



**XXXII Congreso
de Comunicación y Salud**

Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar



EMOTaller: habilidades sociales ante la *“tormenta emocional perfecta”*

Taller núm. 2

M^a Teresa Rodríguez
Marysol Sanmartín
M^a Carmen Sobrado



CON



XXXI
de Comu

Del 23 al 30

ZA

#gan





XXXII Congreso
de Comunicación
y Salud

Del 23 al 25
de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.
semfyc.es



semFYC
Instituto Español de Medicina
de Familia y Consulta

Inteligencia Emocional

- ❖ Descubrir el papel que desempeñan nuestros sentimientos en nuestros procesos mentales
- ❖ Capacidad de motivarnos
- ❖ Perseverar en el empeño a pesar de las frustraciones
- ❖ Controlar los impulsos y estados de ánimo
- ❖ -Diferir gratificaciones
- ❖ Evitar que la angustia interfiera en nuestras facultades racionales
- ❖ Capacidad de empatizar y confiar en los demás.



XXXII Congreso
de Comunicación
y Salud

Del 23 al 25
de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.
semfyc.es



Inteligencia
INTRApersonal

Inteligencia
INTERpersonal



XXXII Congreso
de Comunicación
y Salud

Del 23 al 25
de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.
semfyc.es



Inteligencia intrapersonal

Establecer contacto con los propios sentimientos. Discernir y usarlos como guías en la conducta.

Capacidad de formar un modelo realista y preciso de uno mismo.



XXXII Congreso
de Comunicación
y Salud
Del 23 al 25
de marzo de 2023
ZARAGOZA
#ganasdeconeZtar
comunicacionysalud.
semfyc.es



Yo soy

Mis limitaciones

Mis aspiraciones



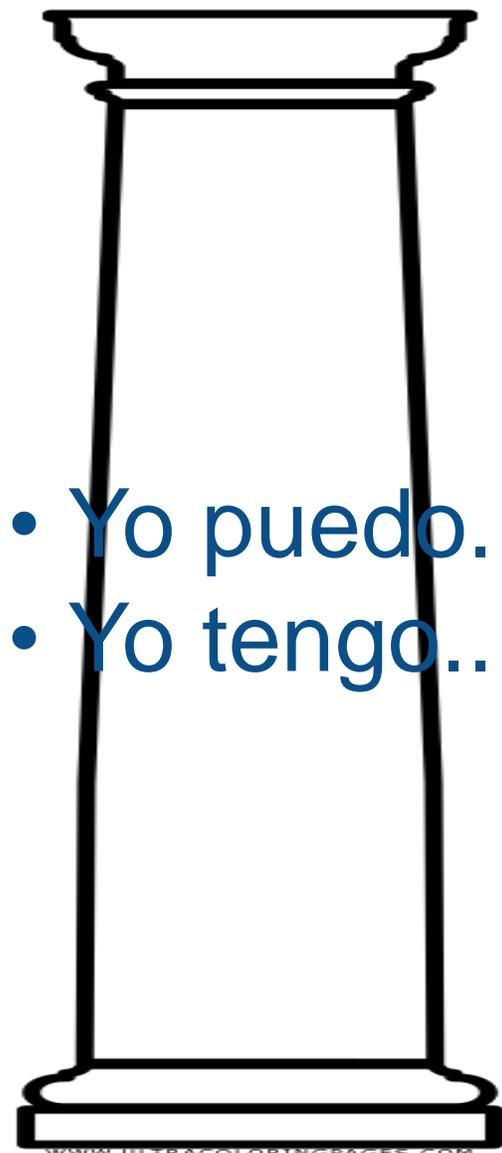
XXXII Congreso
de Comunicación
y Salud

Del 23 al 25
de marzo de 2023

ZARAGOZA

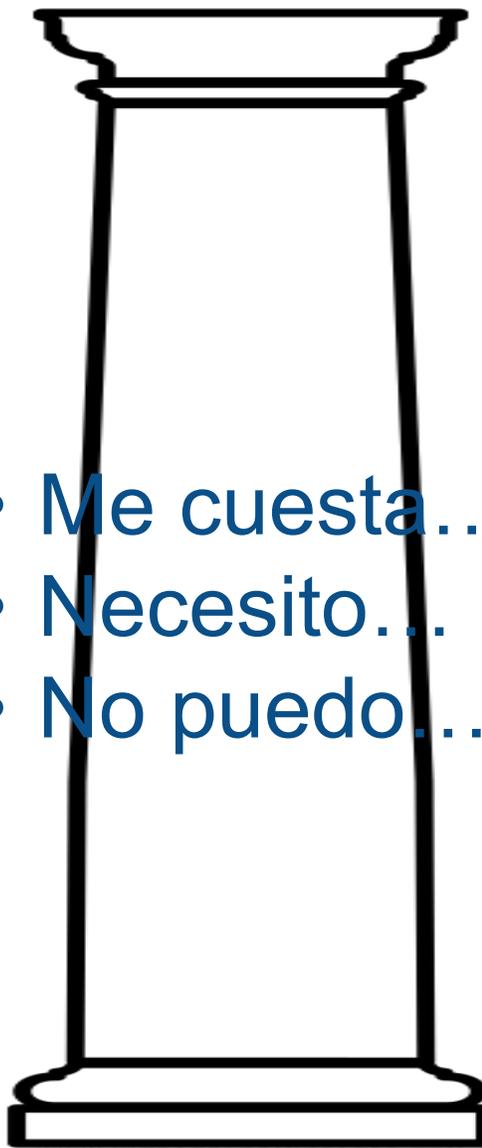
#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.
semfyc.es



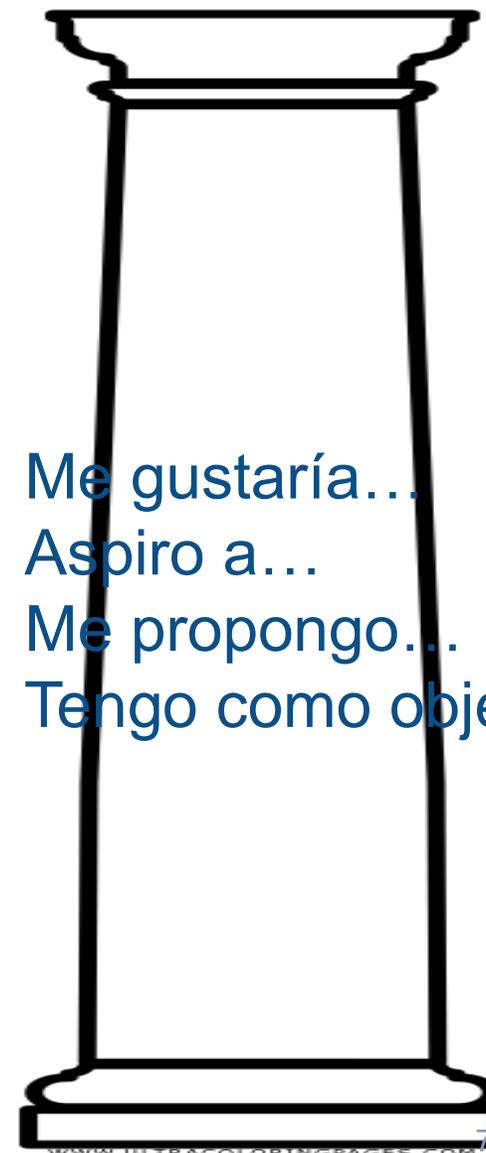
- Yo puedo..
- Yo tengo..

WWW.ULTRACOLORINGPAGES.COM



- Me cuesta...
- Necesito...
- No puedo...

WWW.ULTRACOLORINGPAGES.COM



- Me gustaría...
- Aspiro a...
- Me propongo...
- Tengo como objetivo..

WWW.ULTRACOLORINGPAGES.COM



XXXII Congreso
de Comunicación
y Salud

Del 23 al 25
de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.
semfyc.es



Autoestima

El aprecio que cada persona siente por sí misma, fruto del reconocimiento de las propias cualidades y defectos.

Este sentimiento está integrado por un conjunto de fenómenos, como los pensamientos, sensaciones, juicios, emociones, actitudes y afectos hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, hacia nuestro cuerpo y nuestro carácter.

La autoestima puede ser positiva o negativa



XXXII Congreso
de Comunicación
y Salud

Del 23 al 25
de marzo de 2023

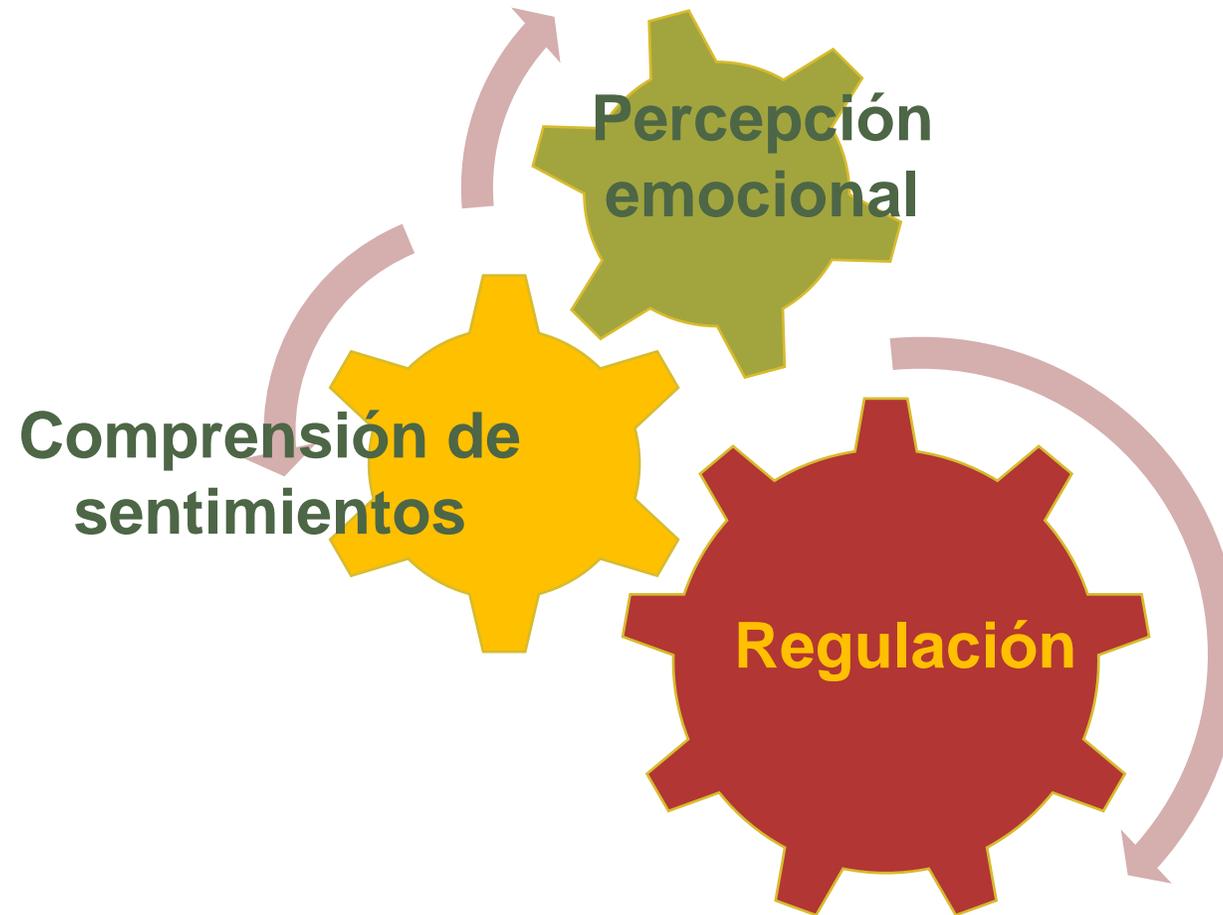
ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.
semfyc.es



Para desarrollar y evaluar la inteligencia emocional





**XXXII Congreso
de Comunicación
y Salud**

**Del 23 al 25
de marzo de 2023**

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

**comunicacionysalud.
semfyc.es**



Tres fuerzas que hay en ti





XXXII Congreso
de Comunicación
y Salud

Del 23 al 25
de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.
semfyc.es



No es posible **NO COMUNICAR**

La Inteligencia Social e Interemocional



**XXXII Congreso
de Comunicación
y Salud**

**Del 23 al 25
de marzo de 2023**

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

**comunicacionysalud.
semfyc.es**



Inteligencia interpersonal

**Capacidad de Empatía hacia los otros :
Cómo se sienten, piensan, se motivan.**

**Reconocer y reaccionar ante el humor, el
temperamento y las emociones.**

D. Golman



XXXII Congreso
de Comunicación
y Salud

Del 23 al 25
de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.
semfyc.es



Respeto a los demás

Valoran mis opiniones

Nos divertimos juntos

Hablamos

Cuando estoy con ellos no engo que fingir ni ser muy formal

No tengo que ser perfecto

EXISTE EMPATÍA CUANDO....

No me ignorarían a propósito

Me perdonan cuando me equivoco

Me respetan

Siento simpatía por ellos

Confían en mi

Me piden opiniones

Me cuentan cosas que son importantes

Considero sus puntos de vista aun cuando no siempre estoy de acuerdo con ellos



XXXII Congreso
de Comunicación
y Salud

Del 23 al 25
de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.
semfyc.es



Nuestras emociones en el encuentro

- Un **buzo** hacia el interior
- ¿Dialogamos?
- ¿Y en el conflicto? Yo gano – Tu ganas
- Autorregulación sin renuncia



Antes del encuentro con los otros

- *Energía positiva: Creo en mi y creo en el otro*
- *Empatía*
- *Disposición a la ESCUCHA ACTIVA.*



XXXII Congreso
de Comunicación
y Salud

Del 23 al 25
de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.
semfyc.es





XXXII Congreso
de Comunicación
y Salud

Del 23 al 25
de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.
semfyc.es



La escucha activa

- Esa habilidad de escuchar potente, interesante y útil
- Ponerse en el lugar del otro
- Demostrar comprensión
- Mostrar interés
- Clarificar = preguntar
- Parafrasear
- Reflejar sentimientos
- Resumir



**XXXII Congreso
de Comunicación
y Salud**

**Del 23 al 25
de marzo de 2023**

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

**comunicacionysalud.
semfyc.es**



Las 12 típicas





**XXXII Congreso
de Comunicación
y Salud**

Del 23 al 25
de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.
semfyc.es



Mandar, dirigir Decir al otro lo que debe hacer.	Aprobar Dar la razón al otro.
Amenazar: Decir al otro lo que le puede pasar si no hace lo que le decimos.	Desaprobar Quitar la razón al otro.
Sermonear: Aludir a una norma externa para decir lo que debe hacer el otro.	Insultar: Despreciar al otro por lo que dice o hace.
Dar lecciones: Aludir a tu experiencia para decir lo que es bueno o malo para el otro.	Interpretar: Decir al otro el motivo oculto de su actitud.
Aconsejar: Decir al otro qué es lo mejor para él/ella.	Interrogar: Sacar información al otro.
Consolar, animar: Decir al otro que lo que le pasa es poco importante.	Ironizar: Reírse del otro.



XXXII Congreso
de Comunicación
y Salud

Del 23 al 25
de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.
semfyc.es



***En el encuentro con los otros,
una conducta puede ser:***

- ***Agresiva***
- ***Pasiva***
- ***Asertiva***



XXXII Congreso
de Comunicación
y Salud

Del 23 al 25
de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud.
semfyc.es



Habilidades sociales asertivas

- *Banco de niebla*
- *Espejo*
- *Disco rayado*
- *Autorrevelación*
- *Interrogación negativa*

