



**Cruz Roja**

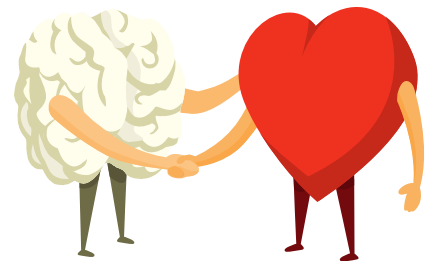
*Servicio de  
Prevención de  
Riesgos Laborales*



**HealthyWork**

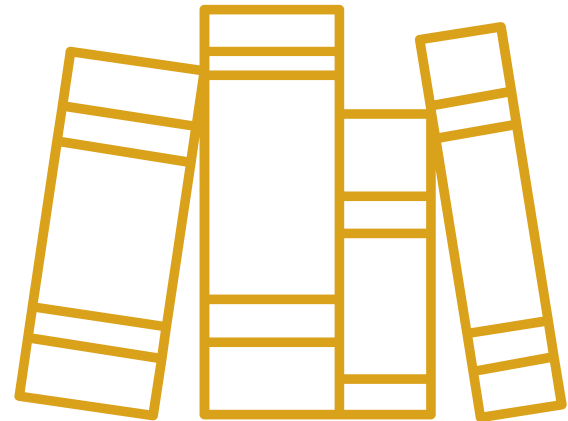
# Programa de Inteligencia Emocional

Sesión 1: autoconocimiento emocional  
María José Ortega - Psicóloga Sanitaria



## Temática de las sesiones (1)

- Programa de autocuidado y crecimiento personal
- 30 minutos
- 12 sesiones al año
- Parte teórica + ejercicios

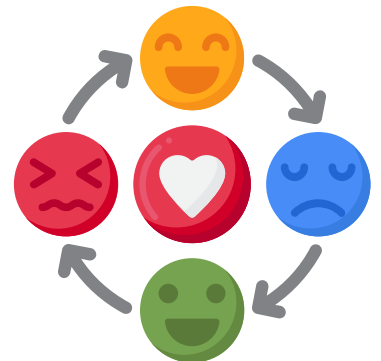


## Temática de las sesiones (2)

- **Autoconocimiento emocional:** cuáles son nuestras emociones, identificarlas y ponerles nombre para posteriormente aprender a gestionarlas.
- **Autorregulación emocional:** influir en qué emociones sienten, cuándo las tienen, cómo las experimentan y expresan.
- **Conciencia emocional del entorno:** reconocer y entender cómo se sienten otras personas y tomar en cuenta estas emociones en nuestras interacciones.
- **Habilidades sociales:** habilidades personales que nos facilitan la interacción con los demás y ayudan a crear un buen ambiente de trabajo.
- **Aplicación práctica** del programa de IE.

## ¿Qué es la inteligencia emocional (IE)?

- Habilidad para percibir, comprender y usar mis emociones y las de los demás (Salovey & Major).
- Capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las emociones (Daniel Goleman).



## Pregunta:

¿Qué pensáis que es más determinante para tener éxito en la vida: el cociente intelectual o el cociente emocional?



## Si solo pensamos en el Cl...



## CI+CE= ÉXITO

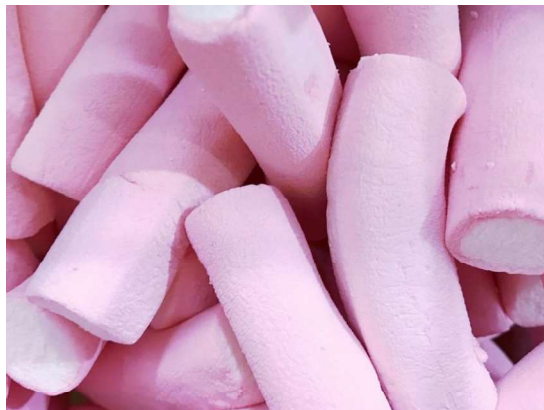
La habilidad de lidiar con situaciones cotidianas conlleva tanto la inteligencia cognitiva como la inteligencia emocional.

La inteligencia emocional explica por qué dos personas con la **misma capacidad intelectual, formación, educación y experiencia**, progresan y otros no.

“La inteligencia emocional es **dos veces más importante** que las destrezas técnicas o el coeficiente intelectual para **determinar el desempeño**”

Daniel Goleman (Harvard Business Review).

## El experimento de las nubes (o marshmellow)



Video: <https://www.youtube.com/watch?v=JUTEjsGUGXc>



## Las emociones tienen más fuerza de la que podemos imaginar y determinan la mayor parte de nuestra conducta...

- ...Elegimos a la pareja de la que nos enamoramos, aunque no nos convenga.
- ...Nos empeñamos en nuestras opiniones y apuestas, incluso cuando sabemos que no están justificadas.
- ...Criticamos el juego deportivo, el proyecto o la idea del rival, aunque sean estupendos.
- ...O votamos a quien nos cae bien, aunque no sea el mejor candidato.

Lo importante: saber que nos influyen, tenerlas en cuenta y conseguir un equilibrio emoción-razón.

## ¿Cómo definirías qué es una emoción?



## Las emociones son...

Respuestas rápidas de nuestro cuerpo ante un cambio o estímulo.

Una compleja combinación de:

**procesos corporales:** representa un cambio corporal, somático, en nuestro equilibrio personal (se nos dilatan las pupilas, nos late más rápidamente el corazón, aumenta nuestra presión sanguínea, se vierten determinadas hormonas en el torrente sanguíneo, se nos encoje el estómago...).

**perceptuales:** la manera que tenemos de ver las cosas se ve influida por nuestra emoción.

**y motivacionales:** la emoción experimentada nos mueve, nos lleva a hacer unas cosas o a evitar otras.



## Nombra emociones



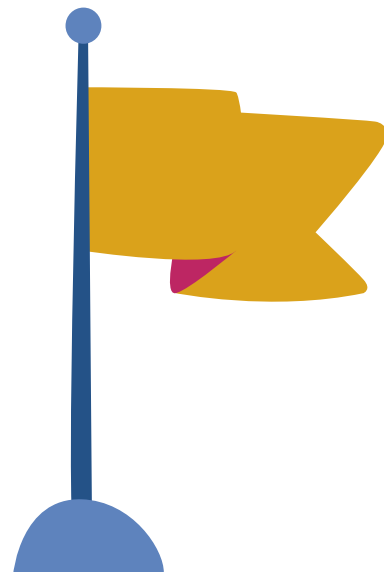
## Nombres de emociones

Alegría	Alegría (continuación)	Ira	Tristeza	Asco	Sorpresa	Miedo
agradable	feliz	abatido	airado	afectado	alerta	alarmado
alborozado	festivo	abrumado	asqueado	amargo	alucinado	amedrentado
alegre	gozoso	afectado	contrariado	asqueado	asustado	angustiado
animado	jovial	afigido	crispado	decepcionado	aterrado	ansioso
asombrado	jubiloso	apenado	de mal humor	descontento	atónito	asustado
bien dispuesto	juguetón	apesadumbrado	desanimado	desencantado	aturdido	atemorizado
cautivado	loco	aterrado	descontento	desilusionado	avergonzado	aterrorizado
colmado	maravillado	conmocionado	enfadado	horripilado	boquiabierto	contrariado
complacido	plácido	conmovido	enfurecido	incomodado	clavado	desamparado
conmovido	pletórico	consternado	enojado		confundido	desconcertado
confiado	próspero	decaído	exasperado		confuso	desestabilizado
contento	radiante	deprimido	frustrado		consternado	desorientado
de buen humor	regocijado	desconsolado	furioso		cortado	despavorido
deslumbrado	relajado	desencantado	hastiado		del revés	despistado
dichoso	renovado	desengañado	irascible		desconcertado	en un ay
divertido	revigorizado	desesperado	irritado		desorientado	espantado
embelesado	risueño	desgraciado	nervioso		embargado	hélado
emocionado	satisfecho		rabioso			horrorizado
en armonía	sereno		rencoroso			incómodo
	sobreexcitado					inquietao
	travieso					inseguro
	vibrante					intimidado
	vivaracho					

Realizado por Llios Kotsou

## Ejercicios (1)

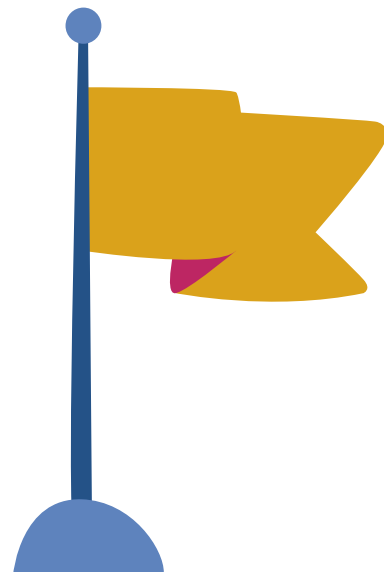
- Cuando alguien nos salude y pregunte ¿cómo estás?, responder con una emoción.
- Dedicar espacios en la semana para parar y preguntarme cómo me siento (mindfulness).
- Si estoy experimentando malestar, identificar qué estoy sintiendo en ese instante. Poner nombre.
- Ver la película “Inside Out” (“Del revés”).



## Ejercicios (2)

Ejercicio de percepción y agilidad emocional: ¿qué emoción/es experimentas al escuchar estas canciones?

- **"We are the tide" Blind Pilot**Page: <https://www.youtube.com/watch?v=ZwKeA2ZDk3U>
- "Nessun Dorma" Pavarotti": [https://www.youtube.com/watch?v=\\_HBcvE8PB6I](https://www.youtube.com/watch?v=_HBcvE8PB6I)
- "Summer vibe" Walk off the Earth: <https://www.youtube.com/watch?v=eNzenkoeJcY>
- "Goodbay my lover" James Blunt: <https://www.youtube.com/watch?v=UOtSOOfjAfE>
- "Ho Hey " The Lumineers: <https://www.youtube.com/watch?v=vrgkBvFeGi0>
- "Mendocino" Rufus y Marta Wainwright: <https://www.youtube.com/watch?v=3Z85yJwexow>





Escríbeme si tienes cualquier duda:  
[mariajose.ortega@healthywork.es](mailto:mariajose.ortega@healthywork.es)



Programa de Apoyo al Empleado/a 24/7 -

gratuito - confidencial

900 70 11 24

91 559 00 61

App - Healthy Work

[contacto@healthywork.es](mailto:contacto@healthywork.es)



Escanéame