



Equipo

Psicología Orientación

y

Convivencia Escolar

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL BASE PARA LA INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL

Ps. Miguel Naranjo Neira.



Nuestras dos mentes

- “Mente emocional y racional” ejemplo: decir que estoy bien y estar llorando.

Una piensa y otra siente. En la racional somos conscientes y la emocional es impulsiva y ilógica.



Se les conoce como corazón y cabeza, en donde un sentimiento, es decir emocional hace ineficaz lo racional. Por lo general hay un equilibrio.



- Los sentimientos son esenciales para el pensamiento y viceversa, pero “cuando aparecen las pasiones la mente emocional domina y aplasta la racional”.

Levantar el ánimo

- Con distracciones, por ejemplo: video juegos, leer para dispersar la depresión y hacer ejercicio, pero personas que no lo practiquen ver TV los deprime pasivamente.
- Relajación es buena para la ansiedad, pero no para la depresión. La mejor manera contra la depresión es ver las cosas de una manera diferente
“REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA”.



- *Por ejemplo: comparar personas sanas con depresivas o enfermos peores que otros, otra forma contra la depresión es ayudar a otras personas, o pensar en una fuerza suprema: rezar.*

Las raíces de la empatía

- Empatía: habilidad de saber lo que siente el otro de forma verbal o no (gestos) que pueden

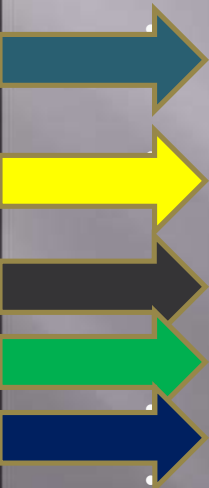
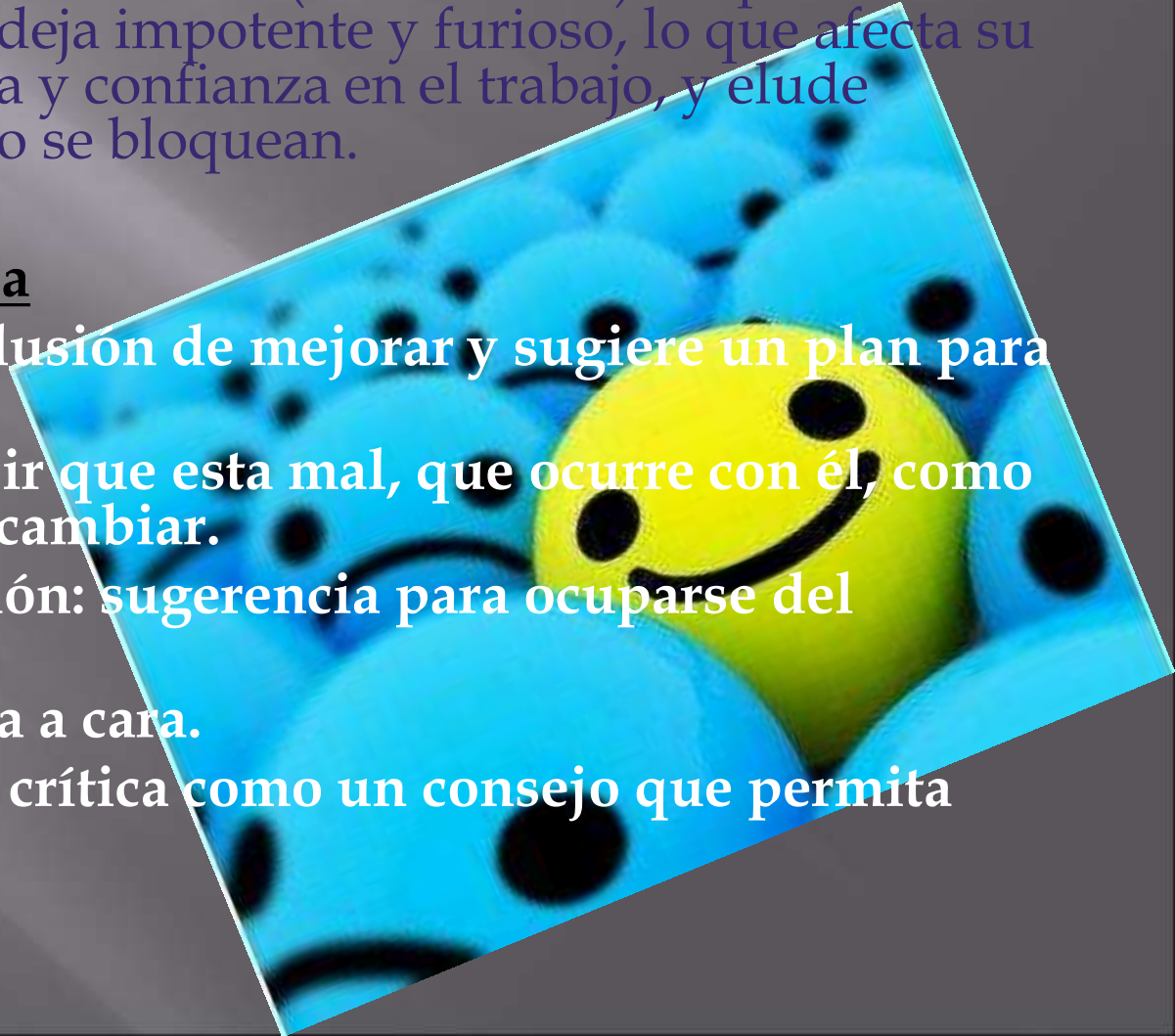
- Como se desarrolla la empatía.
- Sus raíces pueden estar desde la infancia (al ver llorar un niño le dan un juguete) y se desarrolla a partir de la aflicción de los demás, porque la modela (imita).



- Costos de la falta de sintonía
- Resulta perturbadora y desesperante, y el niño deja de expresar o sentir emociones lo que se refleja en el futuro, formando criminales, por ejemplo: el niño al ver a su madre desanimada, intenta alegrarla, pero al no ver cambio la deja.

La crítica es el trabajo principal

- La peor manera de motivar a alguien
- Crítica destructiva “esta mal” (tono furioso) sin posibilidad de responder, que deja impotente y furioso, lo que afecta su motivación, energía y confianza en el trabajo, y elude responsabilidades o se bloquean.
- La critica ingeniosa
 - Que mantiene la ilusión de mejorar y sugiere un plan para lograrlo.
 - Ser específico: decir que esta mal, que ocurre con él, como se siente y podría cambiar.
 - Ofrecer una solución: sugerencia para ocuparse del problema
 - Estar presente: cara a cara.
 - En general ocupar crítica como un consejo que permita trabajar mejor.



La mente del cuerpo: como influyen las emociones en la salud

• Emociones negativas: los datos clínicos

- El pánico y la ansiedad elevan la presión sanguínea, por lo que es mejor operar a la persona cuando **desciende el pulso cardiaco** (este serena).

Las personas con tristeza y pesimismo son más propensas a contraer enfermedades.

• ¿Cuando la ira es un factor negativo?

Ira produce un bombeo de sangre, que puede provocar un ataque cardiaco, por lo que la ira y la hostilidad pueden tener un papel en el desarrollo de una enfermedad cardiaca por ejemplo... por lo que las personas que se enfurecen más rápido tienen 3 veces más posibilidades de morir por paro cardiaco. Por ello la ira se debe combatir con empatía y/o pensando cosas positivas.

La mente del cuerpo: como influyen las emociones en la salud

• Los costos médicos de la depresión

• Pacientes son tratados para que no tengan o estén deprimidos (tristes), se les debe ayudar, así se recuperan mejor y más rápido.

• Los beneficios médicos de los sentimientos positivos

• Emoción positiva es curativa porque puede afectar el curso de la enfermedad (recuperación)

El crisol familiar

Ojo!!!!!!

- Vida en familia primera escuela en el aprendizaje emocional.
- Padres emocionalmente ineptos: ignoran sentimientos en general (no logran acercarse o enseñar a sus hijos de manera correcta, se enfadan)
- Mostrarse demasiado liberales: el niño debe enfrentarse a sus emociones y padres no intervienen.
- Mostrarse desdeñoso (arrogante u orgulloso) y no sentir respeto por lo que su hijo siente: duros críticos y castigadores, por ejemplo: prohíben la ira del niño con un castigo.

**No cometer estos
errores...**

**Ahora
vamos a
Jugar!!!**



LA CARTA



PROCESO:

- ▣ Cada uno se escribirá una carta a sí mismo. Debe parecer que la carta la escribe alguien conocido. En ella se destacan aspectos positivos o negativos (constructivamente), puede incluso contarse alguna anécdota e historia en la que salga a la luz algo bueno de él mismo.
- ▣ A continuación las cartas se meterán en un buzón sin firma ni remitente. Sacaremos las cartas del buzón al azar y entre todos intentaremos firmarla por su verdadero autor. No es necesario que sepamos finalmente quien es el autor.
- ▣ OBSERVACIONES:
 - ▣ Analizaremos las dificultades o no que encontramos al hablar de nosotros mismos y al destacar nuestras virtudes y defectos.

SI FUESE

PROCESO:

- ▣ Un integrante del grupo familiar lee en voz alta lee las premisas, a las cuales cada uno va a responder individualmente. Cada individuo responde según sus sentimientos a cada una de las preguntas, una vez realizado esto, se pasa a comentarlas con su compañero diciendo el porqué de las respuestas reflexionándolas.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo familiar, comentaremos la actividad, reflexionaremos sobre cómo nos hemos sentido, si nos ha gustado, si nos pareció divertida, en caso contrario intentaremos hallar el porqué.

PREMISAS DEL “SI YO FUESE”

- 1.- Si fuese una flor sería ...
- 2.- Si fuese un animal sería ...
- 3.- Si fuese un pájaro sería ...
- 4.- Si fuese un árbol sería ...
- 5.- Si fuese un mueble sería ...
- 6.- Si fuese un instrumento musical sería ...
- 7.- Si fuese un edificio sería ...
- 8.- Si fuese un país extranjero sería ...
- 9.- Si fuese un juego sería ...
- 10.- Si fuese un color sería ...
- 11.- Si fuese una hora del día sería ...
- 12.- Si fuese un mes del año sería ...

