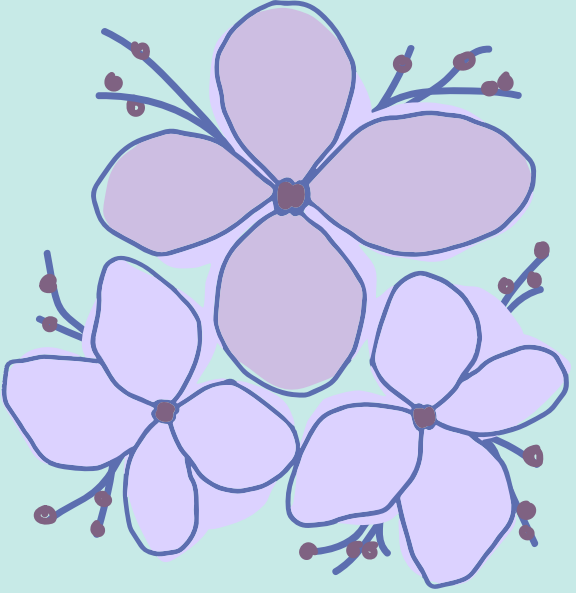


# Contenido



- 1 • ¿Qué son las emociones? ¿Qué es la Gestión emocional?
- 2 • ¿Cuáles son las emociones básicas?
- 3 • Cómo reconocer, nombrar y expresar nuestras emociones.
- 4 • Estilos de comunicación. Asertividad.
- 5 • La Autorregulación. ¿Qué es?. Estrategias de Autorregulación Emocional.
- 6 • ¿Qué es el Desarrollo Personal? Autoconcepto y Autoestima.
- 7 • Estrategias para potenciar el Desarrollo Personal. Habilidades Sociales.





¿Qué son las emociones?  
¿Qué es la Gestión Emocional?



# ¿Qué es la Gestión Emocional?

Es el conjunto de procesos psicológicos que nos permiten identificar y modular nuestras emociones.

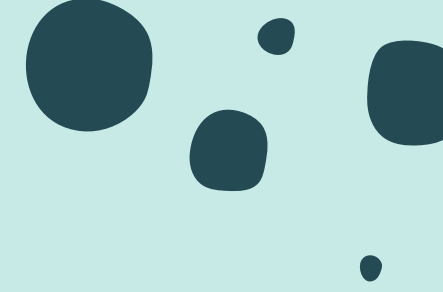
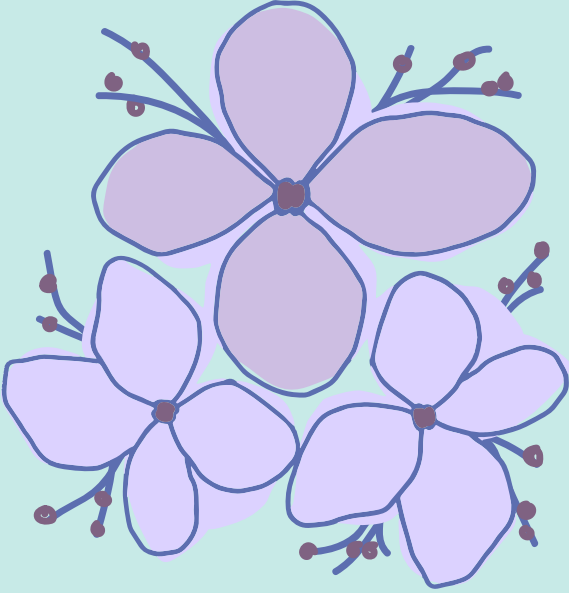
No es un proceso de control absoluto de nuestras emociones.

Las emociones van por delante de nuestra conciencia y de nuestros actos voluntarios.

Podemos influir en nuestras emociones sólo de forma parcial.

## ¿PARA QUÉ SIRVE LA GESTIÓN EMOCIONAL?

- Para evitar enfrentamientos innecesarios
- Nos ayuda a empatizar
- Nos ayuda a orientar la conductas hacia nuestros objetivos
- Nos ayuda a aprender de nuestros errores
- Nos ayuda a expresar como nos sentimos
- Nos ayuda a centrarnos



# Emociones básicas



# SORPRESA



# MIEDO



# ALEGRÍA



# ASCO



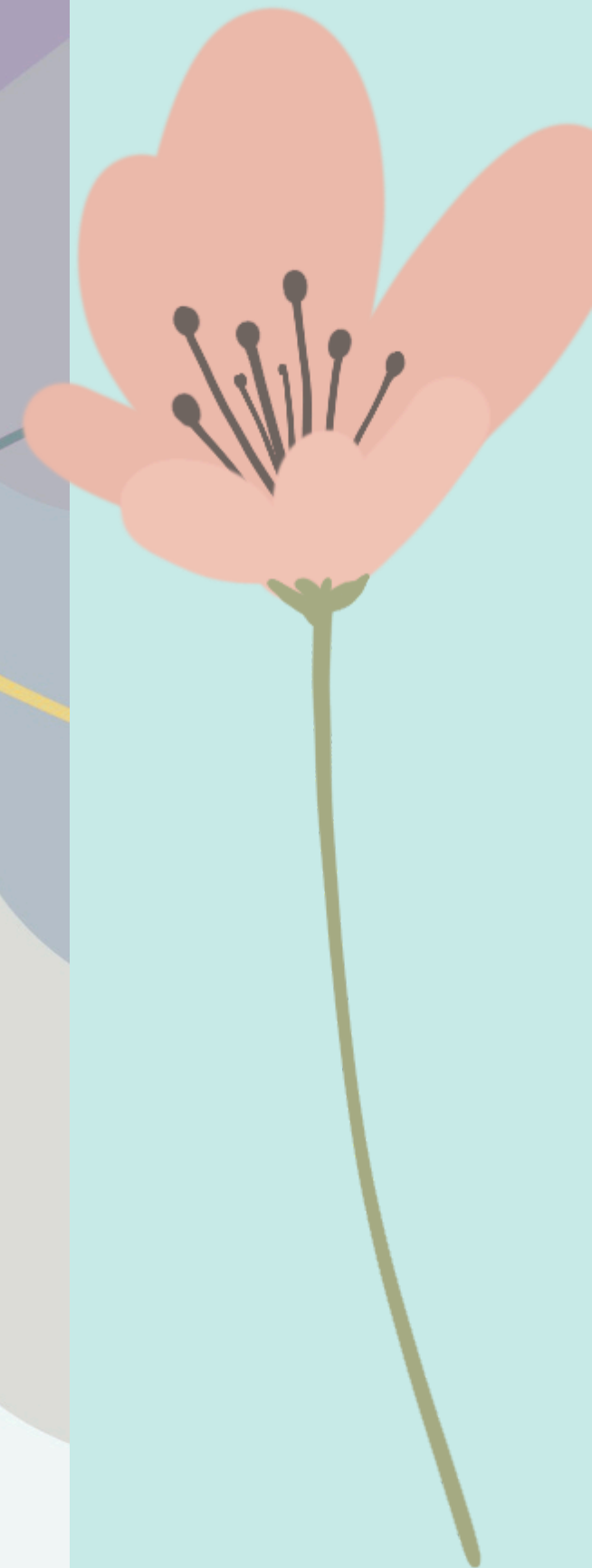
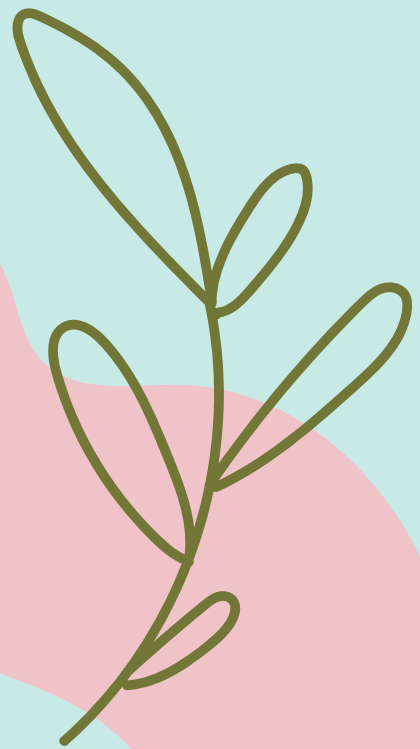
# TRISTEZA

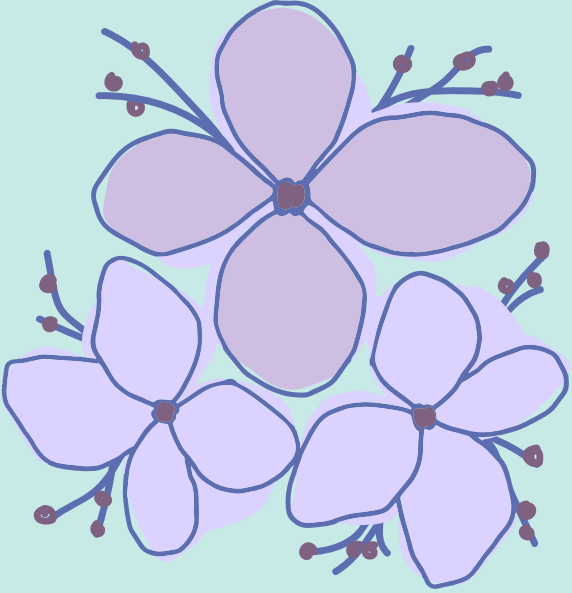


# IRA



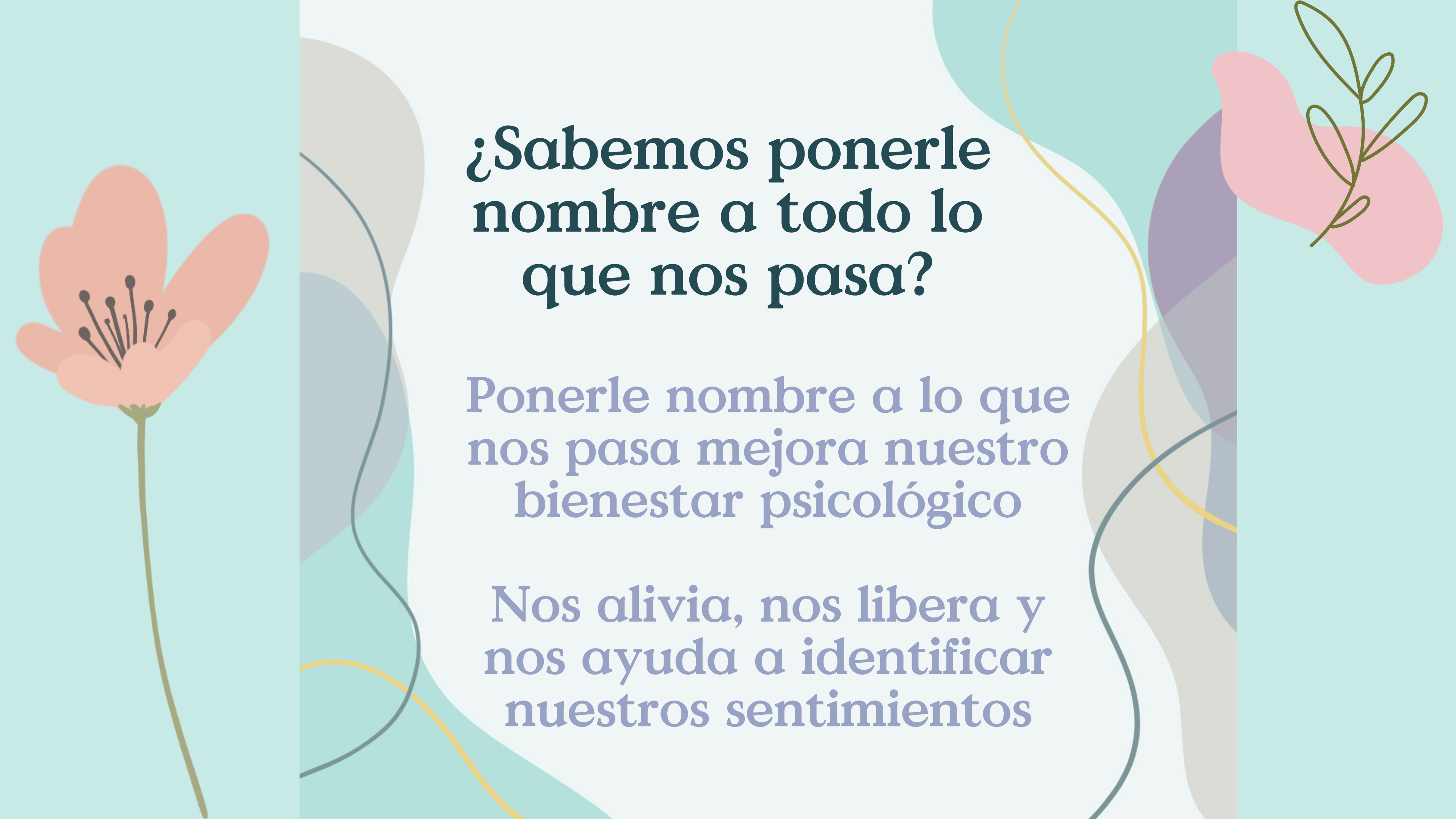
**Las emociones  
comparten  
reacciones  
fisiológicas, por  
eso muchas veces  
es difícil  
identificarlas.**





**Cómo reconocer,  
nombrar y expresar  
nuestras emociones.**





**¿Sabemos ponerle  
nombre a todo lo  
que nos pasa?**

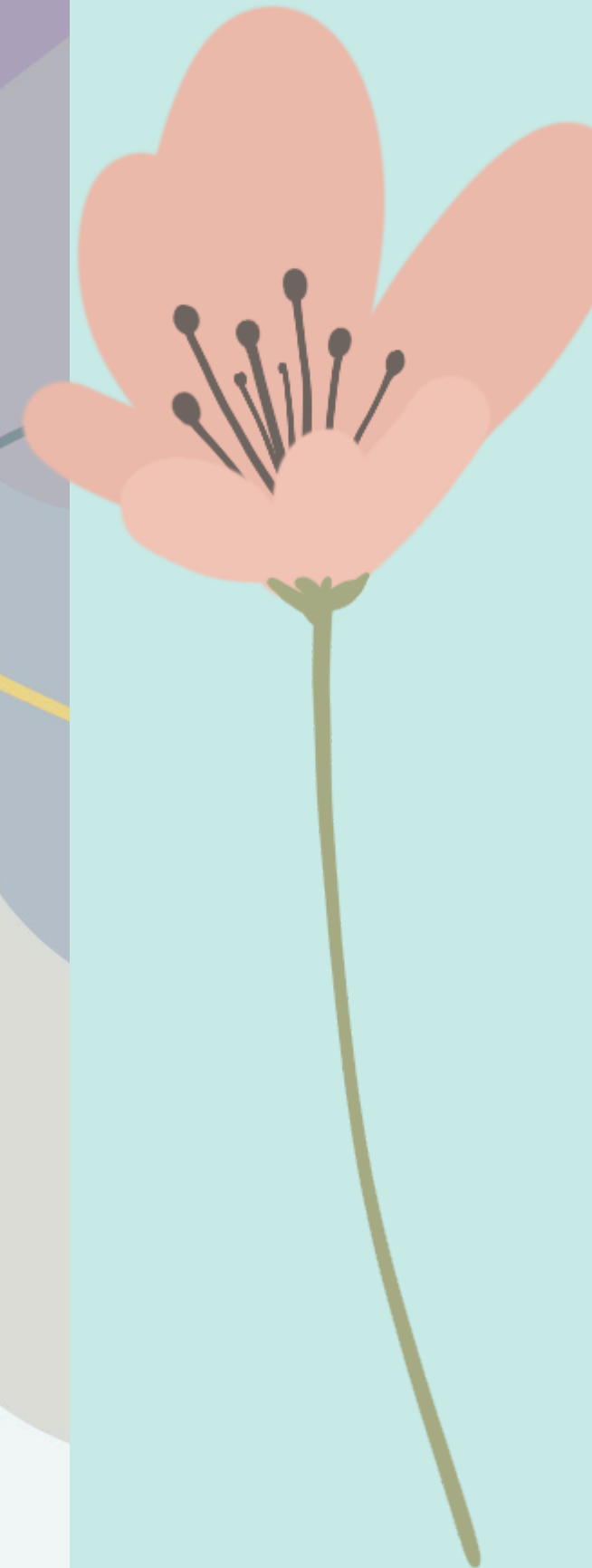
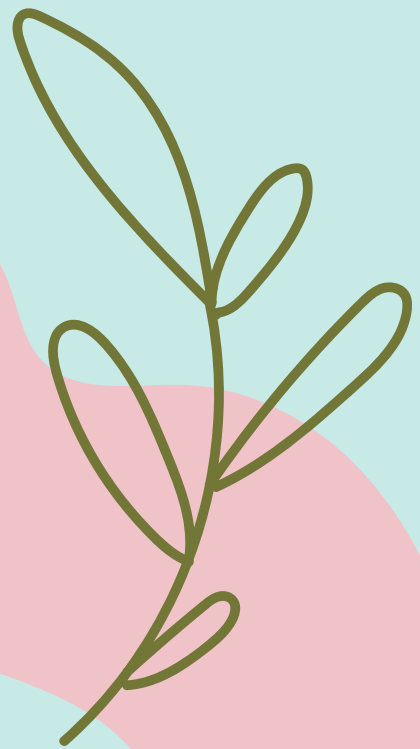
**Ponerle nombre a lo que  
nos pasa mejora nuestro  
bienestar psicológico**

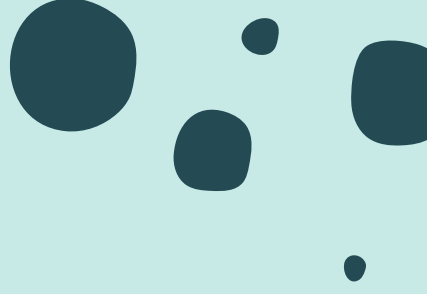
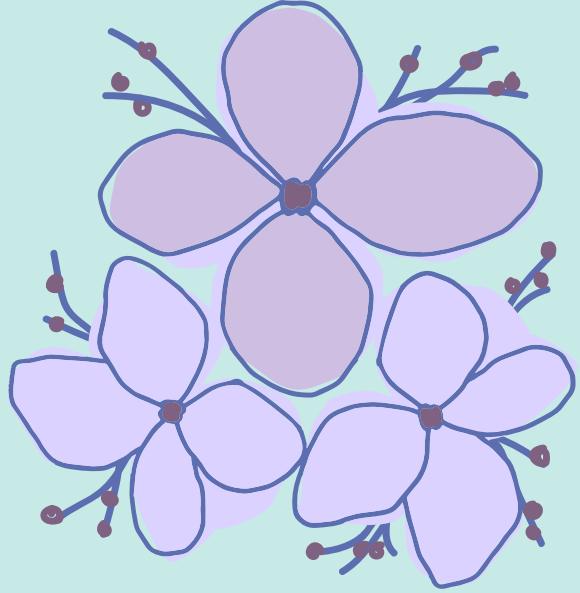
**Nos alivia, nos libera y  
nos ayuda a identificar  
nuestros sentimientos**



**¿Cómo  
reconocemos las  
emociones?**

**Ante una misma  
situación las  
personas podemos  
reaccionar de  
formas diferentes.**



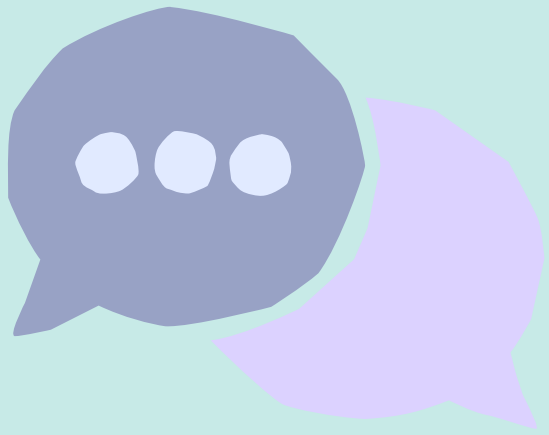


# Estilos de comunicación. Asertividad.





# Estilos de comunicación



**Reconocer los distintos estilos de comunicación** en nosotros y en los demás nos ayuda a desarrollar **relaciones interpersonales más saludables.**



Un **estilo de comunicación adecuado** incrementa las **interacciones positivas con los demás.**

La manera en la que nos comunicamos puede influir en nuestras relaciones y en nuestro propio bienestar.

# Estilos de comunicación



## **PASIVO**

Prefiero no expresar lo que siento y pienso. Me conformo y me someto.



## **ASERTIVO**

Expreso lo que siento y pienso con respeto, de manera clara y serena.



## **AGRESIVO**

Me expreso con insultos, sarcasmo, ironía. Elevo la voz y me muestro tenso y enfadado.

Podemos observar qué emociones surgen en nosotros dependiendo del estilo de comunicación que usemos.

# ¿Cómo expresar las emociones?

## Comunicación Negativa

- Agresividad
- Violencia
- Insultos



## Comunicación Positiva

- Asertividad
- Habilidades  
Sociales
- Empatía



# ¿Qué es la asertividad?



La **asertividad** es una forma de comunicarse con los demás de manera directa, abierta y honesta en relación de tus propios sentimientos, derechos y necesidades.

Respeto mis derechos y los de la otra persona



# Beneficios de la Asertividad

CONFIANZA



AUTOESTIMA

MEJOR RELACIÓN  
CON LOS DEMÁS



MEJOR CONTROL  
DE TU VIDA

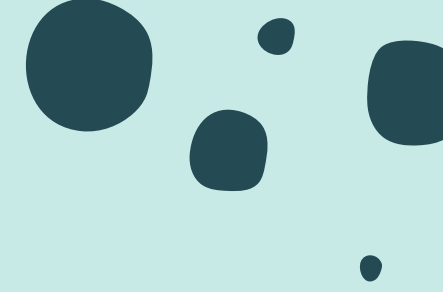
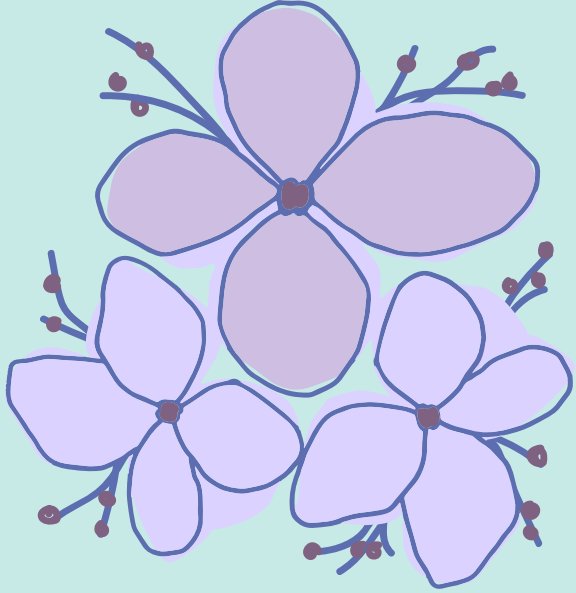


# REFLEXIONA

¿Es fácil o difícil comunicarse?

<<Entre lo que pienso,  
lo que quiero decir,  
lo que creo decir,  
lo que digo,  
lo que quieres oír,  
lo que oyes,  
lo que crees entender,  
lo que entiendes,  
existen nueve posibilidades de no entenderse>>





**La Autorregulación.**

**¿Qué es?.**

**Estrategias de**

**Autorregulación Emocional.**



# ¿Cómo manejar las emociones?



DEPORTE



AMIGOS



MÚSICA

## AUTORREGULACIÓN

**Capacidad de control y gestión** tanto de los pensamientos, emociones, acciones como motivación mediante una serie de estrategias personales que permiten tanto la consecución de objetivos como la evitación de resultados no deseados.

# Técnicas de Autorregulación

Meditación



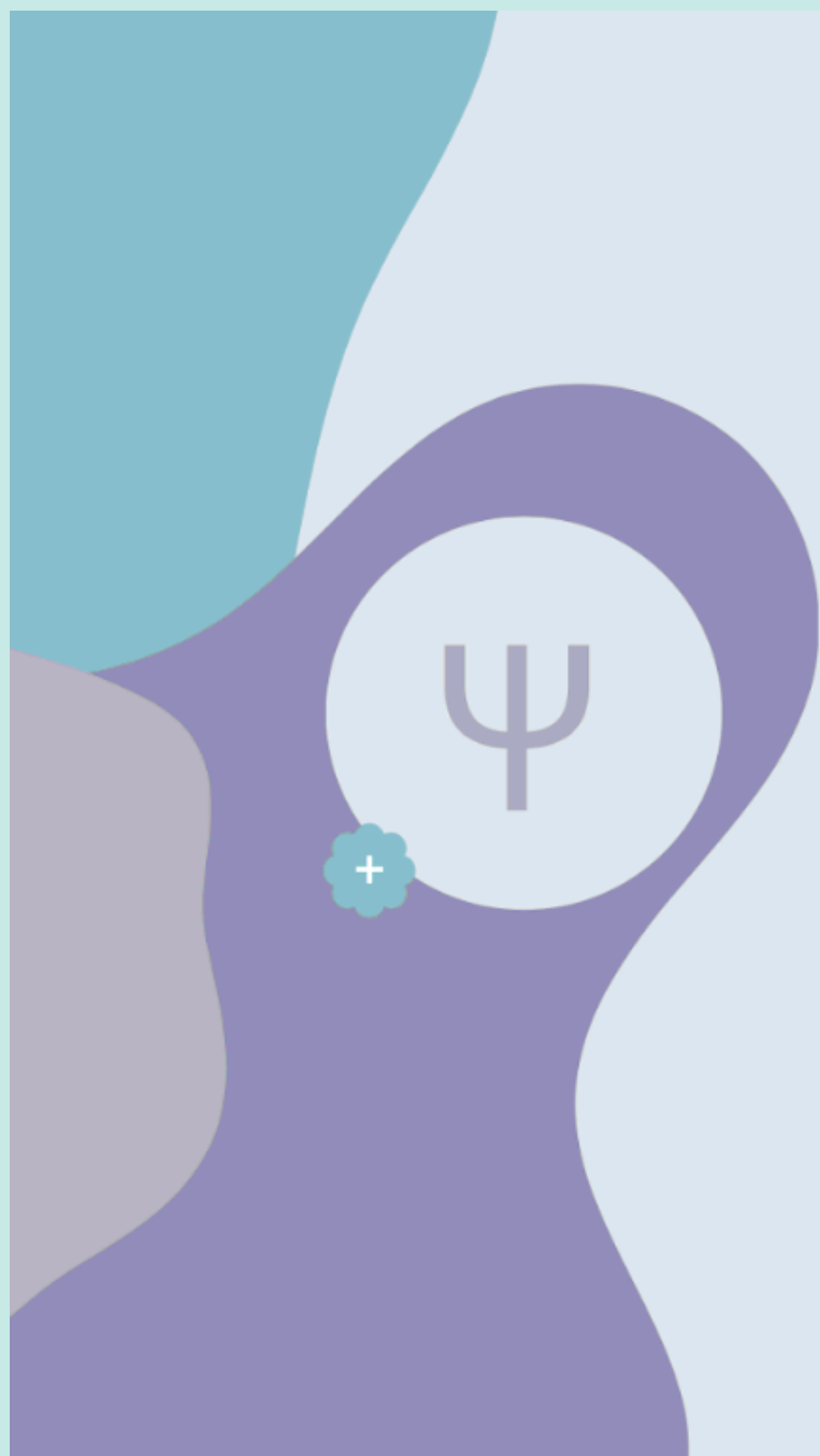
Relajación



# ¿Qué hacer para autorregularme?

- ➔ Aprender a delegar
- ➔ Aprender a decir NO
- ➔ Afirmaciones positivas
- ➔ Detener el pensamiento
- ➔ Ensayar mentalmente
- ➔ Enfocar desde fuera
- ➔ Cambiar la perspectiva de las situaciones





*Las emociones no se..*

*Beben*

*Comen*

*Fuman*

*compran*

*Juegan*

*Las emociones se...*

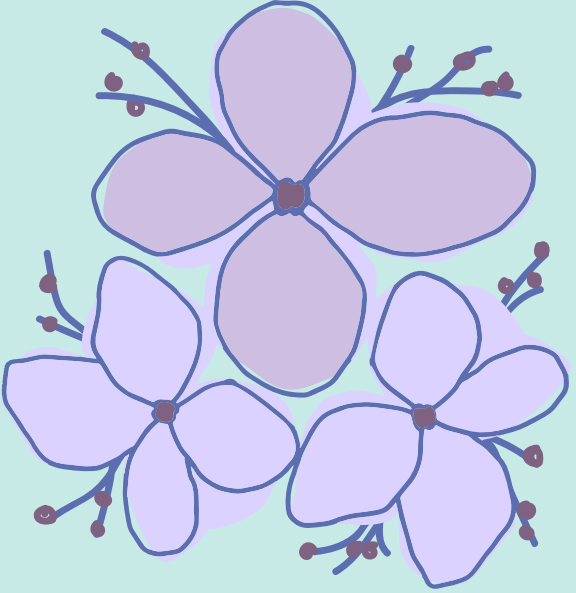
*Expresan*

*Asumen*

*Experimentan*

*Procesan*

**REFLEXIONA** ¿Cuál es tu manera?\_



# ¿Qué es el Desarrollo Personal?

## Autoconcepto y Autoestima.



# ¿Qué es el Desarrollo Personal?

Es un viaje de **autodescubrimiento y crecimiento**, donde te embarcas en un proceso de **mejorar diferentes aspectos de tu vida**, como tus habilidades, tus relaciones, tu salud emocional y física, y tu mentalidad.

Se relaciona con **establecer nuevas metas, superar desafíos y aprender a ser la mejor versión de ti mismo.**

Es cultivar una **mentalidad positiva y constructiva** para alcanzar tus objetivos y **vivir una vida más plena y significativa.**



# ¿Cómo te ves a ti mismo?

## Autoconcepto

Ideas que forman la imagen mental de cómo somos

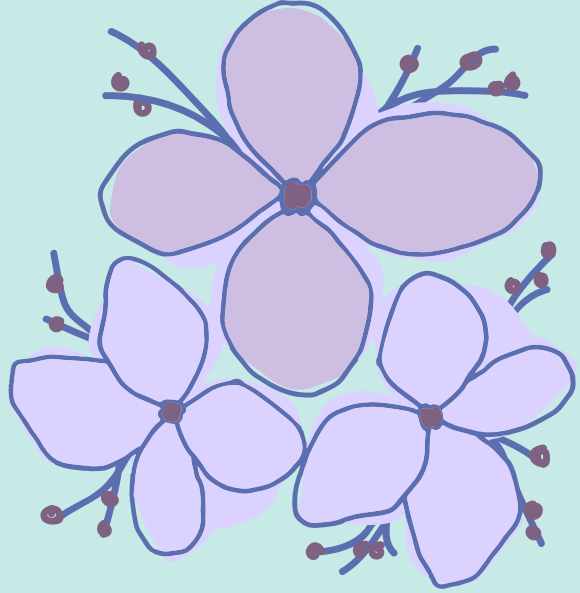
- Información **OBJETIVA**
- No juicios
- Es algo **COGNITIVO**
- Se puede describir y plasmar en **PALABRAS**



## Autoestima

Valoraciones que hacemos sobre cada una de esas características

- Información **SUBJETIVA**
- **CÓMO NOS JUZGAMOS**
- Es algo **EMOCIONAL**
- A veces no se puede traducir firmemente en palabras.  
**LO QUÉ SIENTO.**



# Estrategias para potenciar el Desarrollo Personal. Habilidades Sociales.



# ¿Cómo puedo favorecer mi propio Desarrollo Personal?

➤ AUTOCONCEPTO

➤ GESTIÓN EMOCIONAL

➤ AUTOESTIMA

AUTOCONOCIMIENTO

➤ HABILIDADES SOCIALES

➤ GESTIÓN DE PENSAMIENTOS

➤ MOTIVACIÓN

# Áreas en las que puedo trabajar

➤ SALUD FÍSICA

➤ SALUD MENTAL

➤ RELACIONES SOCIALES

ÁREAS IMPORTANTES  
EN MI VIDA

➤ FAMILIA

➤ FORMACIÓN

➤ MUNDO LABORAL

➤ RELACIONES DE PAREJA

REFLEXIONA Y ESTABLECE PRIORIDADES

- ¿QUÉ IMPORTANCIA LE DOY A CADA UNA DE ELLAS?
- ¿QUÉ TAL LO ESTOY HACIENDO EN CADA UNA DE ELLAS?
- ¿EN QUÉ ÁREA ME GUSTARÍA MEJORAR?



# Habilidades Sociales

EMPATÍA



ESCUCHA ÁCTIVA

ASERTIVIDAD



NEGOCIACIÓN

PACIENCIA



REGULACIÓN EMOCIONAL

DIÁLOGO



RESPECTO

COMPASIÓN



AGRADECIMIENTO

FLEXIBILIDAD

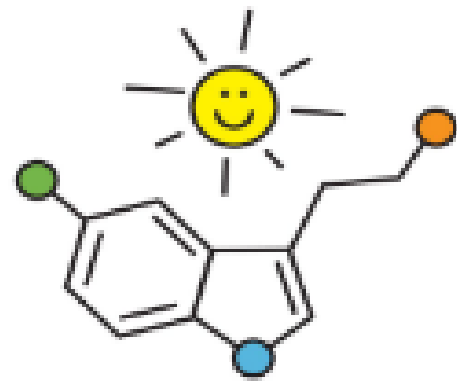


CAPACIDAD DE PERSUASIÓN

¿QUÉ SON?

¿CUALES SON?



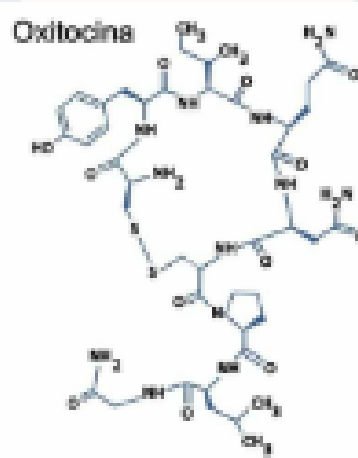


### Serotonina

Mejora el estado de ánimo, la memoria, el sueño, la motivación, la autoestima y la confianza.

#### CÓMO GENERARLA

Alimentación sana, ejercicio, sol, mentalidad positiva.

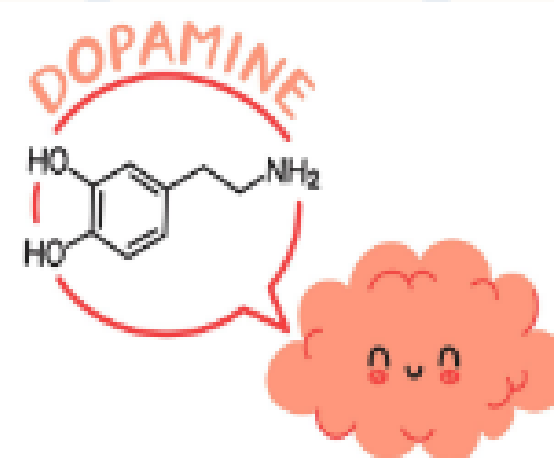


### Oxitocina

Favorece la confianza, el altruismo, la generosidad, la compasión, la empatía, la formación de vínculos.

#### CÓMO GENERARLA

Meditación, relajación, generosidad, abrazos y vínculos.

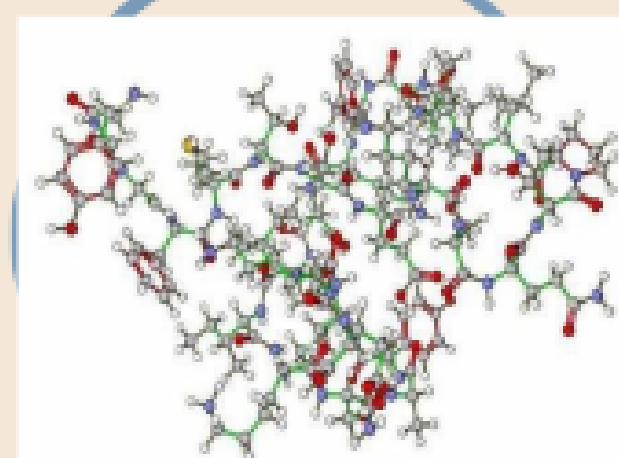


### Dopamina

Genera bienestar, relajación, motivación, curiosidad, creatividad.

#### CÓMO GENERARLA

Ejercicio físico, escuchar música, celebrar los logros.



### Endorfina

Alivia el dolor, genera bienestar, nos permiten disfrutar de la vida

#### CÓMO GENERARLA

Reír, relacionarse, dormir bien, bailar, cantar, practicar hobbies.

## DOPAMINA

Duerme de 7 a 9 horas.  
Celebra logros diarios.  
Haz ejercicio diario.

## OXITOCINA

Medita cada mañana.  
Dale un abrazo a alguien.  
Has un acto de generosidad.



RH CAPACITACIÓN CANCÚN  
INNOVACIÓN EMPRESARIAL

## SEROTONINA

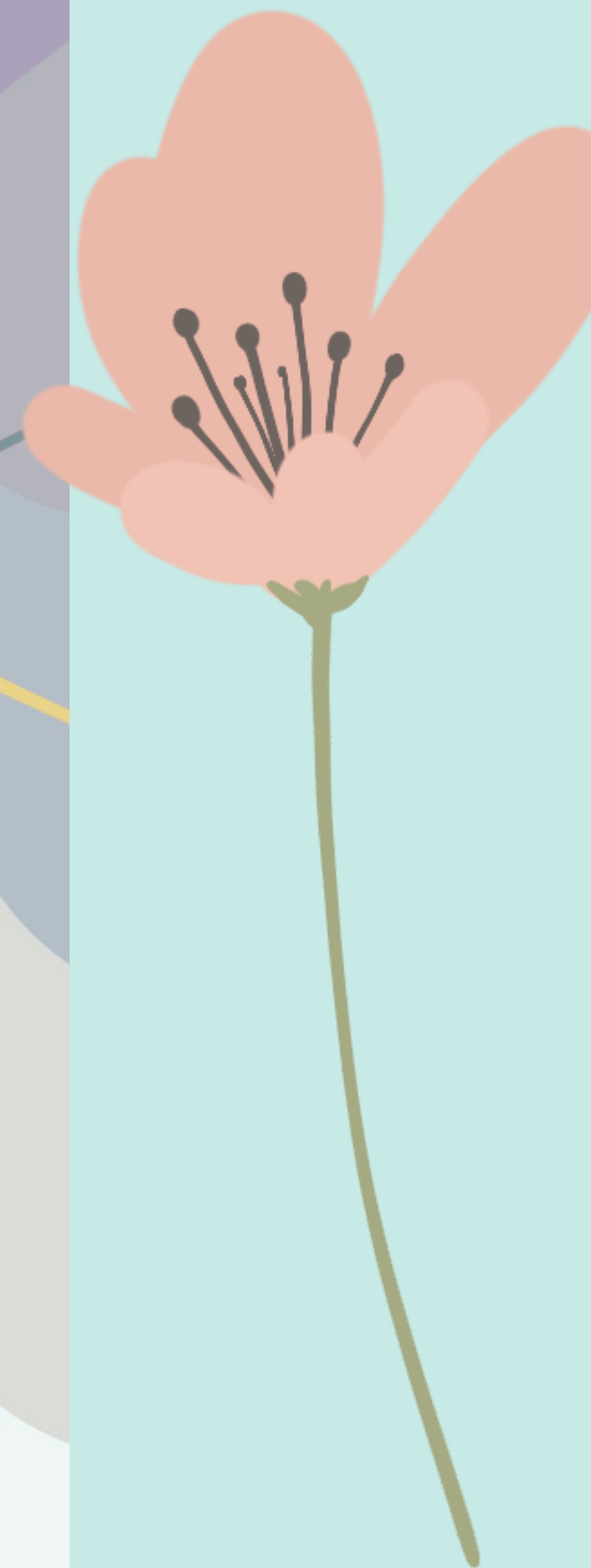
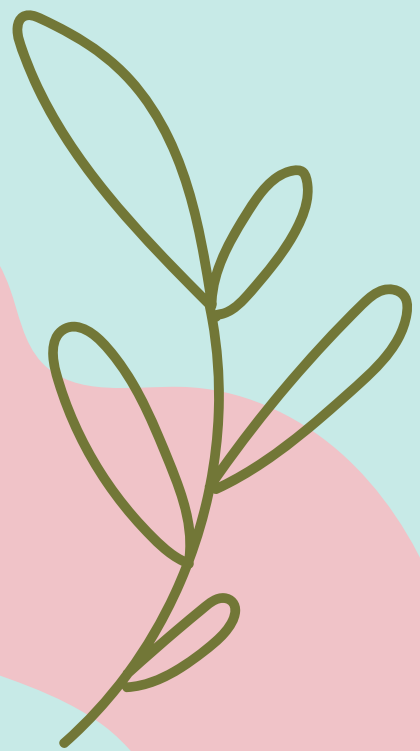
Agradece todos los días.  
Disfruta de la naturaleza.  
Recuerda momentos importantes.

## ENDORFINA

Práctica hobbies.  
Ríe con seres queridos.  
Baila, canta.

**ESTIMULA LOS QUÍMICOS  
DE LA FELICIDAD  
DE TU CEREBRO**

**Cuando las  
emociones no se  
expresan, el  
cuerpo habla.**



Proyecto de intervención Psicoeducativa

# Mejor con psicología

# Muchas Gracias

## Por vuestra atención y participación



FOLLOW US



@arkeformacion  
@mejorconpsicologia



# Arke

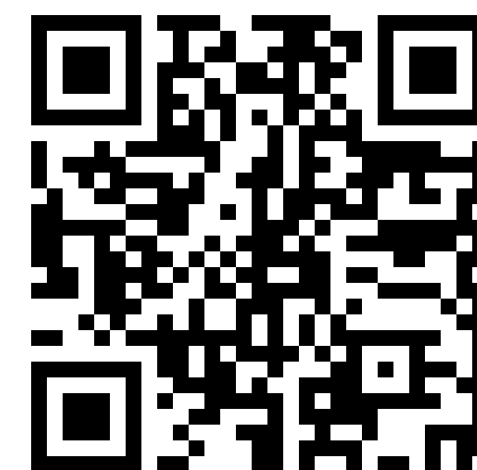


Seguimiento personalizado, asesoramiento académico y profesional a través de tutorías individuales y grupales.

Si la PSICOLOGÍA es tu pasión...  
...te acompañamos a tu futuro profesional

¡Te esperamos!

En **Arke** es dónde comienza todo.



Descarga AQUÍ  
los materiales de la sesión

