

¿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

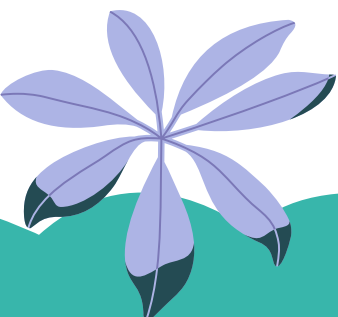
Clases presenciales y online en directo.

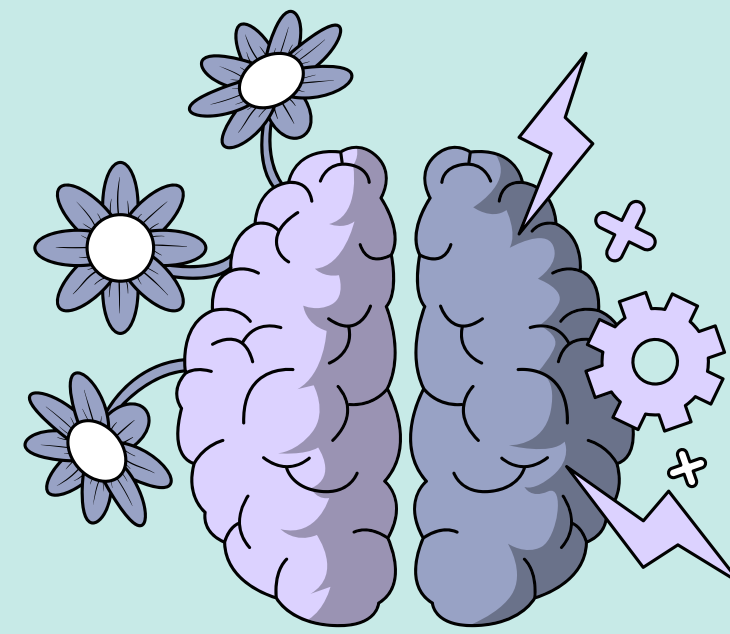
Campus virtual con acceso a clases grabadas.

Materiales elaborados para el estudio.

Arke

Escuela
de Estudios
Superiores





Gestión emocional

Proyecto de intervención Psicoeducativa

Mejor con
psicología



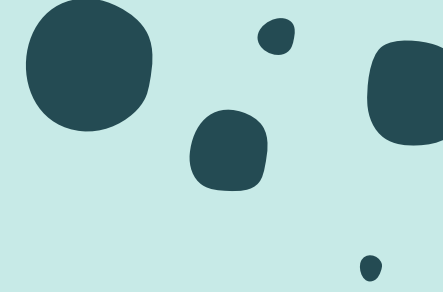
Arke

Contenido



- 1 ¿Qué es la Gestión emocional?
- 2 ¿Qué son las emociones?
- 3 ¿Cuáles son las emociones básicas?
- 4 Cómo reconocer, nombrar y expresar nuestras emociones.
- 5 La Asertividad. ¿Qué es? Y cómo mejorarla.
- 6 La Autorregulación. ¿Qué es?. Estrategias de Autorregulación Emocional.





¿Qué es la Gestión Emocional?



¿Qué es la Gestión Emocional?

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

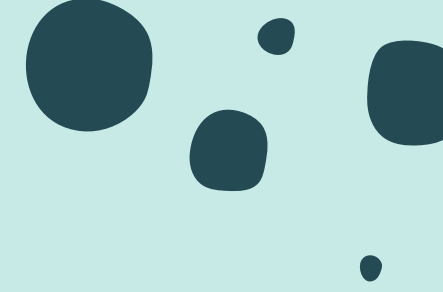
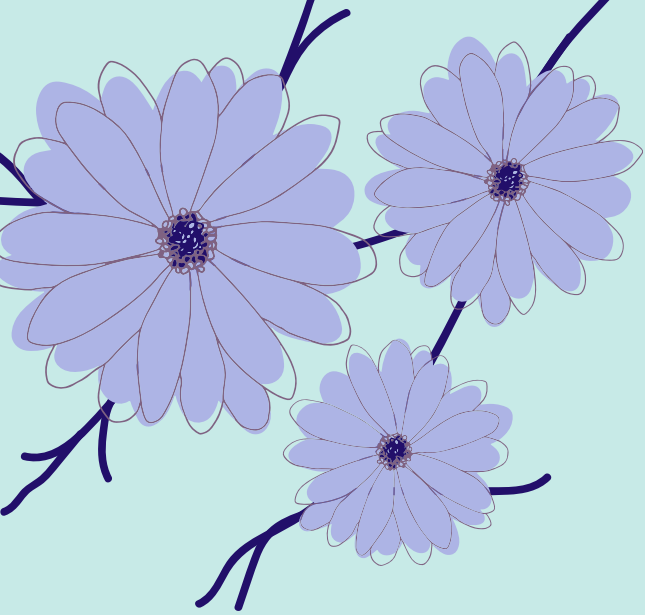
No es un proceso de control absoluto de nuestras emociones.

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

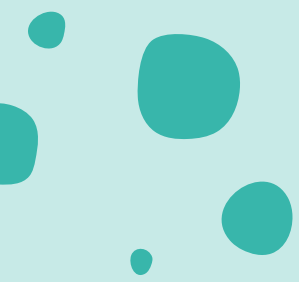
Podemos influir en nuestras emociones sólo de forma parcial.

¿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

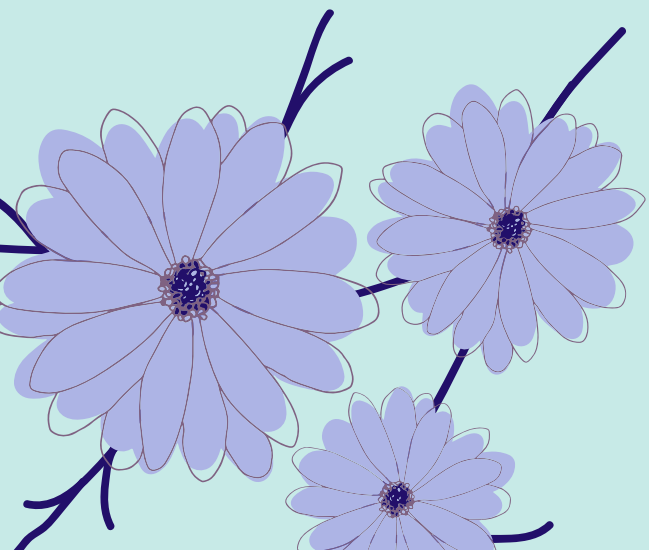


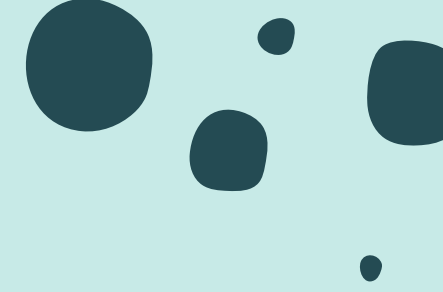
¿Qué son las
emociones?



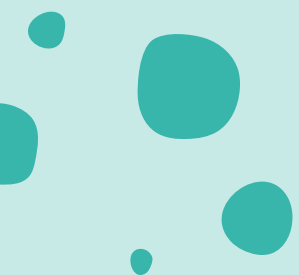
¿Qué son las emociones?

Las emociones son **fenómenos subjetivos, fisiológicos, motivacionales y comunicativos** de corta duración que nos ayudan a **adaptarnos** a las oportunidades y desafíos que enfrentamos durante situaciones importantes de la vida.





Emociones básicas



SORPRESA



MIEDO



ALEGRÍA



ASCO



TRISTEZA



IRA

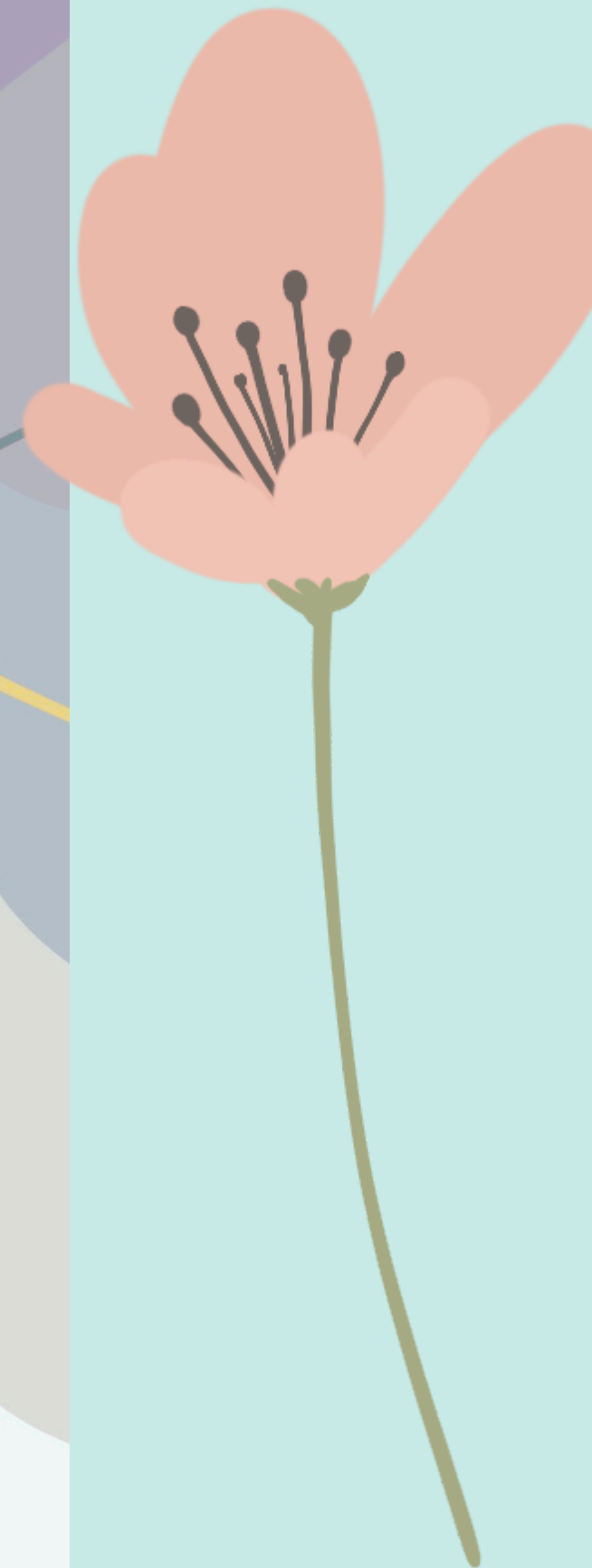
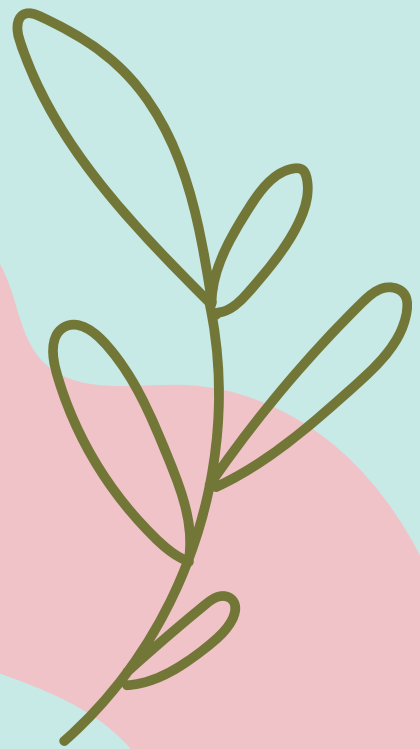


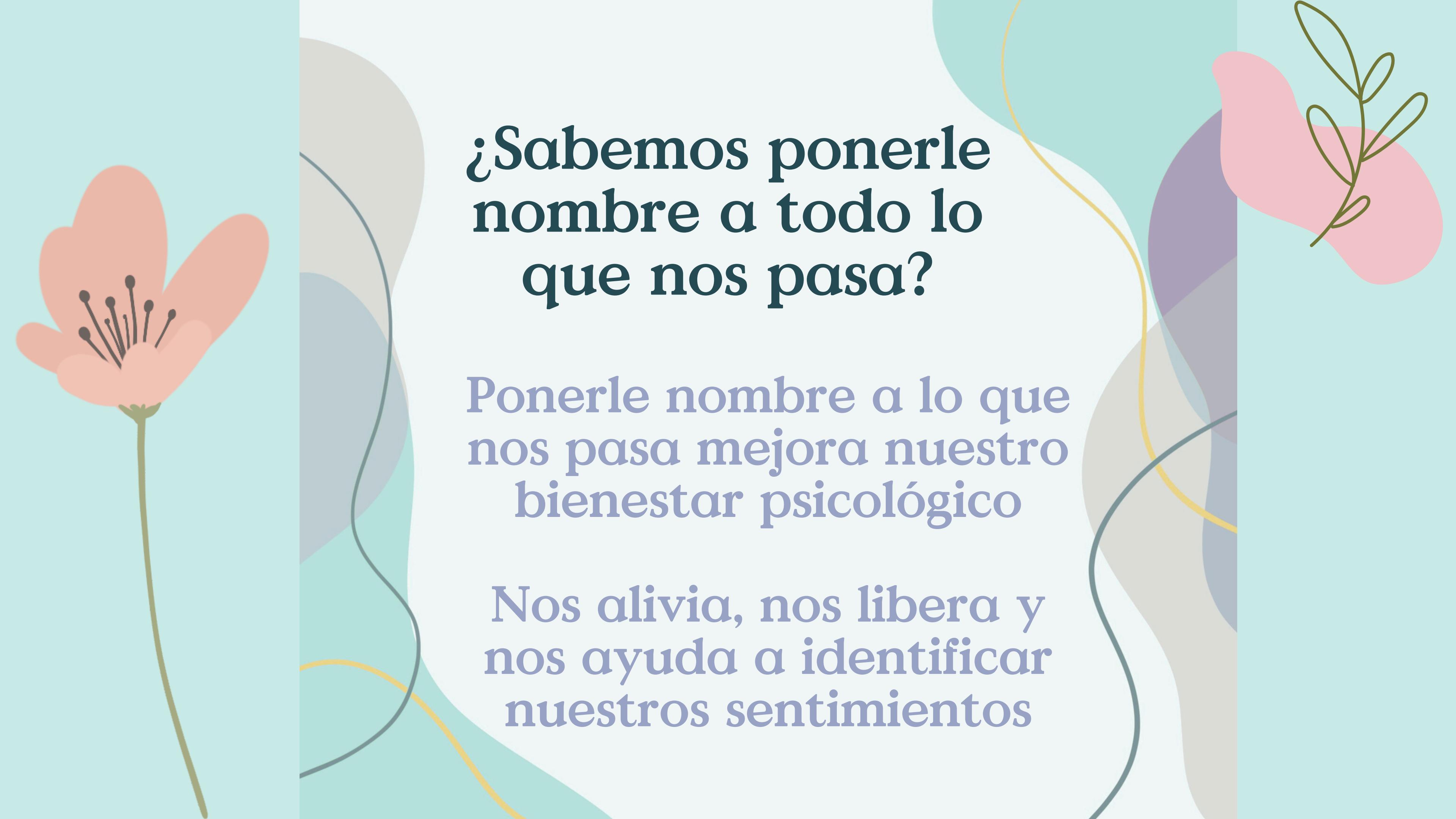


Cómo reconocer, nombrar y expresar nuestras emociones.



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





**¿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**

Identificando mis emociones y sentimientos

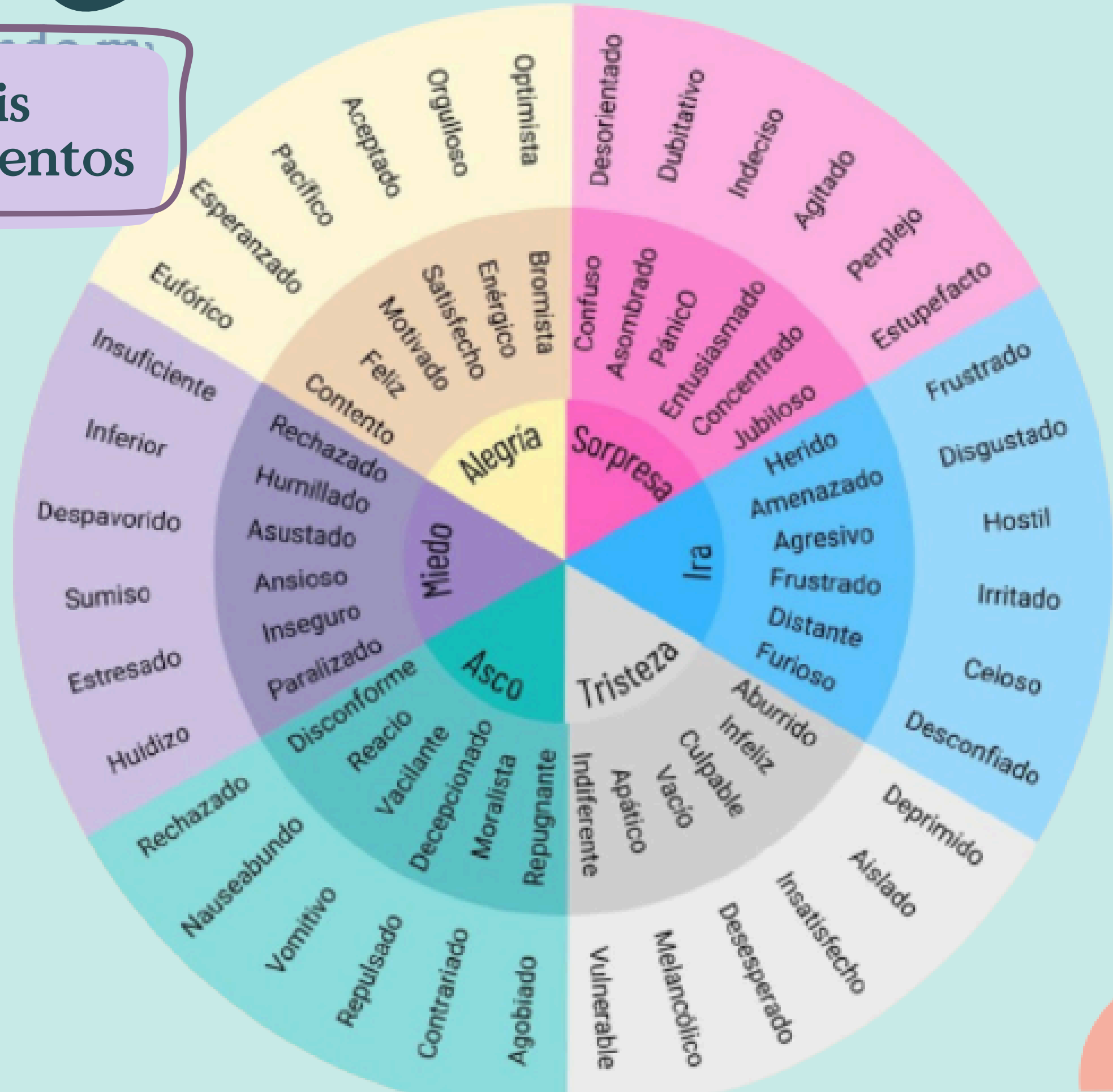
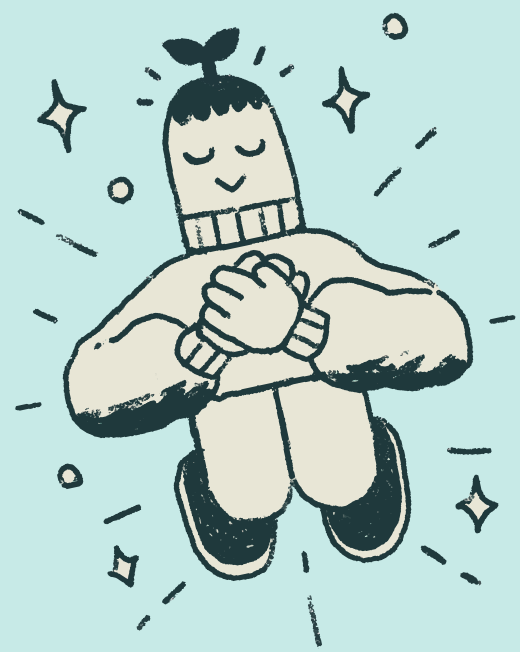







TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES

      												
AM AMOR												MI MIEDO
EM EMPATÍA											NE NERVIOSISMO	PA PAVOR
SE SERENIDAD	TN TERNURA	AL ★ ALEGRÍA	IL ILUSIÓN	SO ★ SORPRESA	IN INTERÉS	MA MALHUMOR	RB REBELDÍA	TR ★ TRISTEZA	AB ABURRIMIENTO	TI TIMIDEZ	IS INSEGURIDAD	TS TENSIÓN
CO COMPASIÓN	CM COMPRESIÓN	SA SATISFACCIÓN	PL PLACER	EX ÉXTASIS	IR ★ IRA	RN RENCOR	HO HOSTILIDAD	SL SOLEDAD	DM DESAMPARO	CF CONFUSIÓN	RC RECELO	SU SUMISIÓN
GR GRATITUD	CN CONFIANZA	EN ENTUSIASMO	AV ALIVIO	OP OPTIMISMO	OD ODIO	FR FRUSTRACIÓN	IC INCOMPRESIÓN	DN DESÁNIMO	NO NOSTALGIA	TE TERROR	VE VERGÜENZA	AS ★ ASCO
AD ADMIRACIÓN	OR ORGULLO	EU EUFORIA	DE DESEO	FE FELICIDAD	RA RABIA	CE CELOS	EV ENVIDIA	SB SOBERBIA	CU CULPA	RE RESIGNACIÓN	ME MELANCOLÍA	DS DESPRECIO
								DC DECEPCIÓN	HA HASTÍO	PE PESIMISMO		

★ EMOCIONES BÁSICAS

♥ AMOR

! SORPRESA

💧 TRISTEZA

🦇 MIEDO

☀️ ALEGRÍA

🔥 IRA

👹 ASCO

¿Cómo reconocemos las emociones?



PENSAMIENTOS

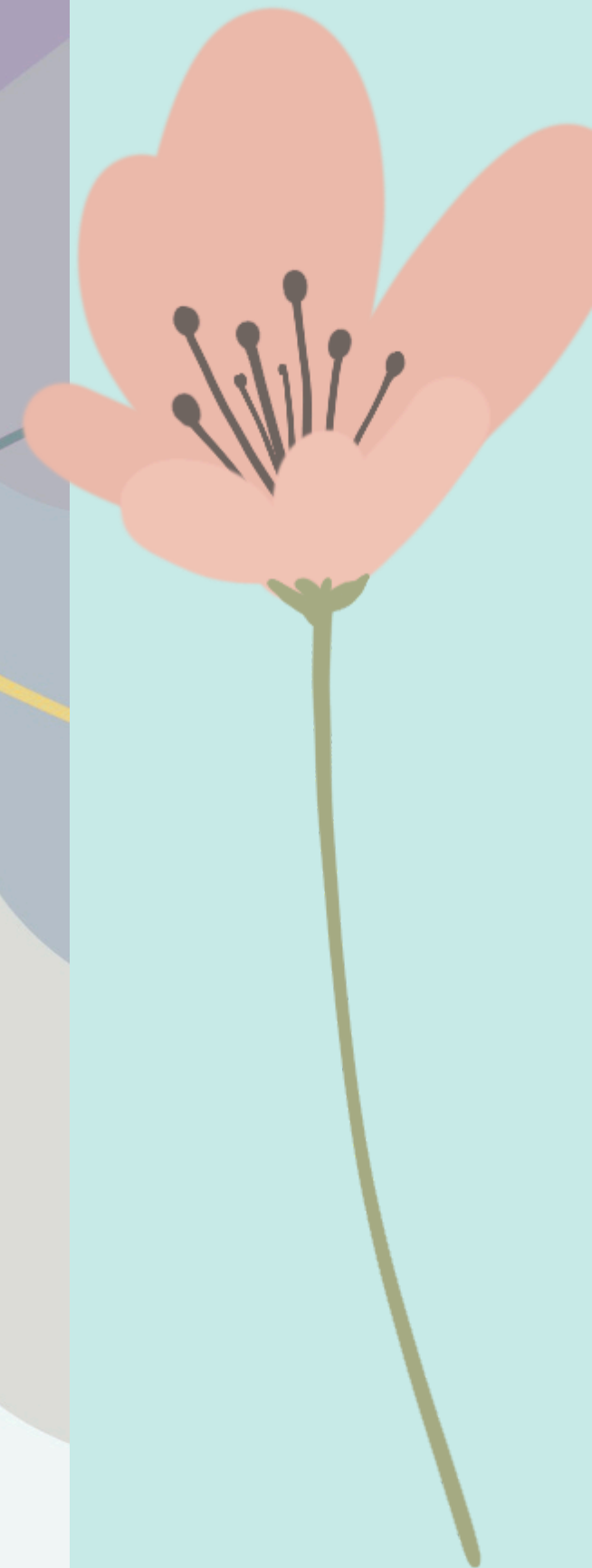
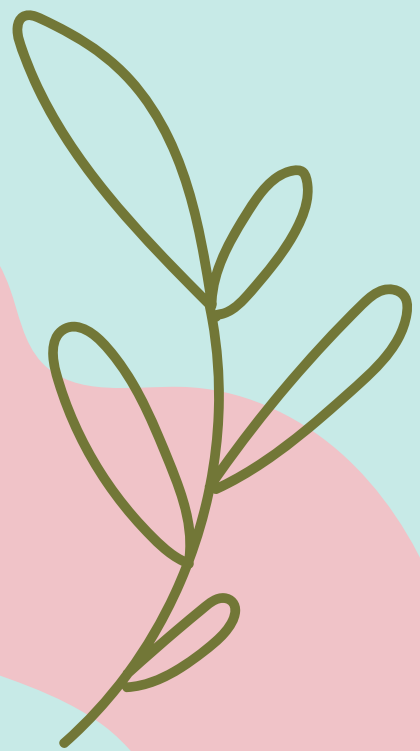


**ESTADOS
AFECTIVOS**



**ESTADOS
FISIOLÓGICOS**

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



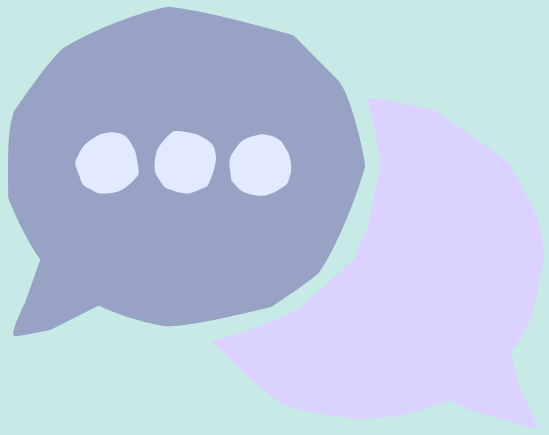
REFLEXIONA

¿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>>



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.

¿Cómo expresar las emociones?

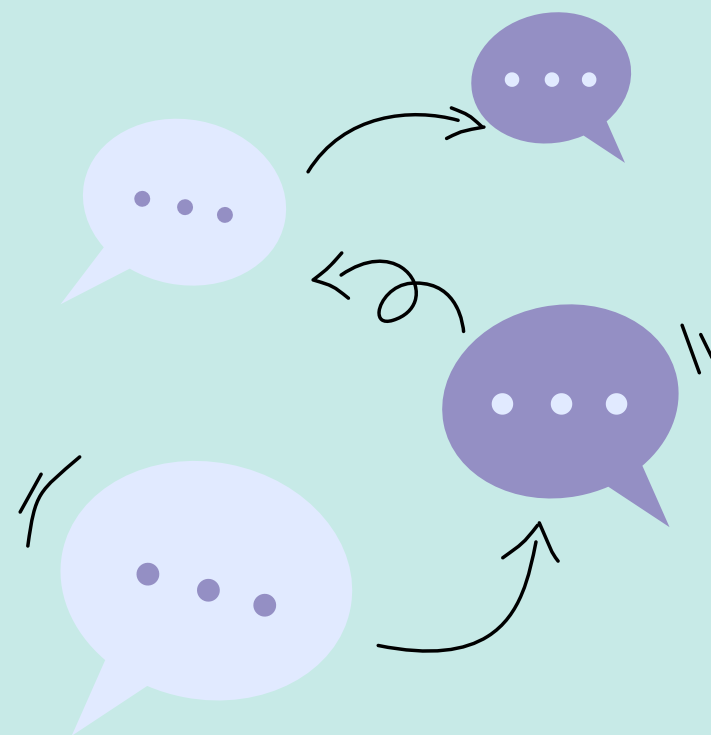
Comunicación Negativa

- Agresividad
- Violencia
- Insultos



Comunicación Positiva

- Asertividad
- Habilidades Sociales
- Empatía



Estilos de comunicación



PASIVO

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



ASERTIVO

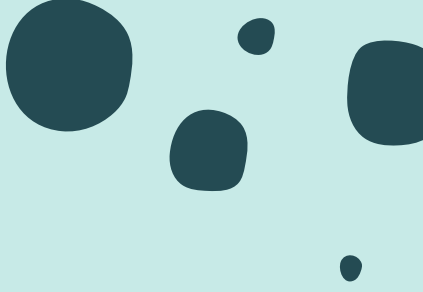
Expreso lo que siento y pienso con respeto, de manera clara y serena.



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.



La Ásertividad.

¿Qué es?

Y cómo mejorarla.



¿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



¿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.

¿Cómo manejar las emociones?



DEPORTE



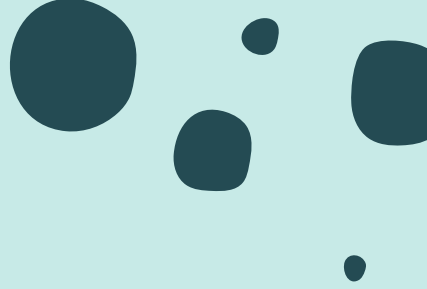
AMIGOS



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.



La Autorregulación.

¿Qué es?.

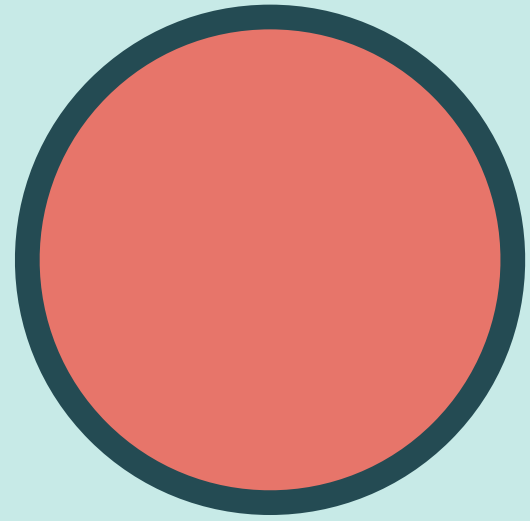
Estrategias de

Autorregulación Emocional.



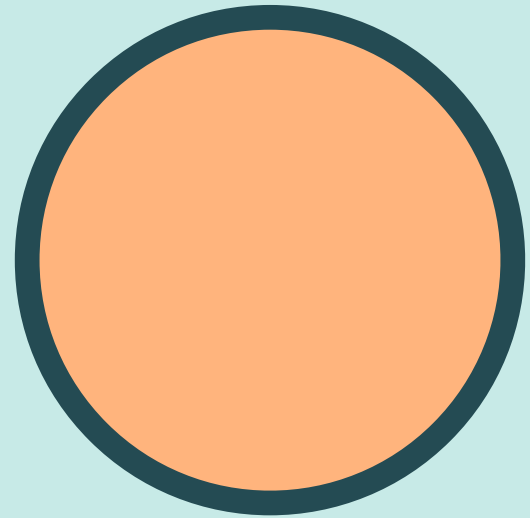


SEMÁFORO EMOCIONAL



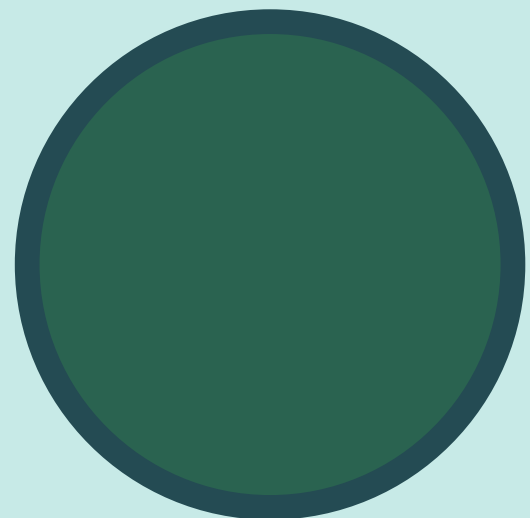
DESBORDAMIENTO EMOCIONAL

Me siento desbordada emocionalmente
Necesito darme un espacio para cuidar y procesar mis emociones.



MALESTAR EMOCIONAL

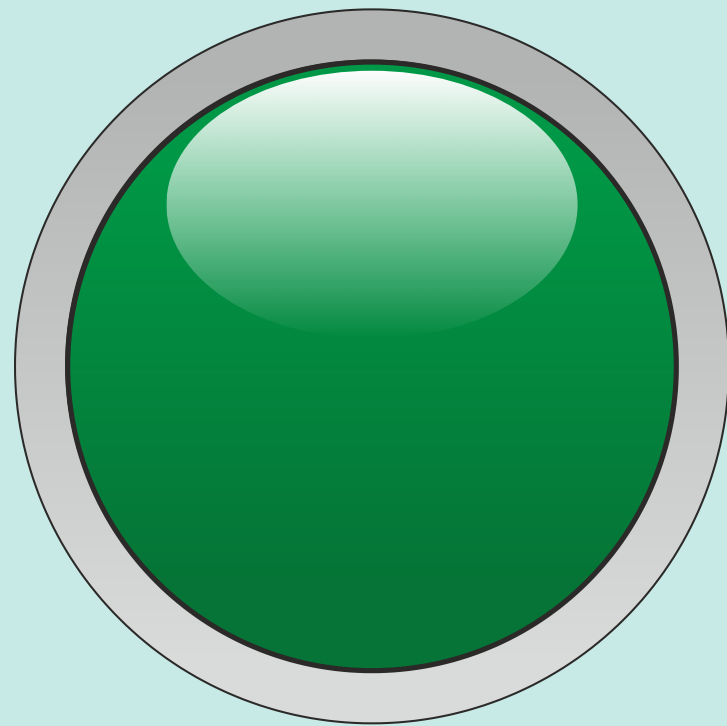
Aparece un ligero malestar
Es momento de detenerme, observar qué me pasa y atenderlo a tiempo.



PREVENCIÓN-AUTOCUIDADO

Me siento en equilibrio
Practico autocuidado para mantener mi estabilidad.

PREVENCIÓN-AUTOUIDADO



Aprender a delegar



Aprender a decir NO



Expresar las cosas que me molestan



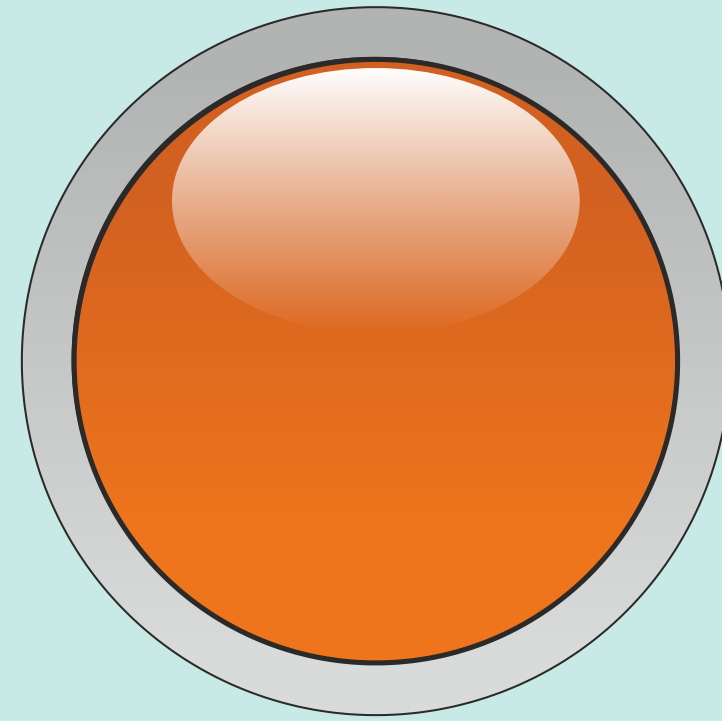
Cuidar tu alimentación y hacer deporte



Buscar actividades gratificantes



MALESTAR EMOCIONAL



¿Qué siento? ¿Dónde lo siento? ¿Qué necesito?

Búsqueda de soluciones (lluvia de ideas) y Plan de acción

Busca ayuda / no te cargues con toda la responsabilidad



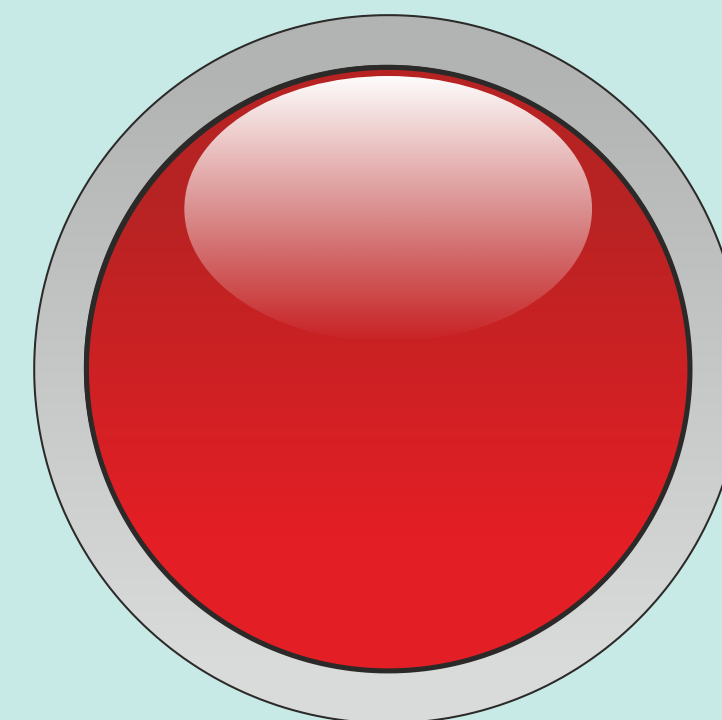
Cuidar nuestros pensamientos

DESBORDAMIENTO EMOCIONAL



Dinámica

Kit de primeros auxilios emocionales



Cuando nos cortamos, usamos un botiquín con curitas o desinfectante. Cuando nos sentimos mal emocionalmente, también podemos tener un kit de auxilios emocionales, lleno de herramientas que nos ayudan a sentirnos mejor sin hacernos daño.

Técnicas de Autorregulación

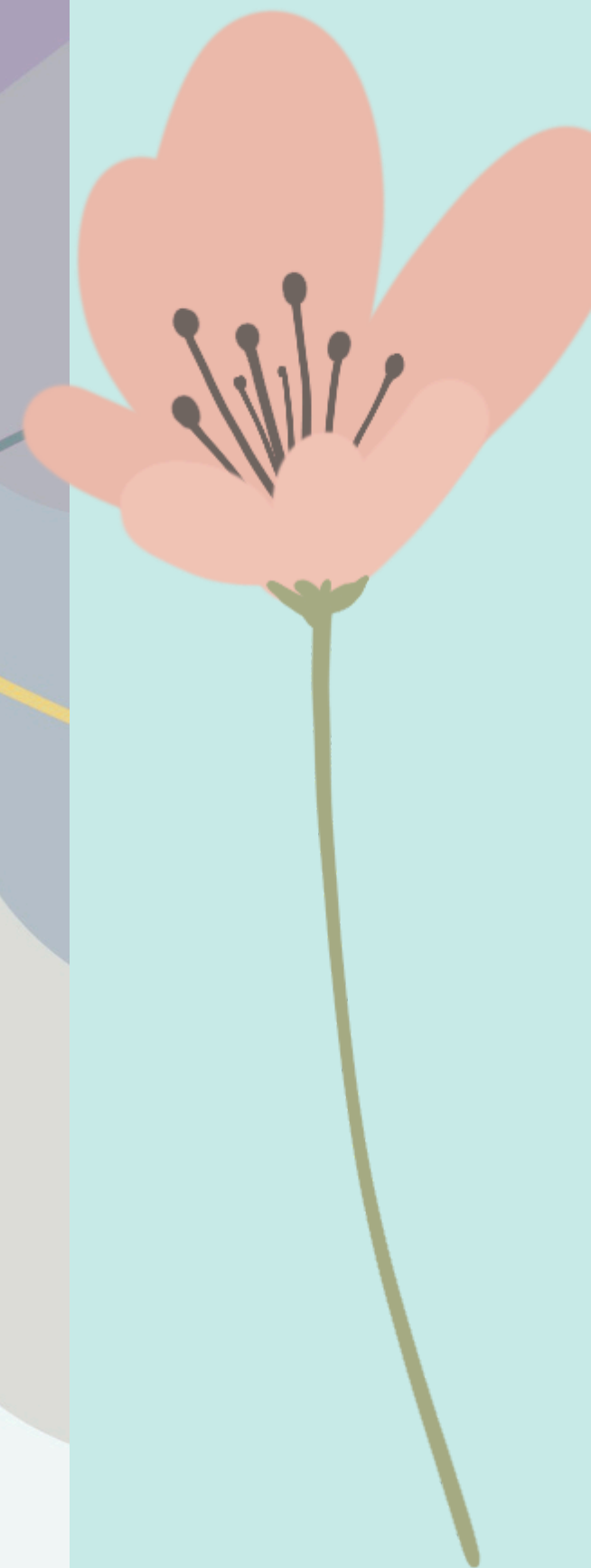
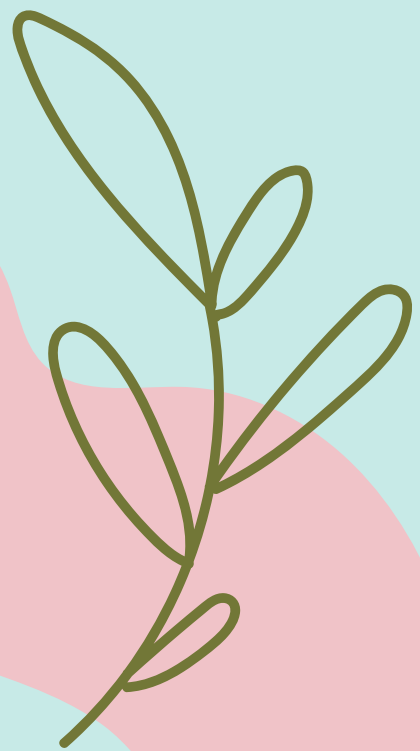
Meditación

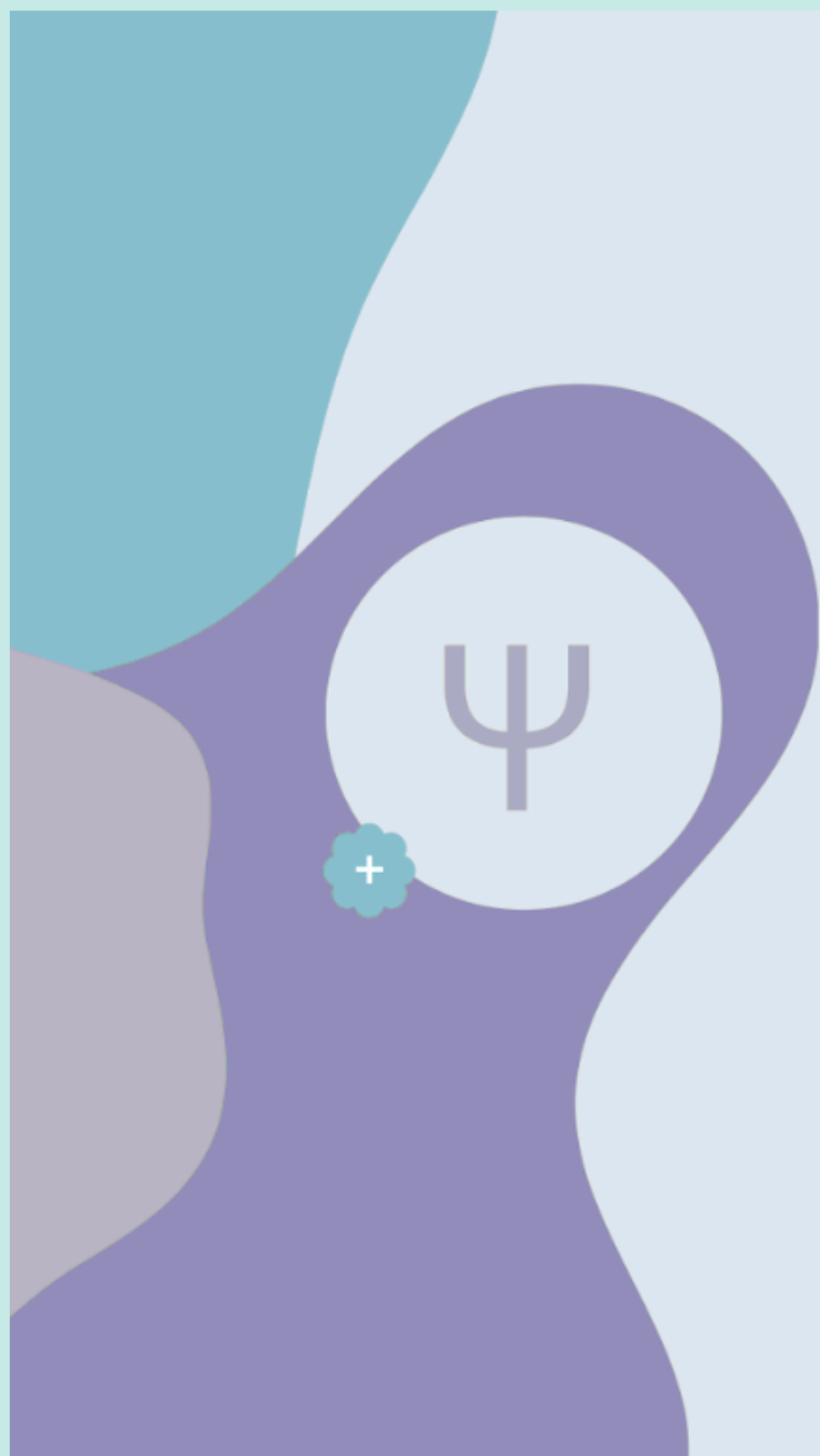


Mindfulness



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





Las emociones no se..

Beben

Comen

Fuman

compran

Juegan

Las emociones se...

Expresan

Asumen

Experimentan

Procesan

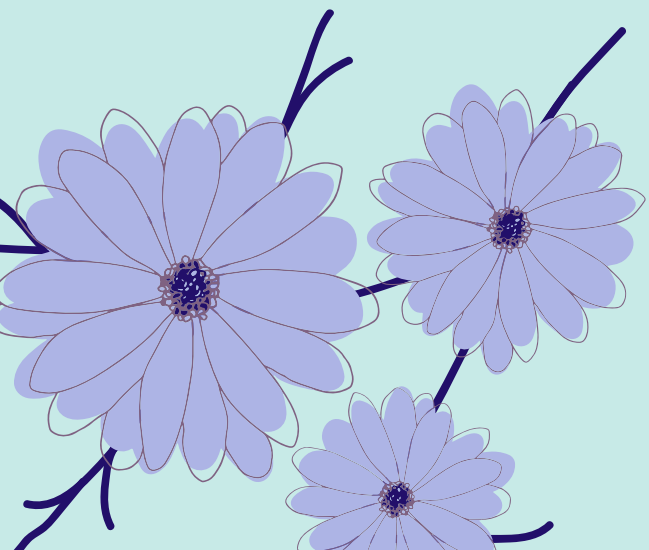
REFLEXIONA ¿Cuál es tu manera?_

¿Qué hemos trabajado?

➔ Saber cómo reconocer, manejar y expresar nuestras emociones

➔ Aprender herramientas para autorregularnos

➔ Practicar la asertividad



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

