

INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL APRENDIZAJE

¿Qué es la inteligencia emocional ?

Es la capacidad para reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás.



Inteligencia
(verbal y
numérica)

Inteligencia
social
(producto de
interacciones)
1920)

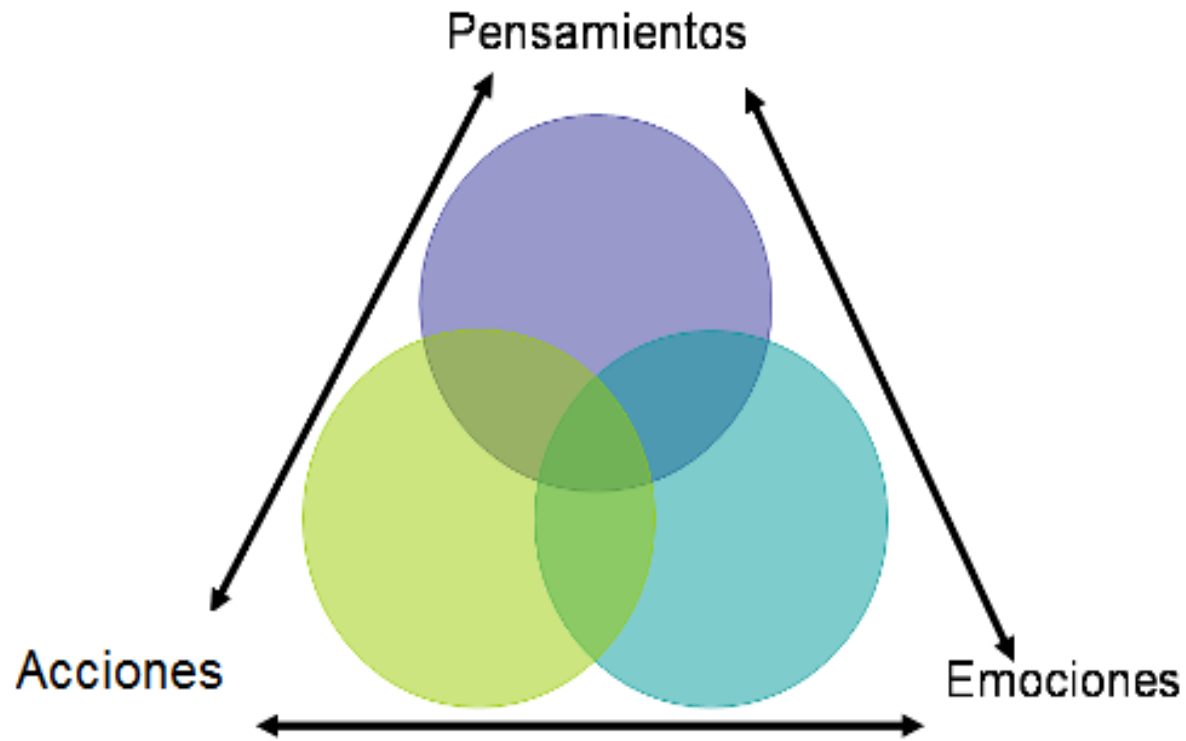
Inteligencias
múltiples
(1980)

Inteligencia
intrapersonal
interpresonal

Educación
emocional
(1995)

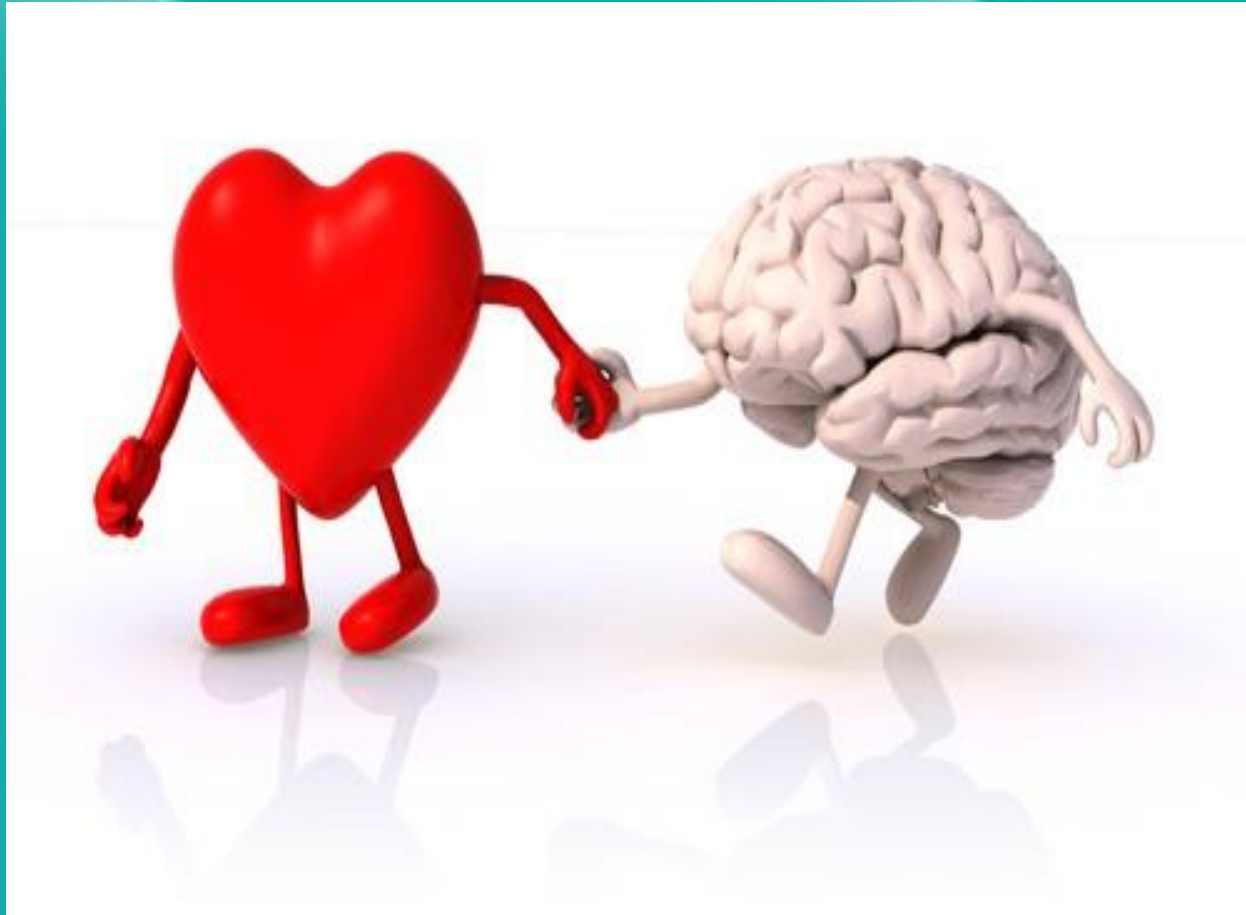


¿Qué resultados queremos tener en nuestras vidas.... ?



Producimos entre 60 a 64.000 pensamientos al día (la mayoría negativos y repetitivos)

•
No tomes
una DECISIÓN
PERMANENTE,
por una
EMOCIÓN
TEMPORAL



¿Qué pasa con nuestras emociones?????

¿Qué es una emoción ?



¿Qué es una emoción ?

- Es un **estado del organismo** caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una **respuesta organizada.**
- Las emociones se generan como **respuesta a un acontecimiento externo o interno.**



La habilidad de la inteligencia emocional implica tres procesos

1. **Percibir**: reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.



2. **Comprender**: integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.



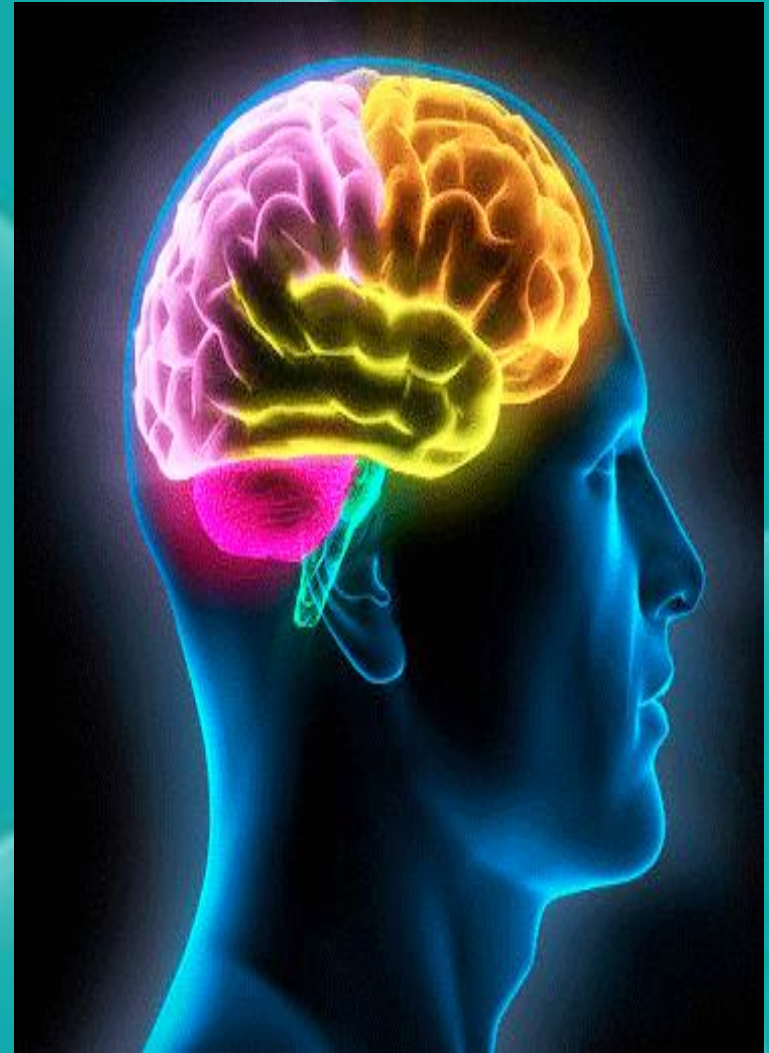
3. **Regular**: dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.



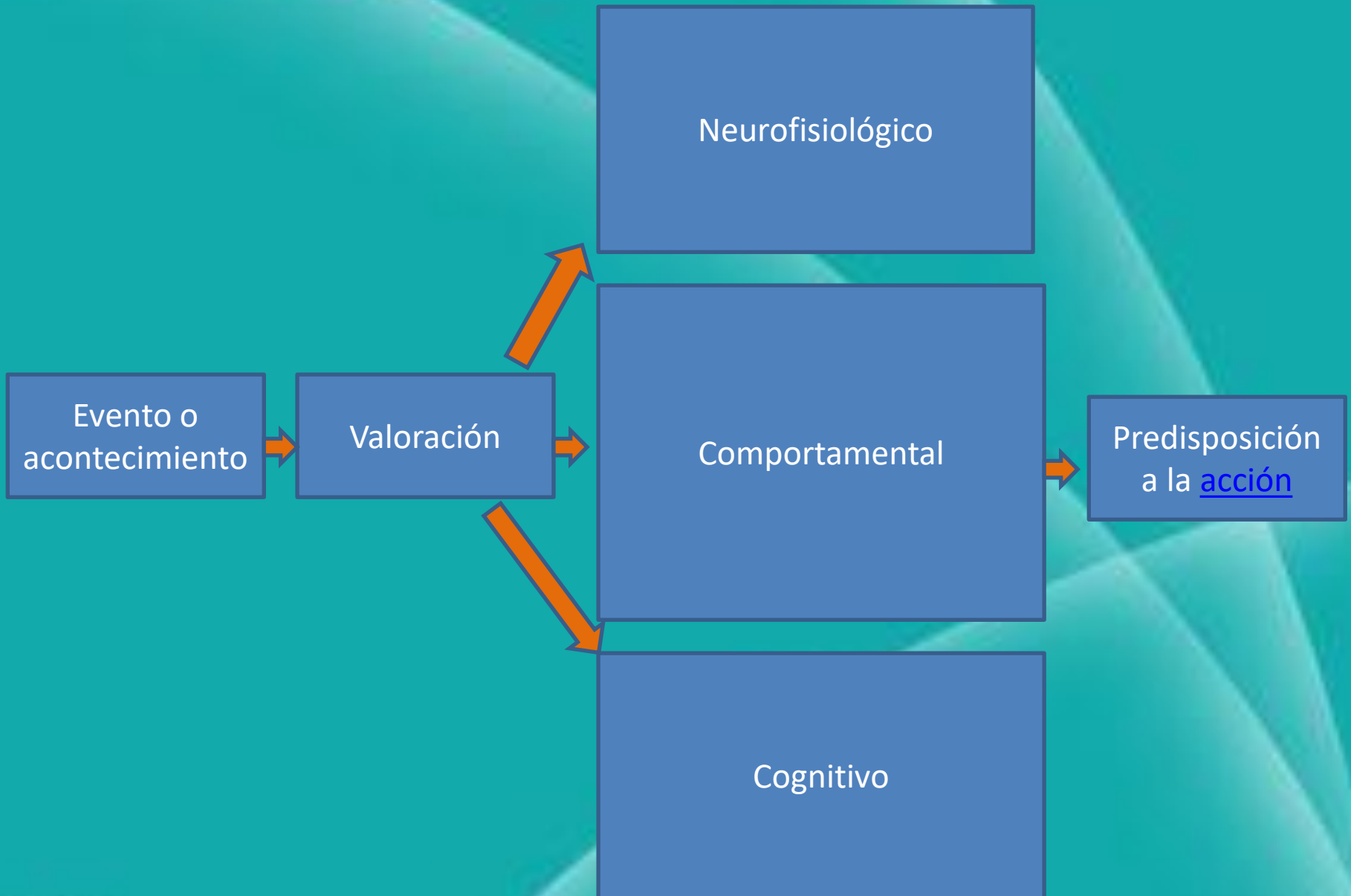
<https://www.youtube.com/watch?v=24XlgLGR8cw>

¿Cómo se produce una emoción?

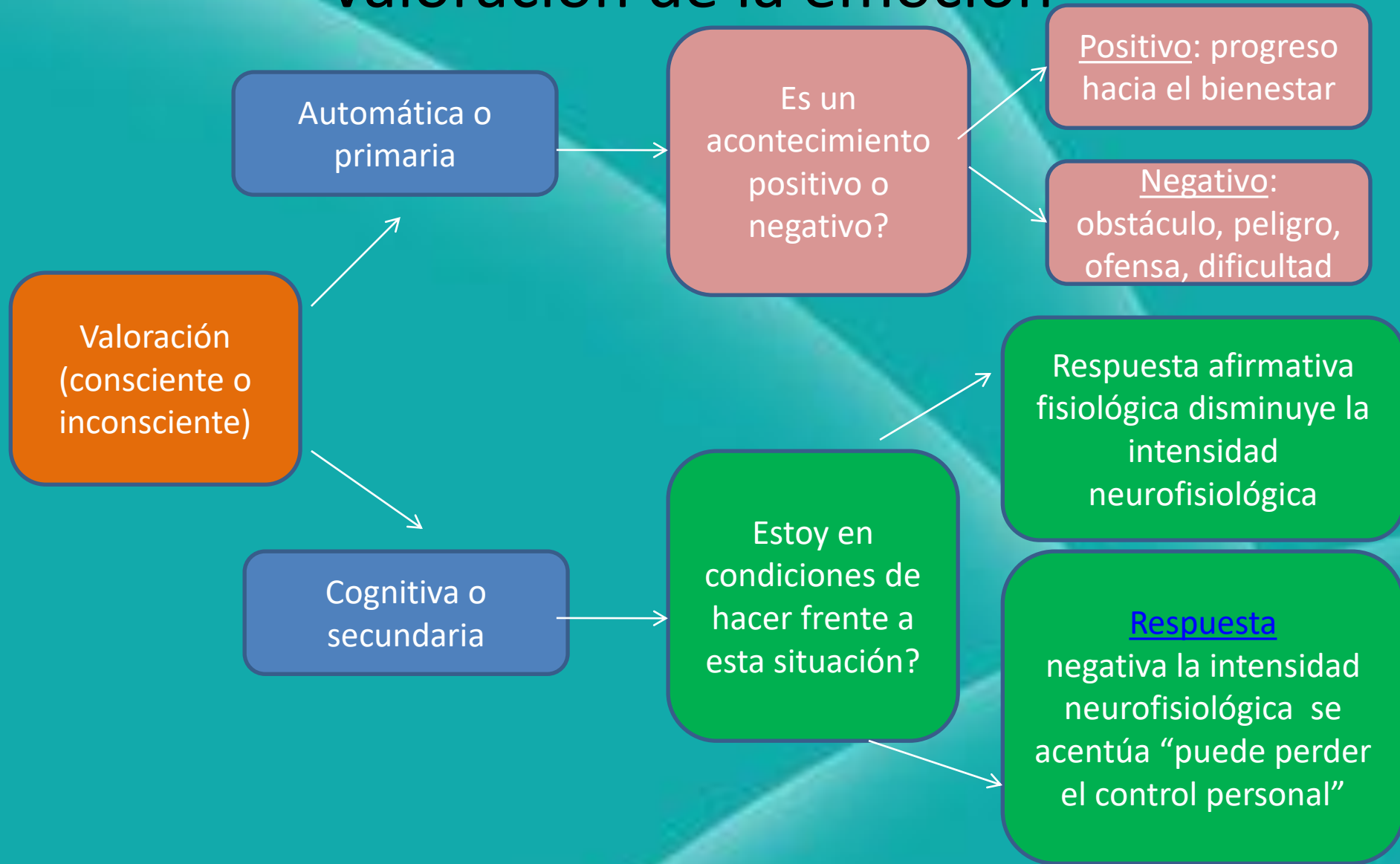
1. Las informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro (instinto)
2. Como consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica.
3. El neocórtex interpreta la información (razocinio-reflexión).



Proceso de la vivencia emocional



Valoración de la emoción



Una emoción depende de lo que es importante para nosotras las personas...!!!



Componentes de las emociones

NEUROFISIOLÓGICO

Respuestas o procesos involuntarios que afectan el sistema nervioso central :

- tono muscular
- respiración
- secreciones hormonales
- presión sanguínea
- sudoración
- rubor

COMPORTAMENTAL (Expresión emocional)

Expresiones faciales donde se combinan 23 músculos:

- movimientos corporales
- tono de voz
- volumen
- Ritmo

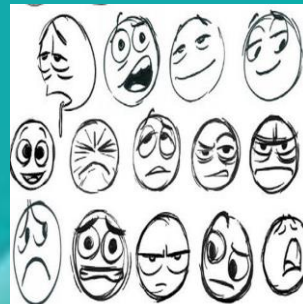
Este componente se puede disimular

COGNITIVO

Es el procesamiento de información, consciente como inconsciente que influye en la cognición a partir de una vivencia subjetiva.

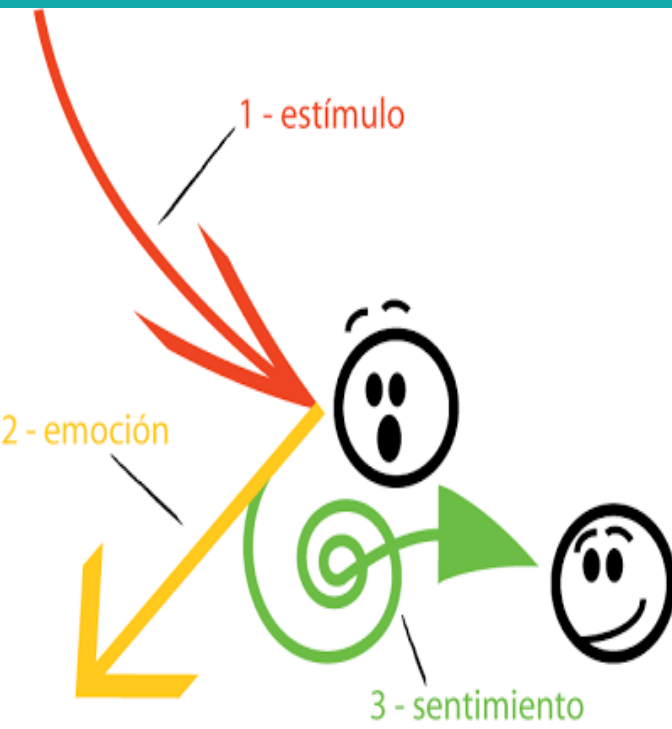
Se etiqueta la emoción a través de un autoinforme
Coincide con el sentimiento

Ej. Siento un miedo que no puedo controlar



Emoción - sentimiento

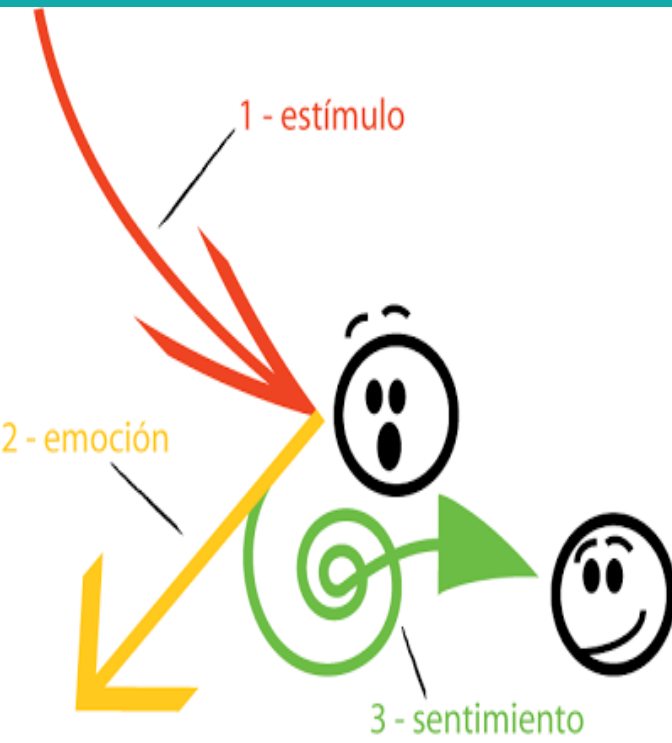
- Los sentimientos son el resultado de las emociones.
- La palabra sentimiento viene del verbo “**sentir**” y se refiere a un estado de ánimo afectivo, por lo general de larga duración, que se presenta en el sujeto como producto de las emociones que le hace experimentar algo o alguien.



- Las emociones son reacciones psicofisiológicas ante diversos estímulos, mientras que los sentimientos son **evaluaciones conscientes** de nuestras emociones.

Emoción - sentimiento

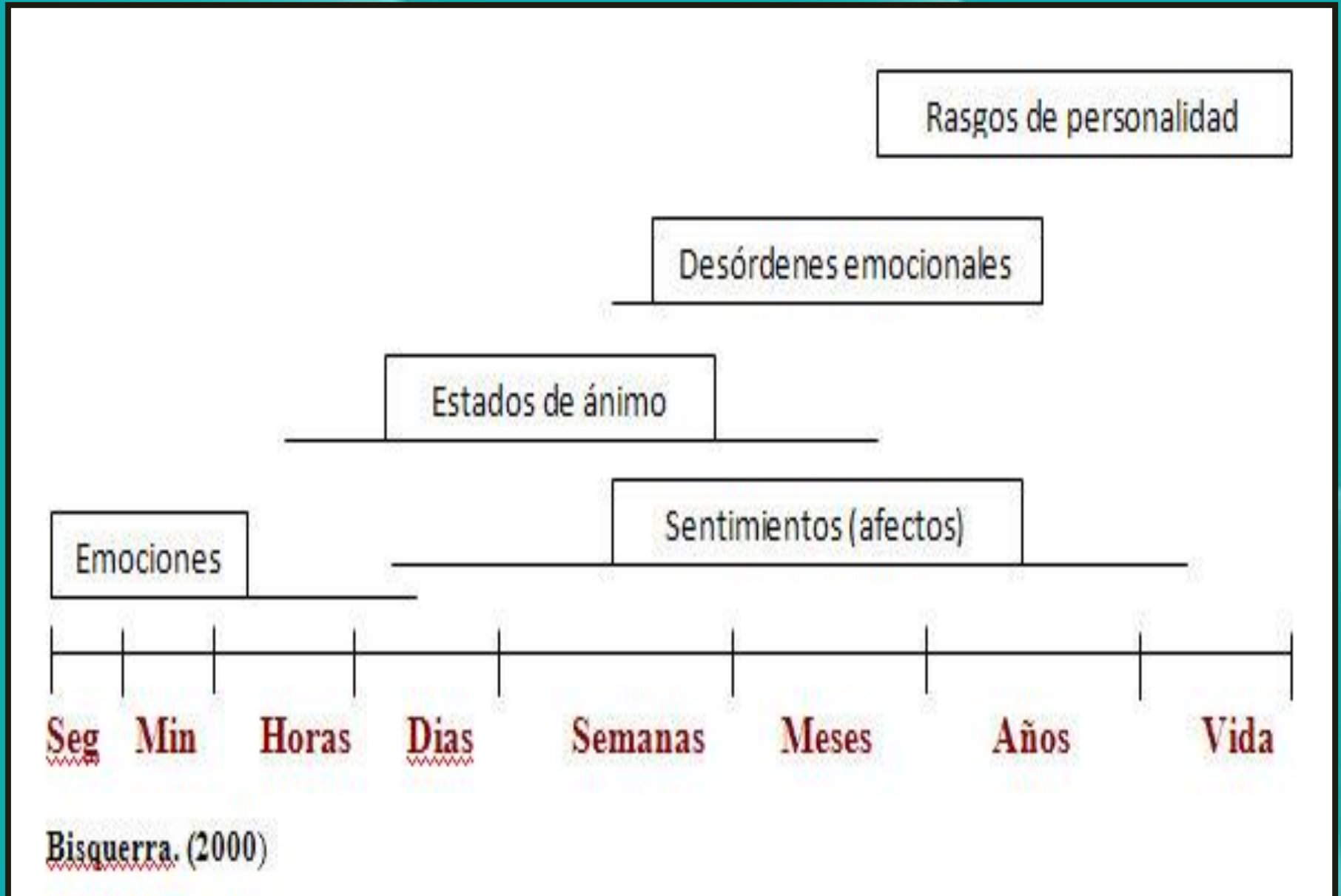
- Los sentimientos pueden ser de corto o largo plazo, pero generalmente suelen mantenerse durante largos períodos de tiempo. Por ejemplo, los sentimientos de amor en algunos casos suelen durar mucho tiempo. Otros ejemplos de sentimientos incluyen los celos y el dolor o sufrimiento.



- Los sentimientos son más duraderos que las emociones, pero las emociones son más intensas que los sentimientos.

- “Cuando recibimos un regalo y entonces sentimos una emoción de curiosidad y de alegría, pasada esa emoción, nos queda un sentimiento de cariño por la persona que nos hizo el regalo”.

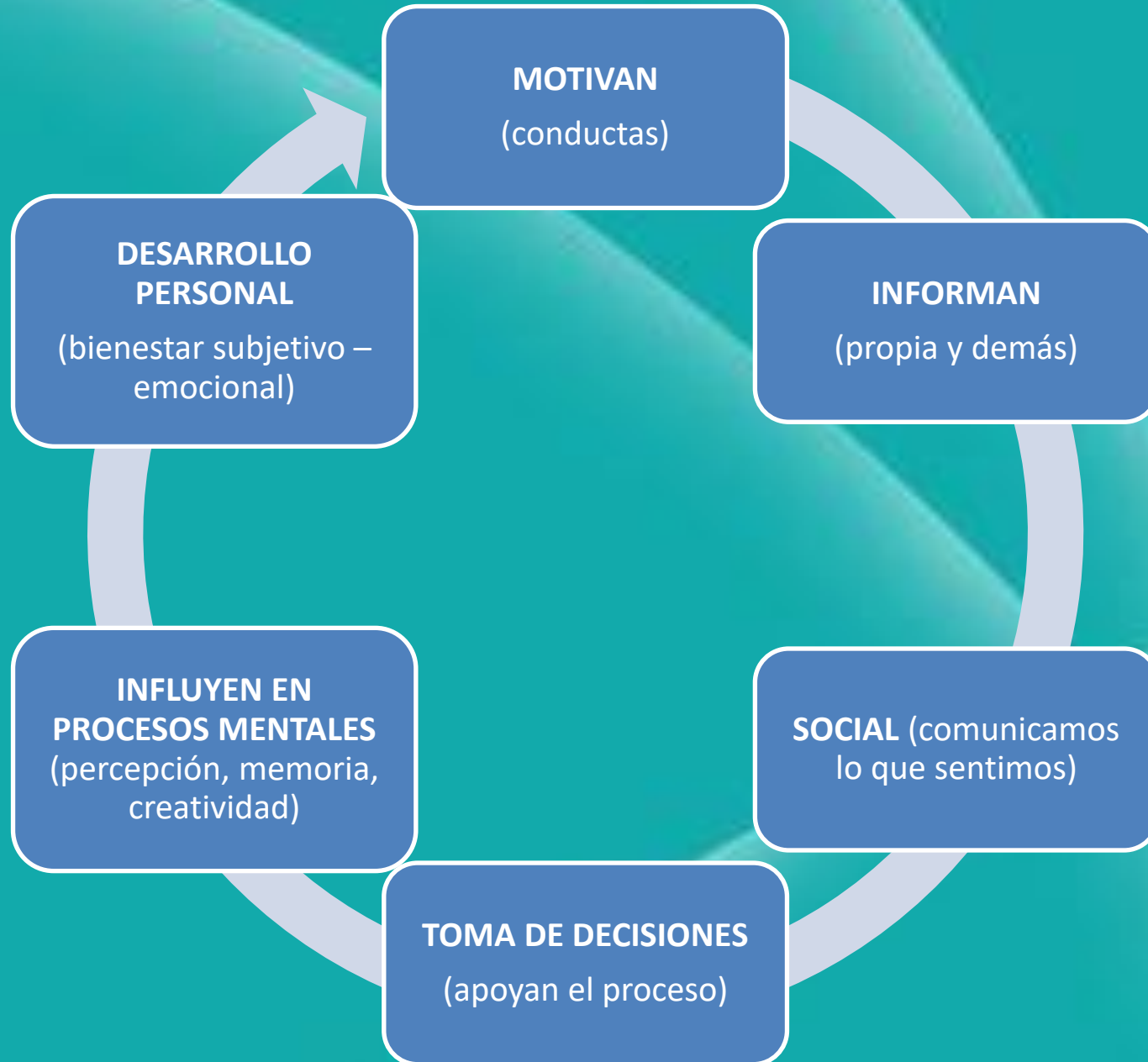
¿Cuánto dura una emoción y otros fenómenos afectivos?



Emociones Vs. Sentimientos

- **Son estados afectivos pasajeros.**
 - **Necesitan de un estímulo para aparecer.**
 - **Aparecen en forma brusca y son muy intensos.**
 - **Generan cambios orgánicos y problemas viscerales.**
 - **Desaparecen rápidamente, sino hay estímulo.**
- **Son estados afectivos de carácter duradero.**
 - **No necesitan de un estímulo para aparecer.**
 - **Se presentan con moderada intensidad y no bruscamente.**
 - **No producen cambios biológicos tan dramáticos.**
 - **Nos acompañan a lo largo de la vida.**

Acciones de las emociones



Clasificación de las emociones

ESPECIFICIDAD

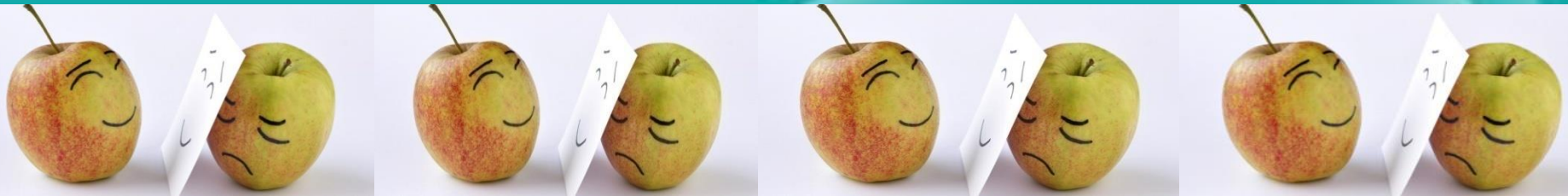
- Califica la emoción y le da un nombre
Ej. “alegría, odio”
- Es cualitativa y permite etiquetarla

INTENSIDAD

- Fuerza con la que se experimenta la emoción
- Es cuantitativa
Ej. “melancolía y tristeza”

TEMPORALIDAD

- Dimensión temporal de las emociones



Clasificación de las emociones

POSITIVAS

- Son el resultado de una evaluación positiva, lo cual conduce a mayor grado de congruencia (emociones agradables)
- Ej. “alegría, estar orgullosos, amor, afecto, alivio, felicidad”

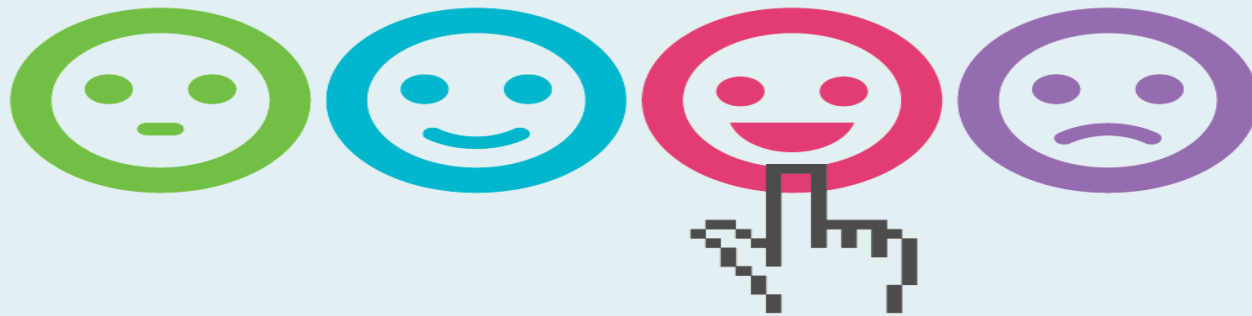
NEGATIVAS

- Son el resultado de una evaluación desfavorable, lo cual conduce a mayor grado de congruencia (emociones desagradables)
- Ej. “miedo, ira, ansiedad, culpa, vergüenza, envidia, celos, asco, tristeza”
- **No son sinónimo de emociones malas**

AMBIGUAS

- Pueden ser emociones positivas o negativas según las circunstancias.
- Ej. sorpresa

¿Cómo te sientes?.....!!!!!!



PRIMARIAS

formadas por pares de emociones adyacentes

Amor

Alegría + aceptación

Miseria

Tristeza + aversión

Orgullo

Ira + alegría

Vergüenza

Miedo + tristeza

Agresividad

Ira + anticipación

Alarma

Miedo + sorpresa

Curiosidad

Aceptación + sorpresa

Cinismo

Anticipación + aversión

SECUNDARIAS

formadas por pares de emociones semi-adyacentes

Dominancia

Aceptación + ira

Sumisión

Aceptación + miedo

Optimismo

Anticipación + alegría

Pesimismo

Anticipación + tristeza

Deleite

Sorpresa + alegría

Decepción

Sorpresa + tristeza

Repugnancia

Aversión (asco) + miedo

Desprecio

Aversión + ira

TERCIARIAS

formadas por pares de emociones con dos en medio

Sagacidad

Aceptación + anticipación

Susto

Aversión + sorpresa

Melancolía

Alegría + aversión

Resignación

Tristeza + aceptación

Mal humor

Ira + tristeza

Culpabilidad

Miedo + alegría

Ansiedad

Anticipación + miedo

Rabia

Sorpresa + ira