



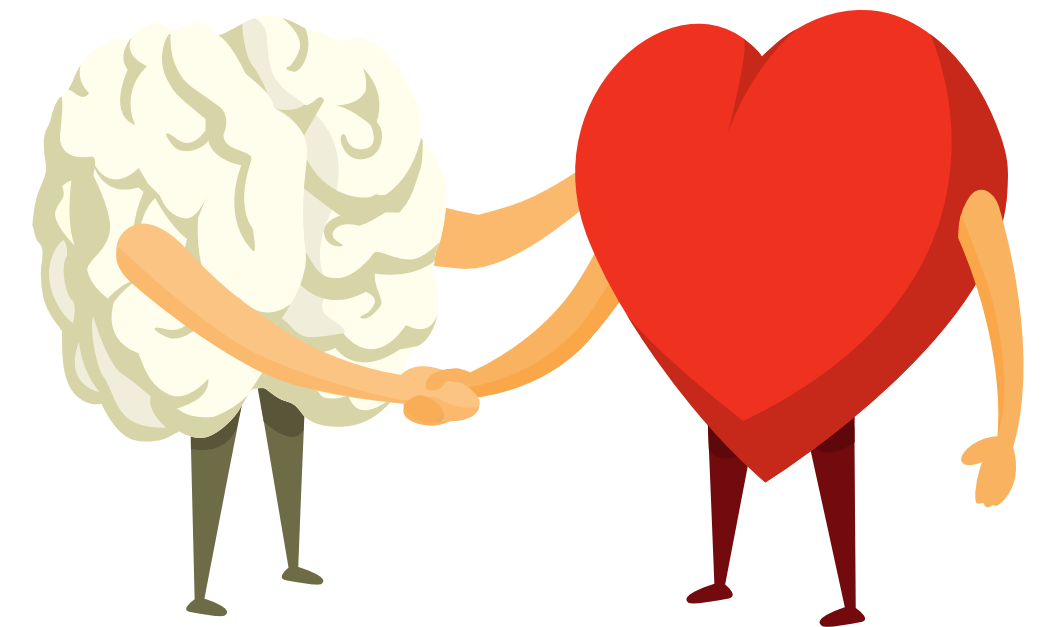
*Servicio de
Prevención de
Riesgos Laborales*



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

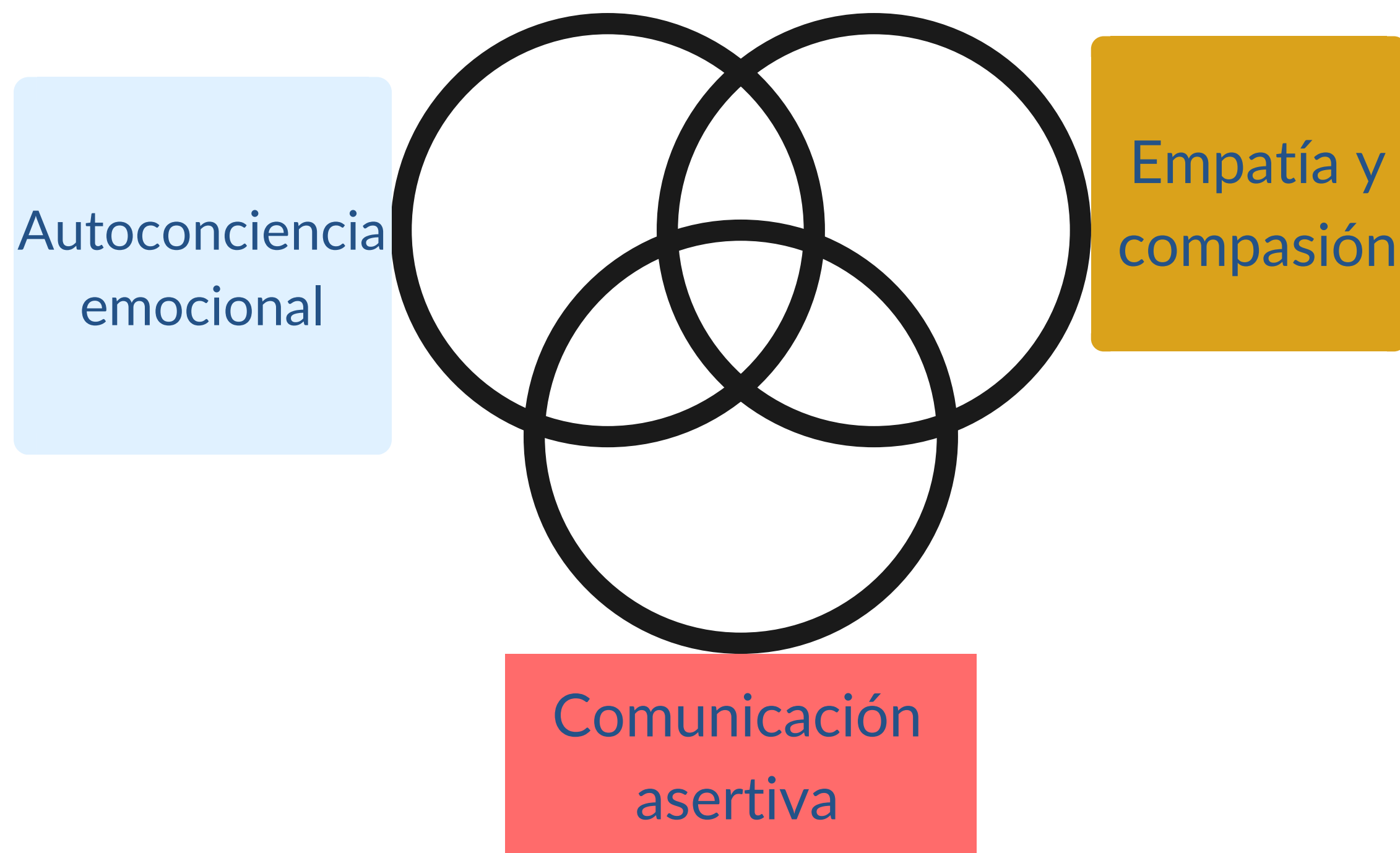
¿Has sentido en alguna situación que la otra persona no había tenido en cuenta tus sentimientos?



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

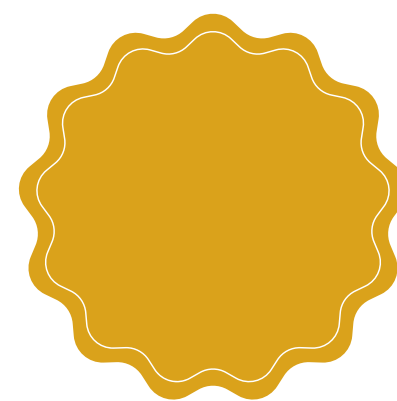
Panel de
control



Motor
emocional

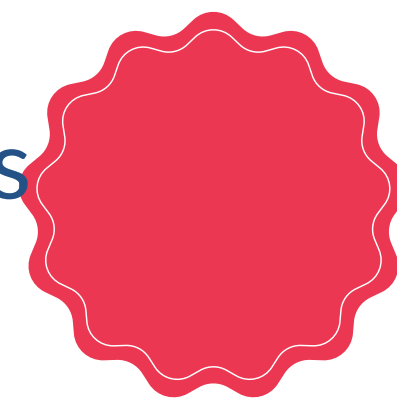
¿Qué bloquea nuestra responsabilidad afectiva?

Miedo a la vulnerabilidad



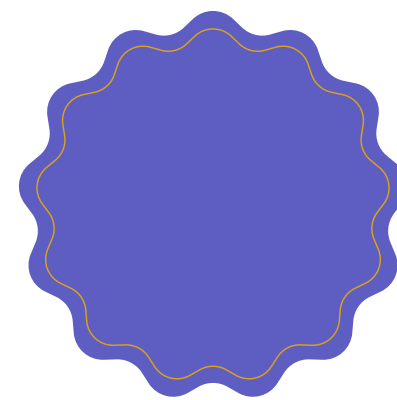
Aceptación

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



Escanéame

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

900 70 11 24

91 559 00 61

App - Healthy Work

contacto@healthywork.es

