

¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Capacidad de **manejar** y **gestionar** los **sentimientos** y **emociones** propios y ajenos, **discriminar** entre ellos y **utilizar** esta información para **guiar** pensamiento y **acción**.

Dimensiones de la Inteligencia Emocional

- 1 **Percepción y expresión emocional.** 
- 2 **Facilitación emocional.** 
- 3 **Compresión emocional.** 
- 4 **Regulación emocional.** 

Recursos



Para familias

Para jóvenes



<http://u.uma.es/fud/>



<http://u.uma.es/fue/>

Contacto



www.appliedpositivelab.com



info.appliedpositivelab@gmail.com



X



@Lab_Positive

<http://u.uma.es/fai/>

YouTube



Grupo Applied Positive Lab

<http://u.uma.es/fai/>



Applied Positive Lab



UNIVERSIDAD DE MÁLAGA



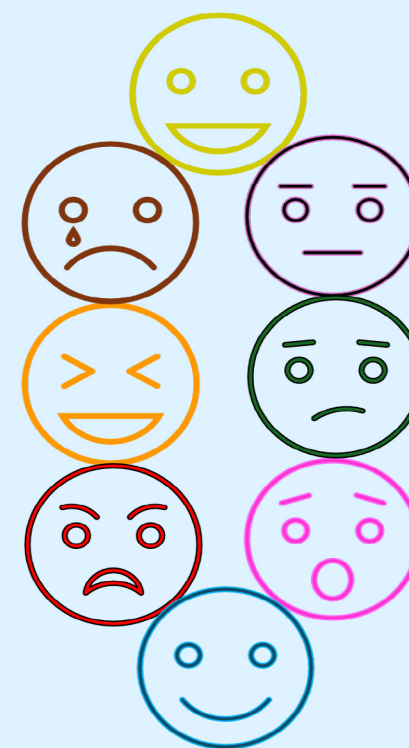
Applied Positive Lab



Junta de Andalucía
PAIDI CTS-1048

Conectando con las emociones:

su papel ante el uso de las TIC y el ciberacoso



Proyecto PID2020-7006RB-I00 financiado por





Percepción y expresión

Habilidad para reconocer las emociones propias y ajenas a partir de una serie de claves y expresarlas precisa y adecuadamente cuando se desea.



Facilitación

Habilidad para generar emociones en uno mismo y en los demás para conseguir nuestros objetivos.



Comprensión

Habilidad para determinar antecedentes, significados y consecuencias de las emociones propias y de los demás.



Regulación

Habilidad para gestionar las emociones positivas y negativas propias y de los demás de una manera eficaz.

Estrategias en situaciones de uso problemático de las tecnologías y ciberacoso

Estrategias adaptativas

Ejemplos

Aceptación

◇ "No es una broma, ese compañero me está insultando por WhatsApp y sus amigos le están apoyando".



Toma de perspectiva

◇ "Por no recibir likes en mi story de Instagram, no quiere decir que no tengo amigos. Después los llamo y quedamos para salir un rato".



Focalización positiva

◇ "Esta tarde voy al cine con mis amigas, a pesar de sentirme mal porque me he enterado la última".

Búsqueda de distracción

◇ Escuchar música o hacer deporte.

Acercamiento activo

◇ Dirigirse en privado al amigo agresor para que pare la situación de ciberacoso.



Búsqueda de apoyo social

◇ Contar lo sucedido a las amistades, la familia, el profesorado o la policía.

Estrategias desadaptativas

Ejemplos

Catastrofismo

◇ Creer y pensar que lo peor que ha pasado en la vida es que hayan publicado algo sobre ti en las redes sociales.



Rumiación

◇ No dejar de pensar en el hecho de que te hayan hackeado tu cuenta de Instagram y los mensajes agresivos que han enviado a tus amigos haciéndose pasar por ti.

Culpar a los demás

◇ "Ellos tienen la culpa de haber difundido un video riéndose de mí y yo no puedo hacer nada".



Autoculpa

◇ "Es mi culpa que aquel chico haya escrito comentarios insultándome en mi historia de Instagram".

Evitar

◇ No hacer nada y salir de la red social.

