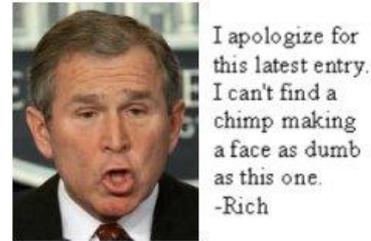
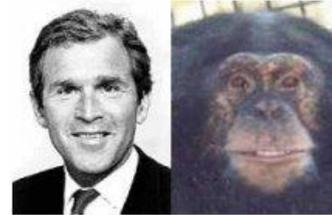
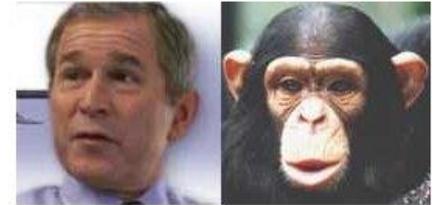


Inteligencia emocional y las emociones (2)

EMOCIÓN

- Estado de conciencia, o sentimiento, percibido como una reacción integrada del organismo acompañada de activación fisiológica y que da por resultado cambios conductuales, además de influencias culturales y sociales.
- *Ejemplo*
- Siento: Miedo
- Fisiológicamente: me late el corazón
- y cambio la conducta: salgo corriendo.



La experiencia de
vivir lleva asociada
la existencia de
sentir emociones.

Emociones



Las negativas tienen beneficios inmediatos para la supervivencia,

Las positivas tiene efectos indirectos y a largo plazo, con beneficios **adaptativos** construyendo soportes que mejoren nuestros recursos personales.



Fluir

**Humor,
Optimismo inteligente,
Alegría,
Disfrute
Amor,
Orgullo
Esperanza
Seguridad
Confianza
Compasión**

...

Estrés

**Ira,
Miedo,
Disgusto,
Tristeza,
Culpa,
Vergüenza
Envidia
Desprecio
Arrogancia
Celos**

...

Algunas de las manifestaciones emocionales

- Alterar la tasa de respiración
- Los latidos cardíacos
- Contraer los vasos sanguíneos
- Dilatar las pupilas
- Liberar azúcar del hígado
- Sudar
- Tensar los músculos
- Causar rubor
- Provocar pérdida del control de esfínteres
- Etc.

Una clasificación

- ESTADOS DE JÚBILO, emociones de afecto, amor, **felicidad**, placer, optimismo, orgullo, esperanza.
- ESTADOS INHIBITORIOS, **temor**, preocupación o ansiedad, **tristeza**, vergüenza, arrepentimiento o culpa, disgusto.
- ESTADOS HOSTILES, **ira**, aborrecimiento, disgusto, celos, arrogancia, .

Desmayarse, atreverse, estar furioso,
áspero, tierno, liberal, esquivo,
alentado, mortal, difunto, vivo,
leal, traidor, cobarde y animoso;

no hallar fuera del bien centro y reposo,
mostrarse alegre, triste, humilde, altivo,
enojado, valiente, fugitivo,
satisfecho, ofendido, receloso

huir el rostro al claro desengaño,
beber veneno por licor suave,
olvidar el provecho, amar el daño:
creer que el cielo en un infierno cabe;
dar la vida y el alma a un desengaño,
¡Esto es amor! quien lo probó lo sabe.

“Desmayarse, atreverse, estar furioso...” (Soneto 126) de Lope de Vega recogido en su libro de poemas *Rimas humanas* (1634).

Estados de júbilo

- La alegría, el bienestar, la felicidad...
- La sonrisa es de 8 semanas. La provocan los estímulos agradables, la cara de los otros.
- El primer amor es el apego o amor que procura la seguridad, por lo tanto es entre desiguales

Estados inhibitorios

- Sólo son “naturales” los ruidos y “miedo a caer”. No son naturales ni la oscuridad, ni a los perros...
- El miedo a los extraños se desarrolla durante el segundo semestre de vida como la otra cara del amor-apego.
- Otros miedos:
 - Temor a las cosas materiales (serpientes...)
 - Temor relacionado con la propia persona (fracasar en algo, a la enfermedad...)
 - Temor a lo relacionado con la sociedad (a las guerras, a las citas, a las multitudes...)
 - Temor a lo desconocido (al futuro...)
- Preocupación y ansiedad..

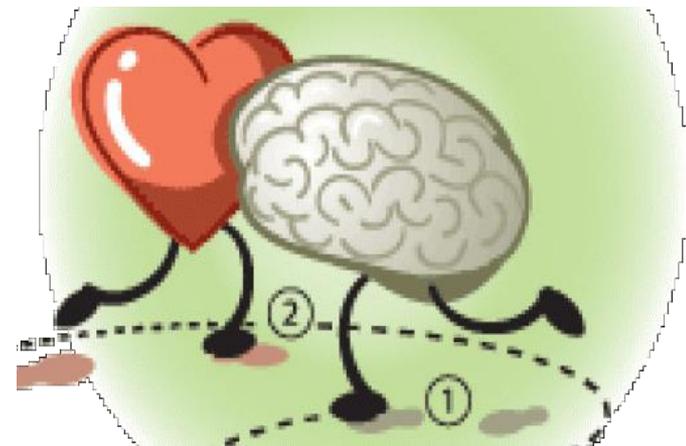
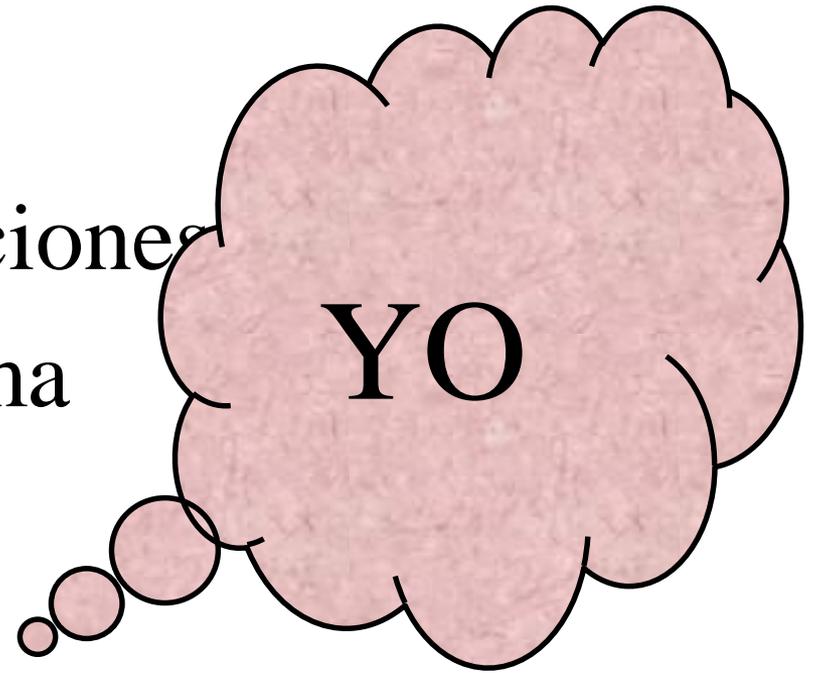
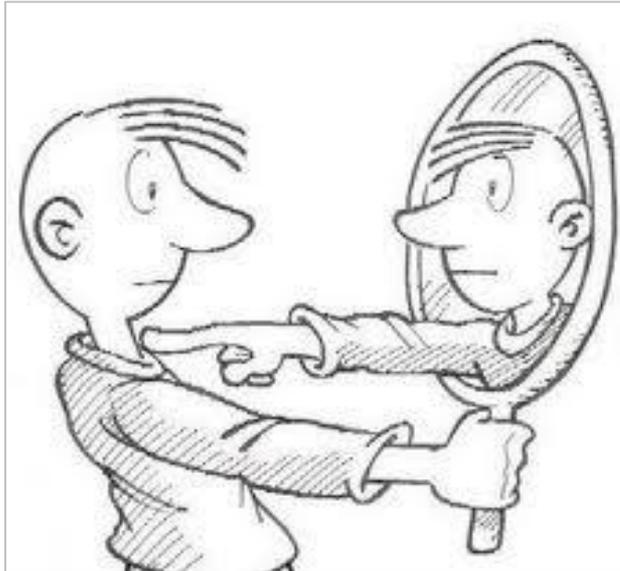
Estados hostiles

- Por la tendencia a expresar la emoción mediante conductas hostiles como rabietas, riñas, insultos, peleas.
- Verbales o activas (amenazar o pegar)
- También contra objetos (vandalismo)
- Las actividades físicas (romper, trabajos, deportes...)

Procesos de construcción

1

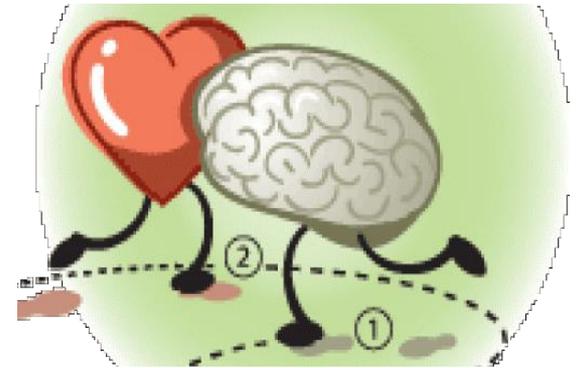
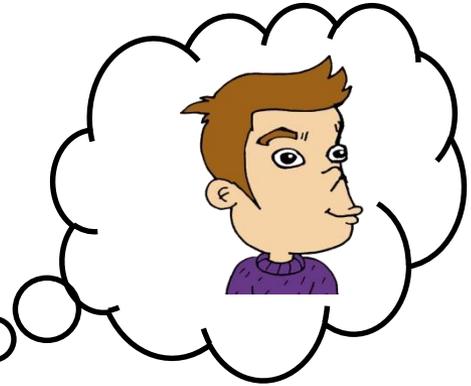
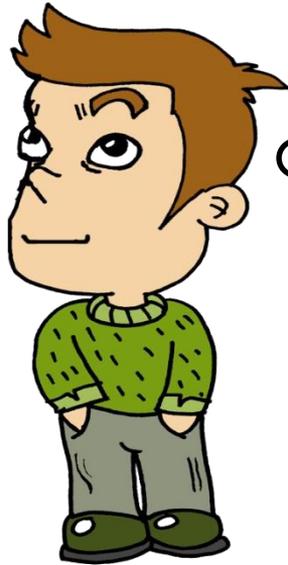
Conocer las propias emociones
Autoconcepto y Autoestima



2 Empatía

Comprender

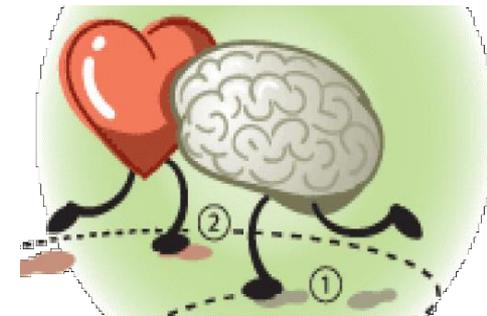
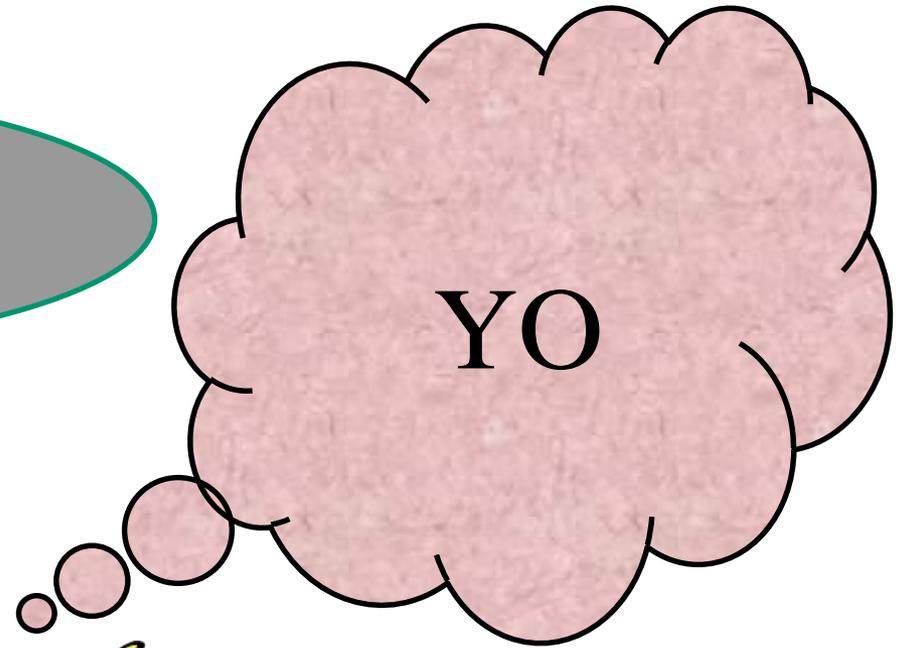
las emociones
de los otros y
compartirlas



Comprensión de la interacción social mediante la atribución de intenciones, creencias, deseos y emociones a sí mismo y a los demás.

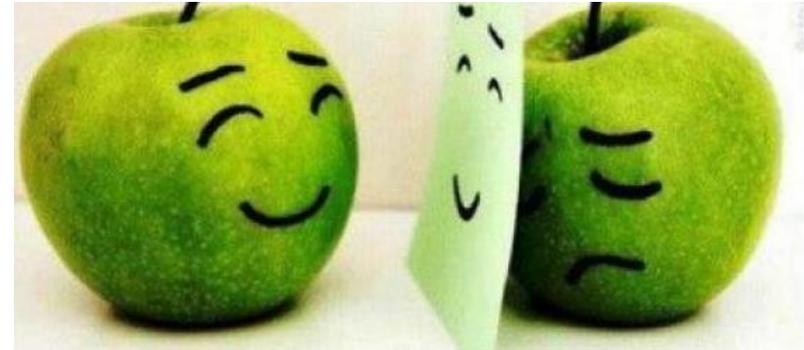
3 Auto-Motivación

Para “**buscar**” emociones positivas y positivizar las negativas.



4

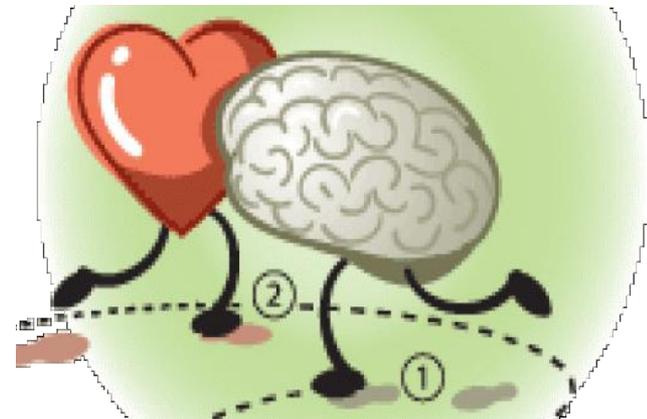
YO y
OTROS



REGULAR

(Manejarlas – Controlarlas)

Especialmente, en su intensidad
y temporalidad



REGULACIÓN

- Regulación externa

Objetos sustitutos en niños (peluches)
Acudir a alguien pidiendo consuelo
Obedecer lo que te dicen
Copiar lo que hacen otros

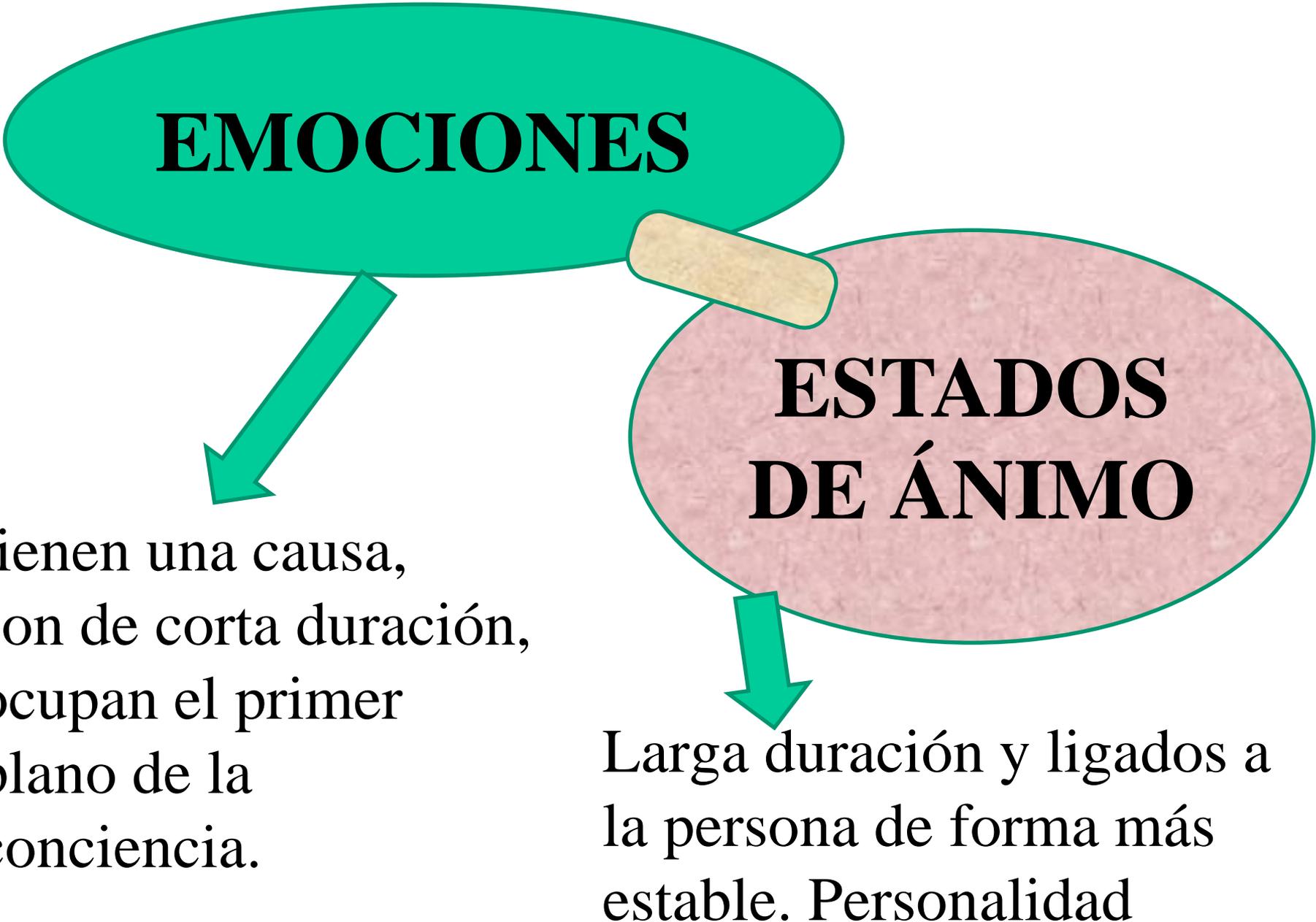
Autorregulación

Chupeteo, Jugar (en niños)
Cambio de atención
Reorientar la mirada
Replantearse cognitivamente la situación

OPTIMISMO



EMOCIONES



tienen una causa,
son de corta duración,
ocupan el primer
plano de la
conciencia.

ESTADOS DE ÁNIMO

Larga duración y ligados a
la persona de forma más
estable. Personalidad

- FIN