



**AUTOCONTROL EMOCIONAL  
INTELIGENTE**

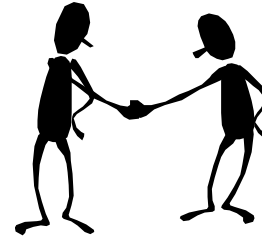
# REFLEXIONES INICIALES

En nuestra vida cotidiana nos encontramos muchas situaciones que nos ponen a prueba

Comenzar un trabajo... Ir a pedir una ayuda...problemas de dinero...de lugar donde vivir...



EXCESO DE TRABAJO



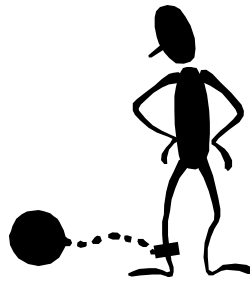
LAS RELACIONES



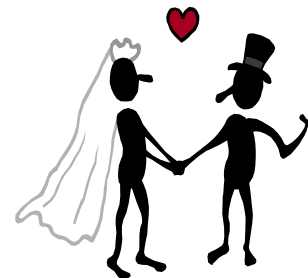
LA FALTA DE TIEMPO



LAS FRUSTRACIONES



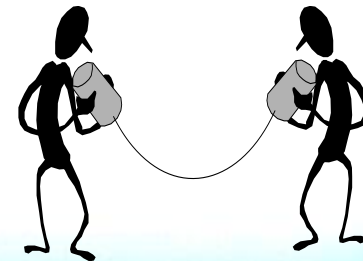
CARGAS DE TODO TIPO



LA PAREJA



LOS HIJOS



LA COMUNICACIÓN CON LOS DEMÁS



**Estas situaciones nos generan nerviosismo, ansiedad, estrés, angustia...**

**En una dosis adecuada, activan nuestros mecanismos de defensa y de respuesta.**

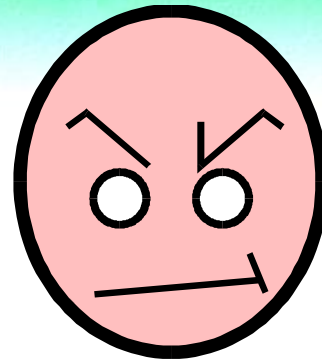
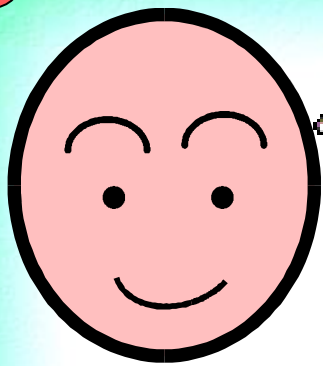
**Pero en dosis excesivas, nos bloquean, atenazan, nos llevan, en definitiva, a estados de malestar.**



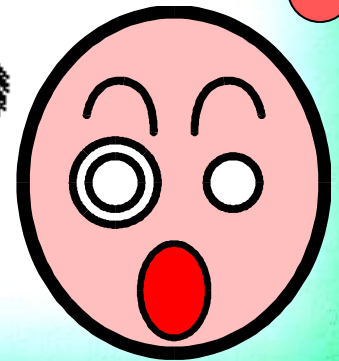
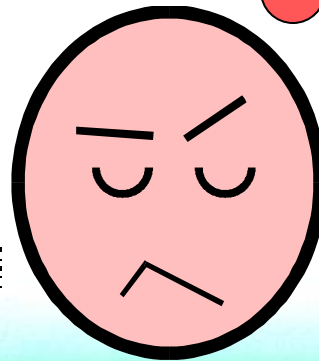
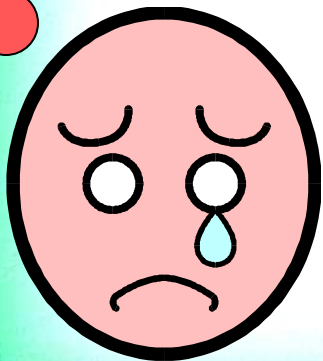
**ES NECESARIO EDUCAR NUESTRAS EMOCIONES PARA REACCIONAR DE FORMA AJUSTADA Y EFICAZ ANTE LAS DISTINTAS SITUACIONES DE LA VIDA COTIDIANA.**

Pero...empecemos por el  
principio

**¿Qué es una  
EMOCIÓN?**



Una **EMOCIÓN** es una reacción, una respuesta del organismo ante algo que pasa (un acontecimiento), y que tiene significado para nosotros.



**EXTERNO**

**Accidente**

**Discusión**

**Mala noticia**

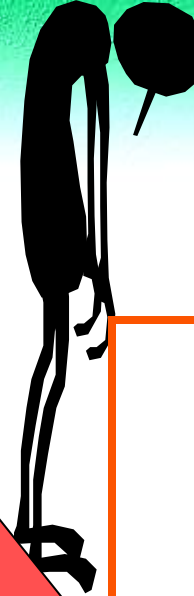
**Regalo, ...**

**Ese acontecimiento  
puede ser:**

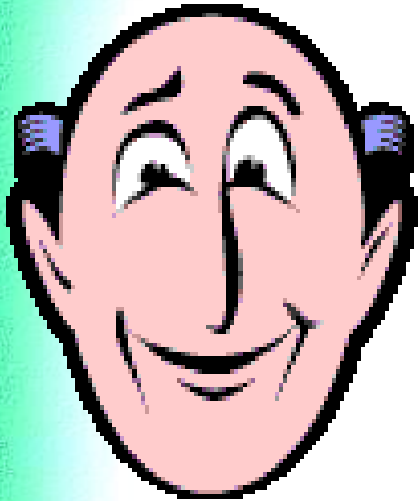
**Mental (un  
pensamiento)**

**Físico (dolor,  
ruido,...)**

**INTERNO**



# EL ACONTECIMIENTO



Si No es importante

**NO hay emoción**

**SI hay emoción**

Si es importante



# TIPOS DE EMOCIONES

Hay muchos tipos de emociones, pero todas son una mezcla de las llamadas emociones básicas



No hay emociones buenas ni malas.

Hablamos de emociones **POSITIVAS** cuando nos producen bienestar. Y de emociones **NEGATIVAS** cuando nos producen malestar.

# Las emociones básicas son:

## **NEGATIVAS**

Ira, miedo, ansiedad,  
tristeza, vergüenza,  
aversión.

## **POSITIVAS**

Alegría, amor,  
felicidad, humor.

## **AMBIGUAS**

Sorpresa, esperanza,  
compasión.

## **ESTÉTICAS**

Deportivas,  
artísticas, sensitivas.

# ¿Cómo identificamos una emoción?

## REACCIÓN NEUROFISIOLÓGICA

“Reacciones del organismo involuntarias”



## REACCIÓN COMPORTAMENTAL

“¿Qué hacemos?”



## REACCIÓN COGNITIVA

“¿Qué pensamos?”



# ¿Cómo podemos controlar las emociones?

## AUTOCONTROL EMOCIONAL

Es la capacidad para:

**Controlar los impulsos y emociones negativas con el fin de disminuir el malestar emocional.**

**Provocar deliberadamente emociones positivas para potenciar el bienestar.**

# ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE EL AUTOCONTROL?

El autocontrol emocional es necesario para:

Tolerar la frustración

Retrasar la recompensa

Relacionarse adecuadamente con los demás

Mantener un adecuado nivel de equilibrio y optimismo

Pensar con claridad a pesar de las presiones (concentración)

Afrontar los cambios y nuevos retos con flexibilidad (adaptabilidad)

Estar abierto a nuevas ideas (innovación)

Cumplir de manera responsable con las propias obligaciones (integridad)

**ENTONCES...**

**¿A QUÉ LLAMAMOS  
INTELIGENCIA  
EMOCIONAL?**

La **INTELIGENCIA EMOCIONAL** es la capacidad de reconocer y manejar nuestros sentimientos y los de las otras personas, para poder mantener relaciones positivas con nosotros mismos y con los demás.

Según Goleman: **“Es la Capacidad de SENTIR, ENTENDER, CONTROLAR Y MODIFICAR EMOCIONES, PROPIAS Y AJENAS”**.

# ¿Qué debemos trabajar para favorecer el desarrollo de la INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Conocer las propias emociones.

Identificar las emociones de los demás

Controlar y manejar las emociones

Lograr una adecuada autoestima

Adquirir habilidades socioemocionales: empatía, escucha activa, asertividad, habilidades sociales, resolución de conflictos, ...

Desarrollar la habilidad de automotivarse.

Adoptar una actitud positiva ante la vida.

# ¿Qué características tiene las personas emocionalmente inteligentes?

**R**esaltan los aspectos positivos por encima de los negativos.

**R**econocen los propios sentimientos y emociones.

**E**xpresan adecuadamente sentimientos y emociones.

**C**ontrolan sus sentimientos y sus emociones.

**M**anifiestan empatía

**S**on capaces de tomar decisiones adecuadas.

**S**on capaces también de motivarse, ilusionarse, interesarse, en las personas y en la realidad que les rodea.

**M**antienen un adecuado nivel de autoestima.

**S**aben dar y recibir (no solo elementos materiales, sino también valores personales).

**S**on capaces de superar dificultades y frustraciones.