



PsicoEmoSá

Psicología, emociones y salud.

Taller de gestión emocional





Taller de gestión emocional



1. ¿Qué son las emociones?
2. ¿Qué es la inteligencia emocional?
3. Motivación y necesidades de Maslow



1. ¿Qué son las emociones?

Ejercicio 1. Poema

En este ejercicio vas a intentar escribir un poema, en él debes expresar tus sentimientos, pensamientos, deseos y sueños. Tanto los positivos como los negativos. La longitud del escrito será esta hoja.

No te preocupes de que quede bien o mal, solo expresa lo que sientes y plásmalo en tu poema.



1. ¿Qué son las emociones?

Ejercicio 2. Tu nombre

A continuación, vas a escribir tu nombre completo. Dale la forma y color que más te guste, describe lo que sientes cuando lo lees, qué sueños tiene ese nombre, qué pensamientos, ilusiones o desilusiones.



2. ¿Qué es la Inteligencia Emocional (IE)?

Ejercicio 1. Describe una emoción

En este ejercicio te vas a enfocar, especialmente, en tu aspecto físico. Describe tu voz, tu cara, tu postura corporal y los movimientos que realizas cuando estás triste, por ejemplo, o con cualquier otra emoción que prefieras (alegría, enfado...). Repite el mismo ejercicio describiendo a una persona cercana a ti (familiar, amigo/a, compañero/a de trabajo...).



2. ¿Qué es la Inteligencia Emocional (IE)?

Ejercicio 2. Imagina una situación

Ahora vas a dejar llevar tu imaginación. Plantea una situación imaginaria, te doy tres ejemplos, pero puedes crear una propia:

- Una conversación con tu pareja sobre decidir un viaje.
- Una conversación con tu hijo o hija sobre sus estudios.
- Una conversación en el trabajo con tu superior.

Una vez que tengas decidido el contexto, intenta escribir una conversación pensando que estás contenta/o. Repite el mismo diálogo estando enfadada/o.



2. ¿Qué es la Inteligencia Emocional (IE)?

Ejercicio 3. Tabla TMMS-24

Contesta las siguientes preguntas para saber cómo percibes tu IE, siendo **1** totalmente en desacuerdo y **5** totalmente de acuerdo.

TMMS-24 (Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos en 2004)	1	2	3	4	5
1. Presto mucha atención a los sentimientos					
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento					
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones					
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo					
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos					
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente					
7. A menudo pienso en mis sentimientos					
8. Presto mucha atención a cómo me siento					
9. Tengo claros mis sentimientos					
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos					
11. Casi siempre sé cómo me siento					
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas					
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones					
14. Siempre puedo decir cómo me siento					
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones					
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos					
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista					
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables					
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida					
20. Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal					
21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme					
22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo					
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz					
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo					



Ejercicio 3. Solución tabla TMMS-24

PERCEPCIÓN EMOCIONAL	Hombre	Mujer
	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
	Adecuada atención 22 a 32	Adecuada percepción 25 a 35
CLARIDAD EMOCIONAL	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención >33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención >36
	Hombre	Mujer
	Debe mejorar su claridad emocional < 25	Debe mejorar su claridad emocional < 23
REPARACIÓN EMOCIONAL	Adecuada claridad emocional 26 a 35	Adecuada claridad emocional 24 a 34
	Excelente claridad emocional >36	Excelente claridad emocional >35
	Hombre	Mujer
Debe mejorar su reparación de las emociones < 23	Debe mejorar su reparación de las emociones < 23	
Adecuada reparación de las emociones 24 a 35	Adecuada reparación de las emociones 24 a 34	
Excelente reparación de las emociones >36	Excelente reparación de las emociones >35	



2. ¿Qué es la Inteligencia Emocional (IE)?

Ejercicio 4. Diario emocional

El diario emocional tiene una duración de 7 días, durante los cuales anotarás las situaciones que te provocan emociones positivas y negativas. Estos son los puntos que vas a trabajar, con ellos elabora una tabla y recoge la información siguiente:

- **Fecha y lugar** en el que ha ocurrido el suceso.
- **Suceso:** circunstancia que ha provocado la emoción.
- **Valoración psicológica:** Interpreta la situación.
- **Psicofisiológica:** ¿Qué has sentido en tu cuerpo? Describe brevemente si has notado que tu temperatura ha bajado o tu corazón se ha acelerado.
- **Conducta:** ¿Qué comportamiento has tenido a raíz de esa emoción? Describe cuál ha sido tu reacción (si has gritado y perdido el control o, por el contrario, te has reído y disfrutado).
- **Sentimiento:** ¿Cómo te has sentido? Describe cómo te sentiste una vez que pasó todo y cómo reaccionaste ante el suceso.



3. Motivación y Necesidades de Maslow

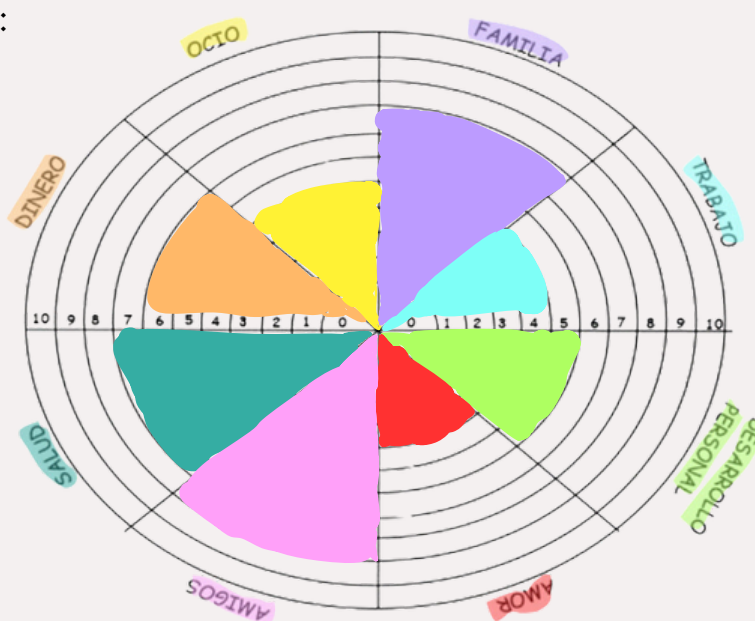
Ejercicio 1. La rueda de la vida (parte 1)

En este ejercicio vas a trabajar tus necesidades, identificando las áreas de tu vida a las que le dedicas más esfuerzo, a cuáles debes poner límites y las que tienes más abandonadas. También vas a definir tus prioridades y futuras metas.

Las áreas que vas a trabajar son las siguientes:

- Ocio.
- Dinero.
- Familia.
- Salud.
- Desarrollo personal.
- Amigos.
- Trabajo o Estudios.
- Amor

Ejemplo:

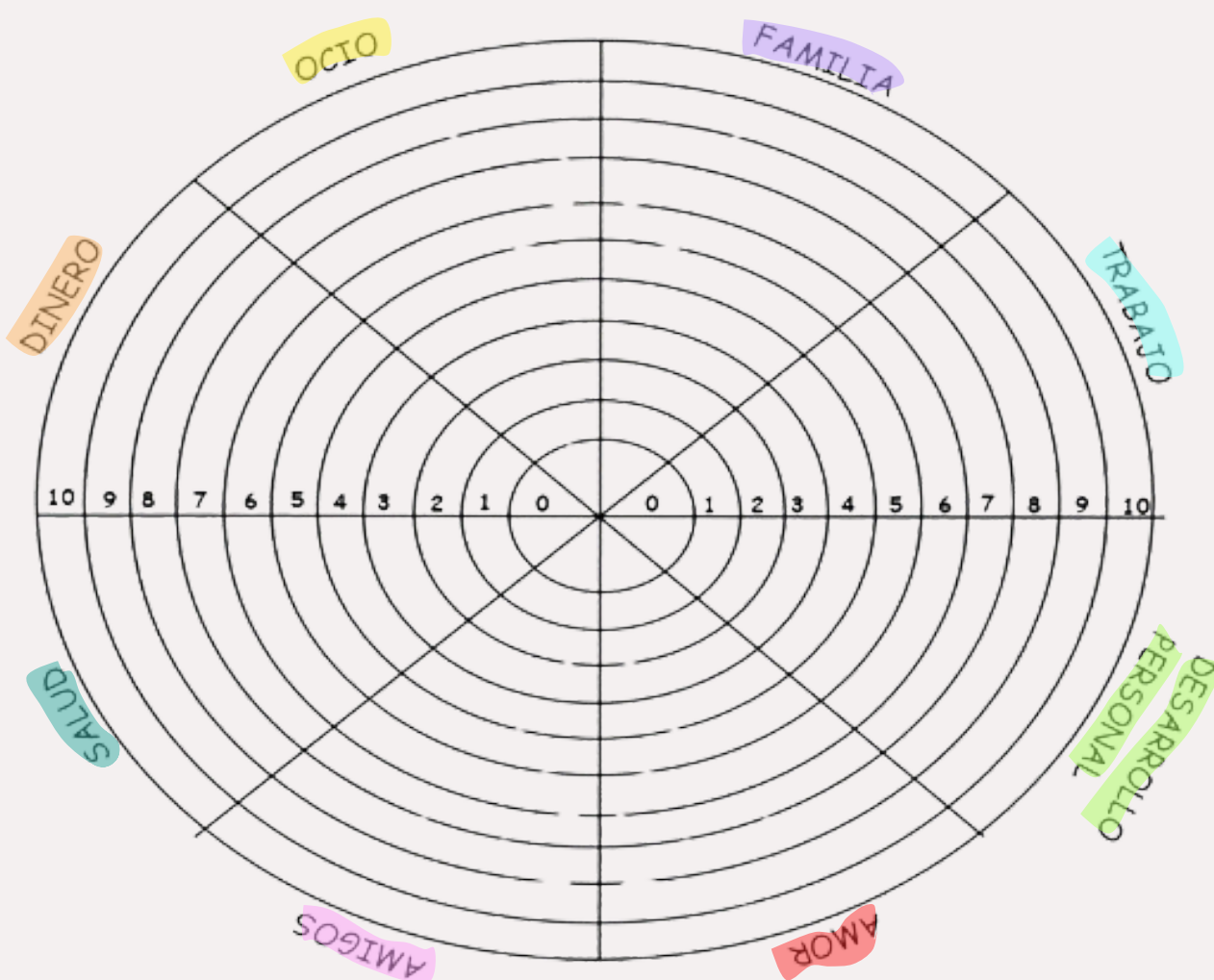




3. Motivación y Necesidades de Maslow

Ejercicio 1. La rueda de la vida (parte 2)

En una escala del 0 al 10, donde 0 es nada satisfecho/a y 10 muy satisfecho/a, marca con el color de cada área el rango con el que te identificas.





3. Motivación y Necesidades de Maslow

Ejercicio 1. La rueda de la vida (parte 3)

- ¿Qué áreas han obtenido mayor puntuación? ¿Y cuáles menores?
- ¿Cómo te sientes y qué opinas con los resultados obtenidos?
- ¿Qué área te gustaría mejorar y por qué?
- ¿A cuál te gustaría poner más límites?
- Plantéate cómo podrías mejorar las áreas más significativas para ti en este momento. Simplemente escribe lo que realmente piensas que te gustaría hacer. No frenes tus decisiones y deja que fluyan, no juzgues nada, solo escribe. Una vez finalizada tu propuesta léela y pregúntate ¿Qué voy a hacer?



3. Motivación y Necesidades de Maslow

Ejercicio 1. La rueda de la vida (parte 4)

Ahora es momento de reflexionar. Piensa y escribe todas las fortalezas y debilidades que crees que tienes. Una vez finalizado este listado te vas hacer una serie de preguntas:

- ¿Hay diferencia en el número de fortalezas y debilidades? ¿Por qué crees que pasa esto?
- ¿Cuál te ha resultado más fácil de escribir tus fortalezas o tus debilidades?
- ¿Cómo crees que puedes mejorar tus debilidades?
- ¿Cómo crees que puedes explotar más tus fortalezas?

Por último, pídele a una persona que te conozca que describa tus fortalezas y debilidades. Y compáralas con tu listado.

- ¿Son las mismas?
- ¿Hay diferencia? Y si la hay ¿por qué crees que es?

<http://www.psicosemosa.com>



@psicoemosa