

# BA MULTIPLICA 2.0

jóvenes X jóvenes

# Módulo de entrenamiento en habilidades emocionales.

## Objetivos del módulo:

- 1) Conocer más sobre las propias emociones y las de los demás, cómo comprenderlas y regularlas.
- 2) Entrenar competencias y habilidades de gestión emocional.
- 3) Potenciar habilidades que permitan desarrollar una mayor calidad de vida y mejoren las posibilidades de inserción en el ámbito laboral.

# ¿Qué es la inteligencia emocional?

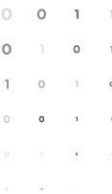
---

Es la **capacidad de controlar y regular los sentimientos** de uno mismo y de los demás, y utilizarlos como **guía del pensamiento y la acción**. La inteligencia emocional nos permite **poder regular nuestras emociones**, para **poder actuar de una manera apropiada**, acorde a nuestras necesidades e intereses.

# Habilidades:

---

- **Atención emocional:** Percibir y discriminar entre las emociones propias y ajenas.
- **Comprensión emocional:** Comprender y razonar sobre las emociones propias y ajenos para interpretarlas de forma adecuada.
- **Expresión emocional:** Percepción de la propia capacidad para expresar adecuadamente las emociones a través de palabras, gestos y/o posturas corporales.
- **Regulación emocional:** Regular las emociones propias. Relación entre emoción, cognición y comportamiento. Estrategias de afrontamiento; Autogenerarse emociones positivas, etc.





# Emociones

---

- **Reacción espontánea, automática**, que experimentamos ante un determinado estímulo.
- Son funcionales, adaptativas y normales. Ligadas a la supervivencia.
- **Duración breve, intensa.**
- Provoca un **cambio fisiológico, comportamental y cognitivo.**
- **≠ Sentimientos:** es el estado subjetivo a partir de la emoción, es el nivel consciente.

# ¿Qué emociones conocen?



# Emociones agradables y desagradables.

- Alegría
- Amor
- Felicidad
- Sorpresa
- Miedo
- Enojo
- Tristeza
- Ansiedad
- Asco

No son buenas ni malas,  
todas cumplen una función.



# ¿Sabes qué es la comprensión emocional?

---

- Capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos.
- Eficacia en el uso del vocabulario adecuado y las expresiones disponibles en un contexto determinado para nombrar a las emociones.
- Capacidad para percibir con precisión las perspectivas de los demás y de implicarse empáticamente.

# Actividad:

¿podes reconocer qué sentirías  
en estas situaciones?



Terminas una tarea que te piden en el trabajo y te dicen: "Está muy pobre, parece que lo hiciste sin ganas".

Tu jefe te cita para hablar y en medio de la reunión,  
reconoce que estás trabajando muy bien, te dice que  
continúes así que pronto podrías acceder a un aumento.



Tu mejor amigo del trabajo te cuenta  
que lo van a echar del trabajo.

# Regulación Emocional

---

Ahora que identificamos las emociones y las comprendemos, vamos a ver de qué manera actuar mejor ante ellas...

- Regular las emociones propias.
- Relación entre emoción, cognición y comportamiento.
- Estrategias de afrontamiento.
- Autogenerarse emociones positivas, etc.

# Regulación Emocional

---

Pedro sale tarde de casa después de haber discutido con su esposa.

Llega con 15 minutos de retraso a la panadería donde trabaja.

Se le pide que atienda a los clientes; él lo hace.

Pedro entiende y acepta que está en otro espacio, que el problema vivido en casa no se solucionará en su trabajo. Entiende que si presenta una actitud negativa (impaciente, grosero, etc.) en su trabajo, afectará a otros que no son responsables de la situación que vivió. Por lo tanto, decide atender de la mejor forma a sus clientes, pues ellos generan los ingresos que le permiten tener un sueldo.



Pedro no saluda a sus clientes ni agradece por la compra; por el contrario, muestra un rostro irritado y no está concentrado en lo que hace. También evita encontrarse con el dueño, ya que no quiere dar alguna explicación de su tardanza.

# Regulación Emocional

---

Raquel y Susana deben trabajar en equipo. Raquel elige un tema del cual Susana está totalmente en desacuerdo, pero trabajan sobre ese tema. Finalmente, el supervisor dice que no es acertado trabajar con ese tema...

Susana le dice: ¡Raquel, te lo dije y no quisiste hacerme caso! Todo fue una pérdida de tiempo, eso es porque sos una testaruda y no quisiste escucharme. Te lo dije, yo tenía razón!

Raquel le responde de mala manera, diciendo que es mala compañera y que no sabe trabajar en equipo.

Raquel le dice: Susana, no me parece que debas hablarme de esa manera. Yo valoro tu opinión y ¡me gustaría que me digas de qué manera crees que podemos hacerlo bien!



# La flexibilidad cognitiva

---

- Relación recíproca entre emociones y pensamientos:  
lo que pensamos influye en cómo nos sentimos, y lo que sentimos influye en lo que pensamos.
- Evaluaciones automáticas de la mente.

# Componentes de la emoción:

---

- ¿Qué estoy sintiendo?
- ¿Qué estoy pensando?
- ¿Qué estoy haciendo?

Veamos un ejemplo...



Mi jefe me cita para hablar de un proyecto que le envié...

- ¿Qué estoy sintiendo? Palpitaciones, manos sudorosas.
- ¿Qué estoy pensando? Seguro no le gustó lo que presenté, por ahí me quiere echar.
- ¿Qué estoy haciendo? Me estoy mordiendo las uñas.

# ¿Qué podemos hacer?

---

## ¡Identificar trampas del pensamiento!

- Pensar lo peor y si pasa eso no lo voy a poder afrontar.
- Sacar conclusiones sin pruebas.

# Reevaluación Cognitiva

---

- ¿Qué es lo peor que podría pasar?
  - ¿Cómo sería de malo?
  - ¿Podría afrontarlo? ¿Cómo lo haría?
- 
- Generar flexibilidad cognitiva ---> llegar a interpretaciones alternativas.

## Actividad:

¿ cómo puedes reemplazar estos  
pensamientos por otros pensamientos?





# Tengo que exponer frente al equipo de trabajo un proyecto

Soy un desastre,  
no sé hablar en  
público, me  
pongo muy  
nervioso, me va  
a ir mal.

- ¿Tengo pruebas de que esto sucederá?
- ¿Qué le diría a un amigo que está en esta situación y piensa esto?
- ¿Podría defender este pensamiento en una corte?
- ¿Me ayuda pensar así?
- ¿Qué otras alternativas de pensamiento hay?

Mi supervisor me llamó  
la atención porque  
realicé mal una tarea

Seguro me van a  
echar, no sirvo para  
nada, nunca voy a  
poder avanzar en mi  
vida.

- ¿Tengo pruebas de que esto sucederá?
- ¿Qué le diría a un amigo que está en esta situación y piensa esto?
- ¿Podría defender este pensamiento en una corte?
- ¿Me ayuda pensar así?
- ¿Qué otras alternativas de pensamiento hay?

Mi compañero no realizó  
la tarea que debía hacer  
y la estoy haciendo por él

No sirve para nada,  
siempre le pido cosas  
y nunca las hace.  
Me entorpece mi  
trabajo. Voy a  
tratarlo mal.

- ¿Qué puedo decirle a mi compañero?

Mi jefe me hizo  
muchísimas correcciones  
en un trabajo

Nunca lo puedo  
conformar, siempre  
encuentra algo.  
Nunca voy a poder  
cumplir sus  
expectativas.

- ¿Qué puedo decirle a mi jefe?

## Actividad:

¿ Cómo interpretas estas imágenes  
del ámbito laboral?











A modo de cierre, te invitamos a  
contarnos qué te llevas del taller...

# Para resumir...

---

- Las emociones no son buenas ni malas, cumplen una función.
- Poder percibir los propios sentimientos y emociones, me permite entenderme y actuar de manera más acorde en cada situación.
- Lo que pensamos influye en cómo nos sentimos, y lo que sentimos influye en lo que pensamos.
- No hay una sola forma de percibir los acontecimientos, puedo interpretarlos de una forma que me haga sentir mejor.

**¡MUCHAS GRACIAS!**