



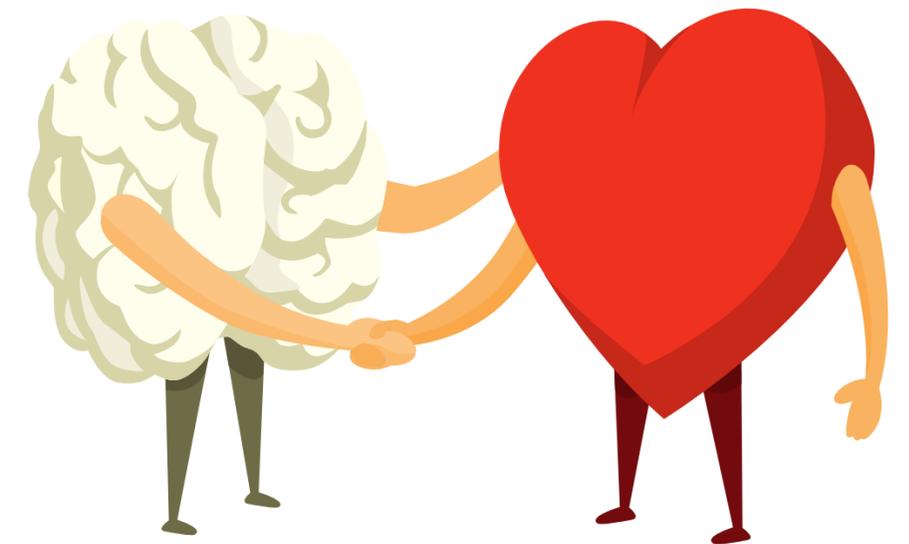
*Servicio de  
Prevención de  
Riesgos Laborales*



# Programa de Inteligencia Emocional

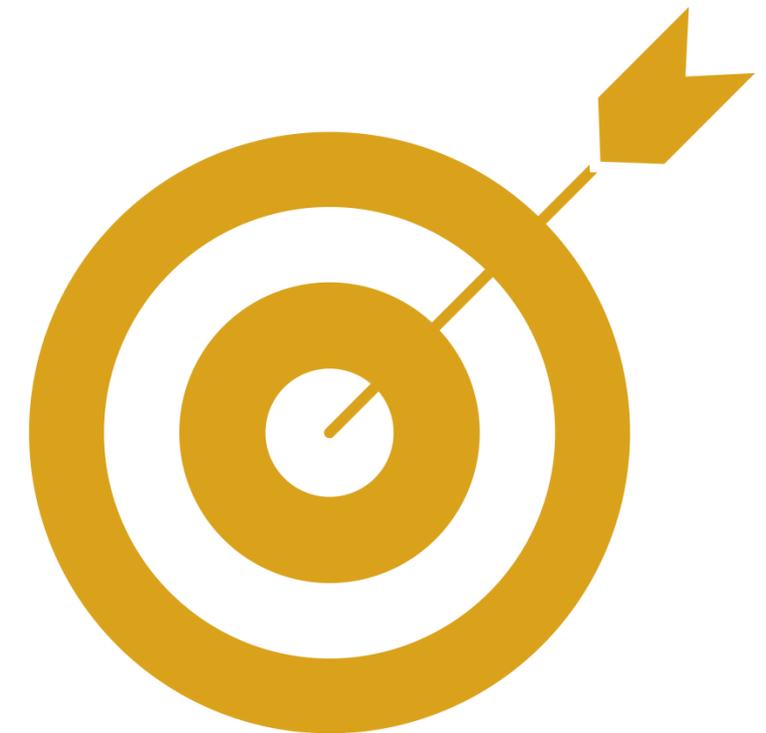
**Sesión 8: Habilidades sociales**

**Julia Herranz Marín - Psicóloga Sanitaria**



## Reto de la última sesión

- ¿Qué beneficios has obtenido?
- ¿Qué obstáculos has encontrado?
- ¿Te ha surgido alguna duda?



## Responsabilidad afectiva



Equilibrio entre los deseos y las acciones  
personales

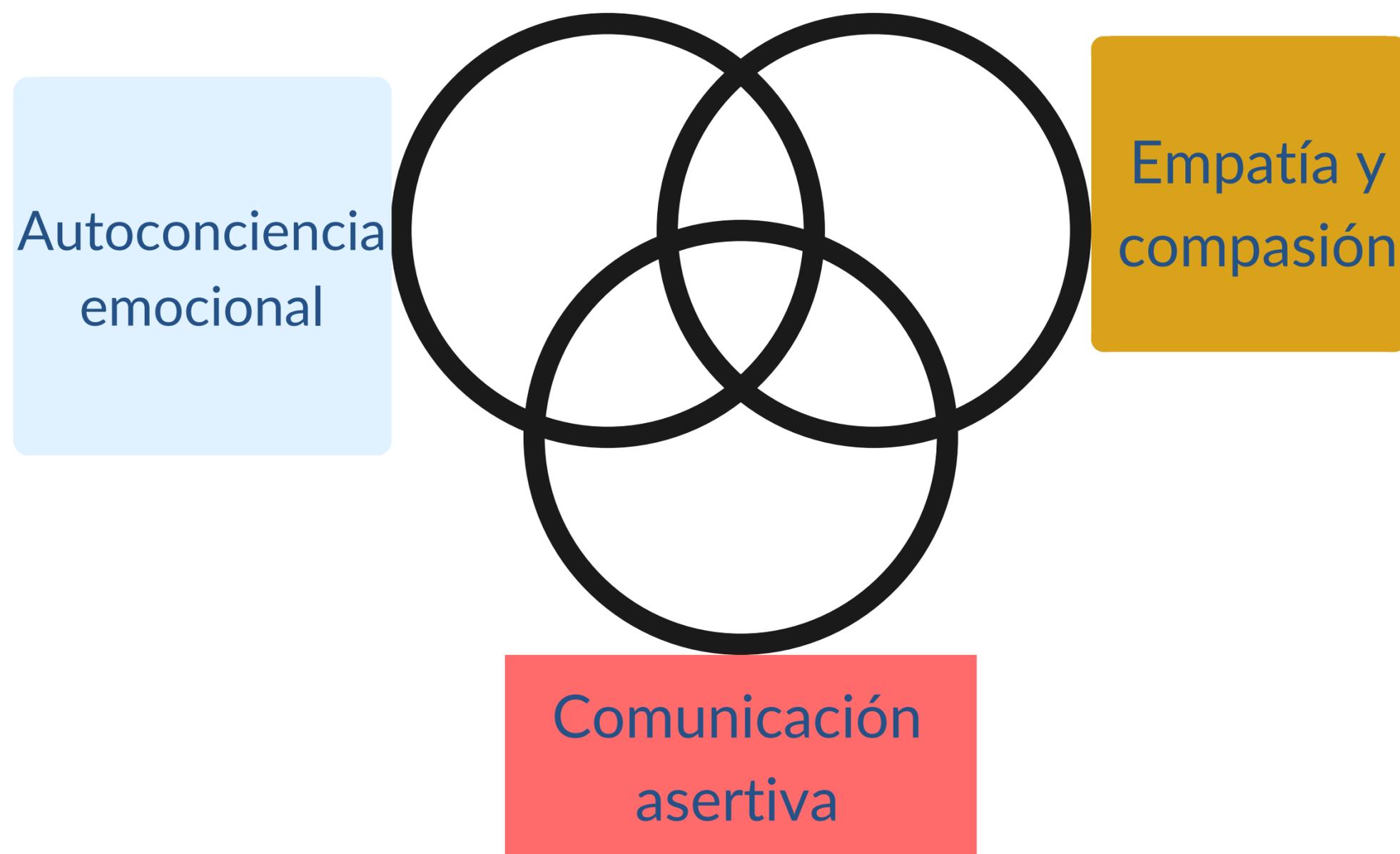
**¿Has sentido en alguna situación que la otra persona no había tenido en cuenta tus sentimientos?**



## Pilares de la responsabilidad afectiva

-  Autoconocimiento
-  Empatía
-  Comunicación Asertiva
-  Responsabilidad por Nuestras Acciones

## Elementos interconectados- Habilidades sociales



## Nuestra mente y corazón como centro de control

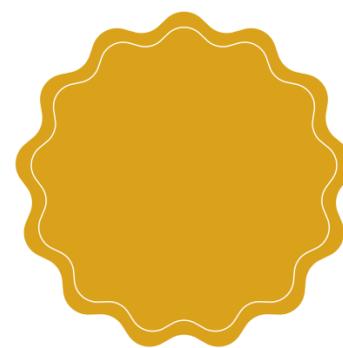
Panel de  
control



Motor  
emocional

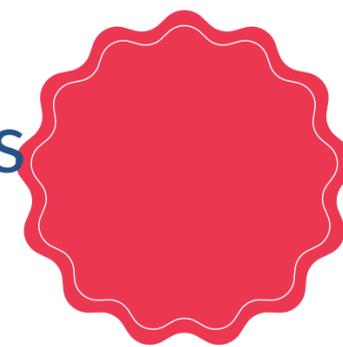
## ¿Qué bloquea nuestra responsabilidad afectiva?

Miedo a la vulnerabilidad



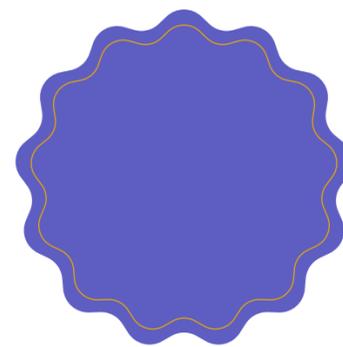
Aceptación

Patrones de comunicación arraigados



Autocompasión, Insight y  
asertividad

Falta de autoconocimiento



Trabajo personal, mejorar  
mi IE

## Situaciones que ponen a prueba nuestra responsabilidad afectiva

Situaciones familiares

Ruptura de pareja

Conflictos con amigos

Redes sociales

En el entorno laboral

## Ejercicio de responsabilidad afectiva para casa

Escribid un compromiso personal de cómo aplicaréis la responsabilidad afectiva en vuestra vida diaria.

Antes de la próxima sesión parad un momento a reflexionar si habéis conseguido aplicar la responsabilidad afectiva en vuestro día a día.

¿Hay algo que mejorar? ¿Cómo? Ponlo en una escala.





Escríbeme si tienes cualquier duda:

[julia.herranz@healthywork.es](mailto:julia.herranz@healthywork.es)



Escanéame

**Línea de Apoyo Psicológico 24/7 -  
gratuito - confidencial**

900 70 11 24

91 559 00 61

App - Healthy Work

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

