

— **Pensamos** —
en su *futuro*

SALUD MENTAL

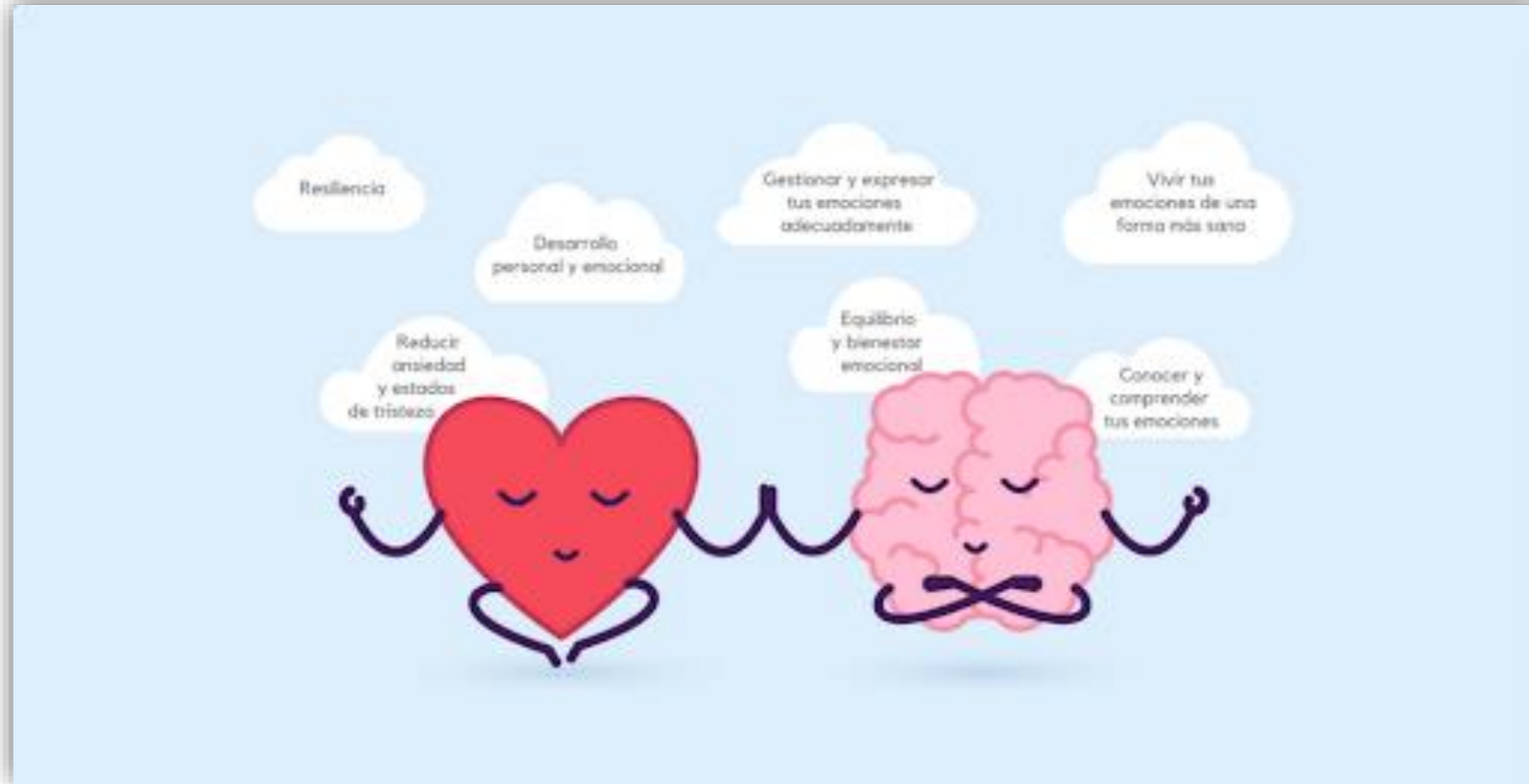
Dimensión emocional



¡Bienvenido!

www.fitec.edu.co





**Aprendiendo a conocer mis emociones
ante las diversas situaciones.**

¿Qué representa la imagen? ¿Qué pensamientos pasan por tu cabeza?...



Cuando mis pensamientos actúan...

Imagina que estas en la calle y de repente alguien te empuja... ¿Cuál es el primer pensamiento que pasa por tu cabeza ante ese suceso?

Pues bien, los pensamientos automáticos representan esos pensamientos que de repente pasan por nuestra cabeza sin que podamos evitarlo.



En nuestra dimensión emocional, los pensamientos automáticos generalmente son negativos. Son uno de los factores más frecuentes para que surjan trastornos psicológicos como depresión y ansiedad.

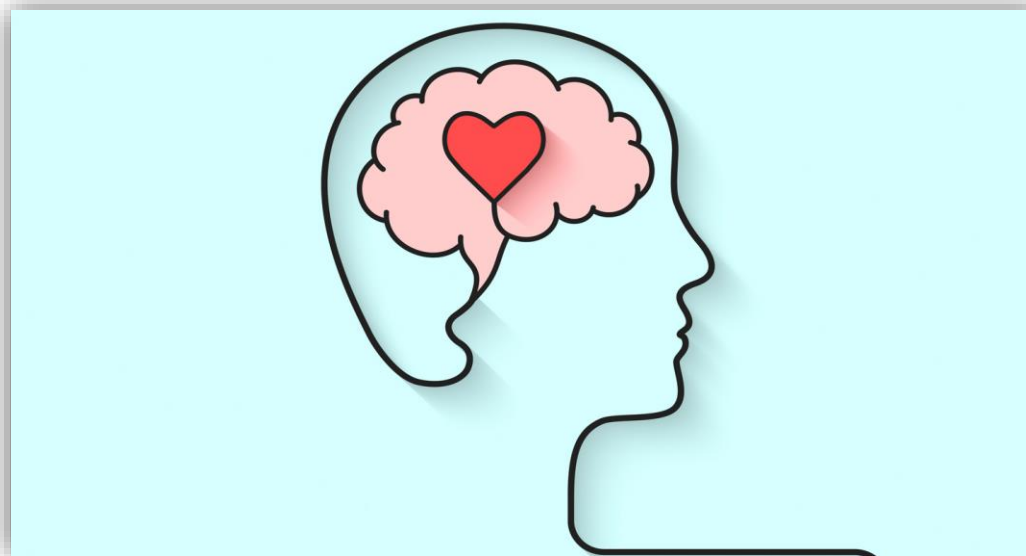
Aprendiendo a controlar mis pensamientos...



- Identifica y anota los sucesos y emociones que te generan esos pensamientos.
- Identifica los pensamientos que son recurrentes.
- Evalúa el grado de realismo: Reflexionar sobre la credibilidad que le otorgamos a nuestros pensamientos.
- Plantea pensamientos alternativos, proponiendo mensajes racionales que sustituyan a los automáticos.
- Sustituir los pensamientos negativos por alternativas racionales.
- Pon a prueba tus pensamientos automáticos más relevantes, midiendo las expectativas de forma cuantitativa.

¿Cómo manejo mi inteligencia emocional?

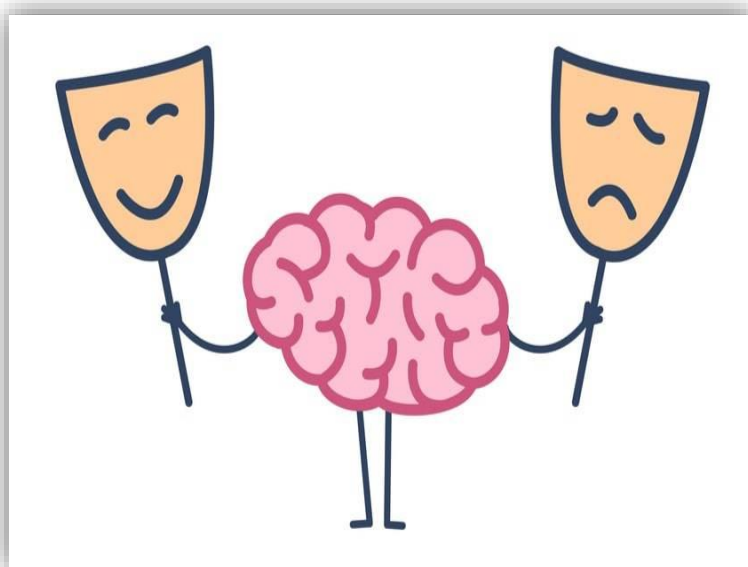
¿Qué es la inteligencia emocional?



La inteligencia emocional es la capacidad que tiene el ser humano para relacionarse consigo mismo y con los demás. Esto surge ante decisiones que se necesitan de una respuesta acertada, es decir, se requiere de evaluar los aspectos que se tienen en cuenta y si estas a futuro tendrán una repercusión en la vida del individuo y en su entorno.

Pasos para manejar nuestra inteligencia emocional...

- Identifica y reconoce tanto tus propios sentimientos como los de aquellos que te rodean.
- Ten en cuenta los sentimientos cuando razones o solucionas un problema, focalizando nuestra atención en las cosas que son realmente importantes.



- Etiqueta tus emociones y reconocer en qué categoría se agrupan los sentimientos.
- Ser abierto a los sentimientos tanto positivos como negativos y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad.

Dinámica de cierre

En una hoja en blanco dibuja lo siguiente:



En el dibujo, escribe las emociones que percibes de cada sentimiento, de acuerdo a las situaciones que frecuentemente presentas en el entorno.

Para finalizar, haz una breve reflexión sobre la importancia de implementar estas técnicas para manejar nuestras emociones en los diferentes entornos de la vida.

GRACIAS

Calle 58 # 32-16
Bucaramanga / Santander

Tel: (7) 6431301

www.fitec.edu.co