

INTELIGENCIA EMOCIONAL



COLEGIO GONDOMAR
29 DE OCTUBRE DE 2015



INTRODUCCIÓN

1. QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:
DEFINICIONES
2. DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y
SENTIMIENTO
3. TIPOS DE EMOCIONES: BÁSICAS Y
SECUNDARIAS
4. SEÑALES QUE INDICAN LA EXISTENCIA DE
I.E.
5. ESTRATEGIAS PARA EDUCAR EN I.E.
6. TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL

DEFINICIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Es la capacidad de:
- Motivarnos
- Perseverar a pesar de las dificultades y frustraciones
- Controlar impulsos (autocontrol)
- Diferir las gratificaciones
- Regular nuestros estados de ánimo
- Controlar la angustia
- Empatizar y confiar en los demás



LaI.E. nos permite....



- Tomar conciencia de nuestras emociones
- Comprender los sentimientos de los demás
- Gestión de las presiones y frustraciones
- Capacidad de trabajo en equipo
- Empatía
- Adaptación social en ambiente armónico

EMOCIÓN VS SENTIMIENTO

EMOCIÓN	SENTIMIENTO
Reacción automática inconsciente ante algo o alguien.	Racionalización de la emoción. Filtrar la emoción mediante el pensamiento. SENTIMIENTO= EMOCIÓN + PENSAMIENTO
Escasa duración pero alta intensidad	Perdura en el tiempo
Respuesta automática	Respuesta elaborada

EJEMPLO PRÁCTICO

- Situación de despido laboral

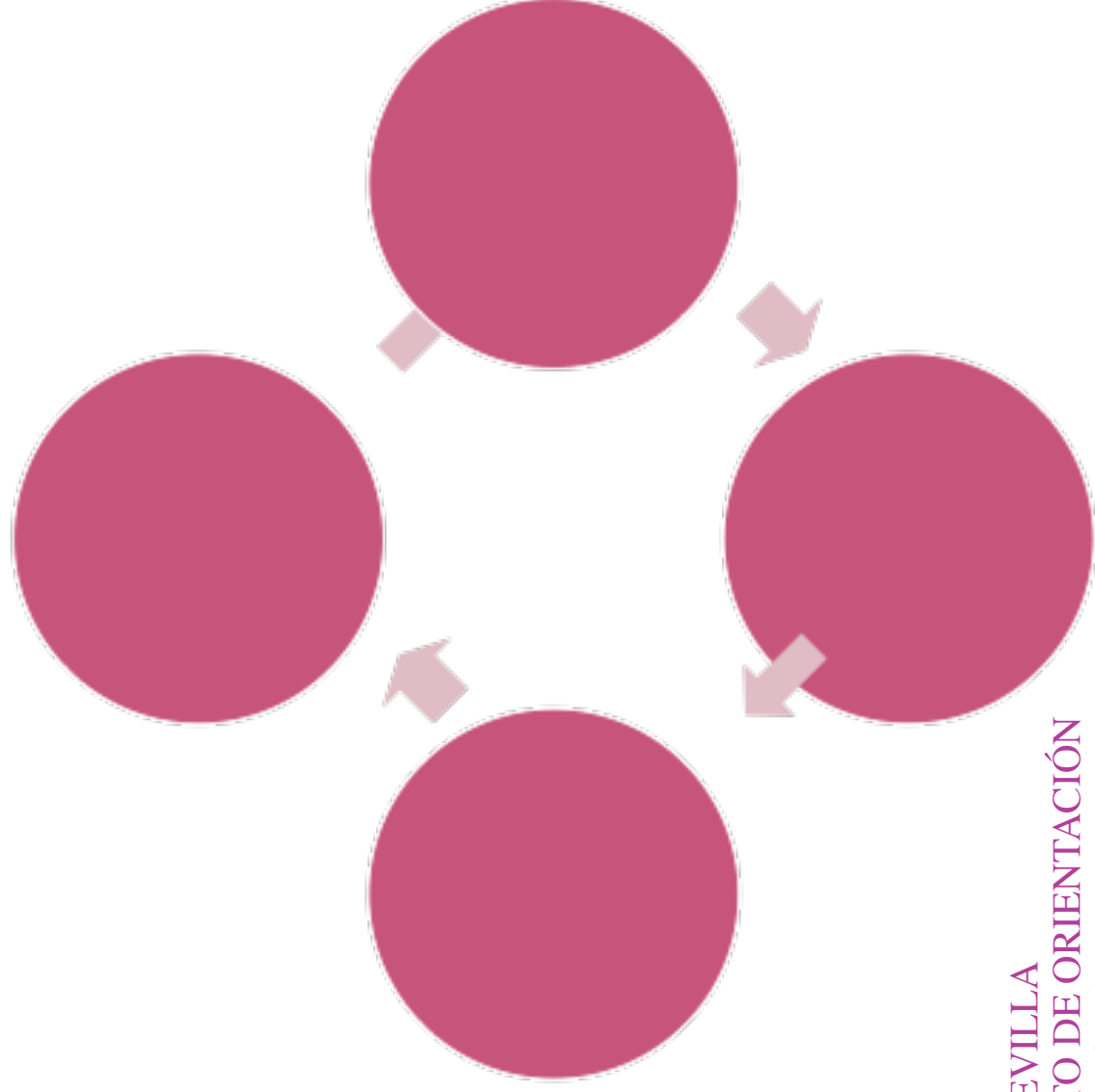
EMOCIÓN	SENTIMIENTO
MIEDO	ELABORACIÓN MENTAL DE LA SITUACIÓN
RESPUESTA INCONSCIENTE: <ul style="list-style-type: none">• Miedo• Angustia• Frustración	RESPUESTA CONSCIENTE : (positiva o negativa) <ul style="list-style-type: none">• ¿Por qué a mí?• ¿Qué voy a hacer ahora?• Quizás es la oportunidad que necesitaba para cambiar el rumbo
DESAPARECE RÁPIDO	PERMANECE EN EL TIEMPO

EMOCIONES BÁSICAS Y SECUNDARIAS

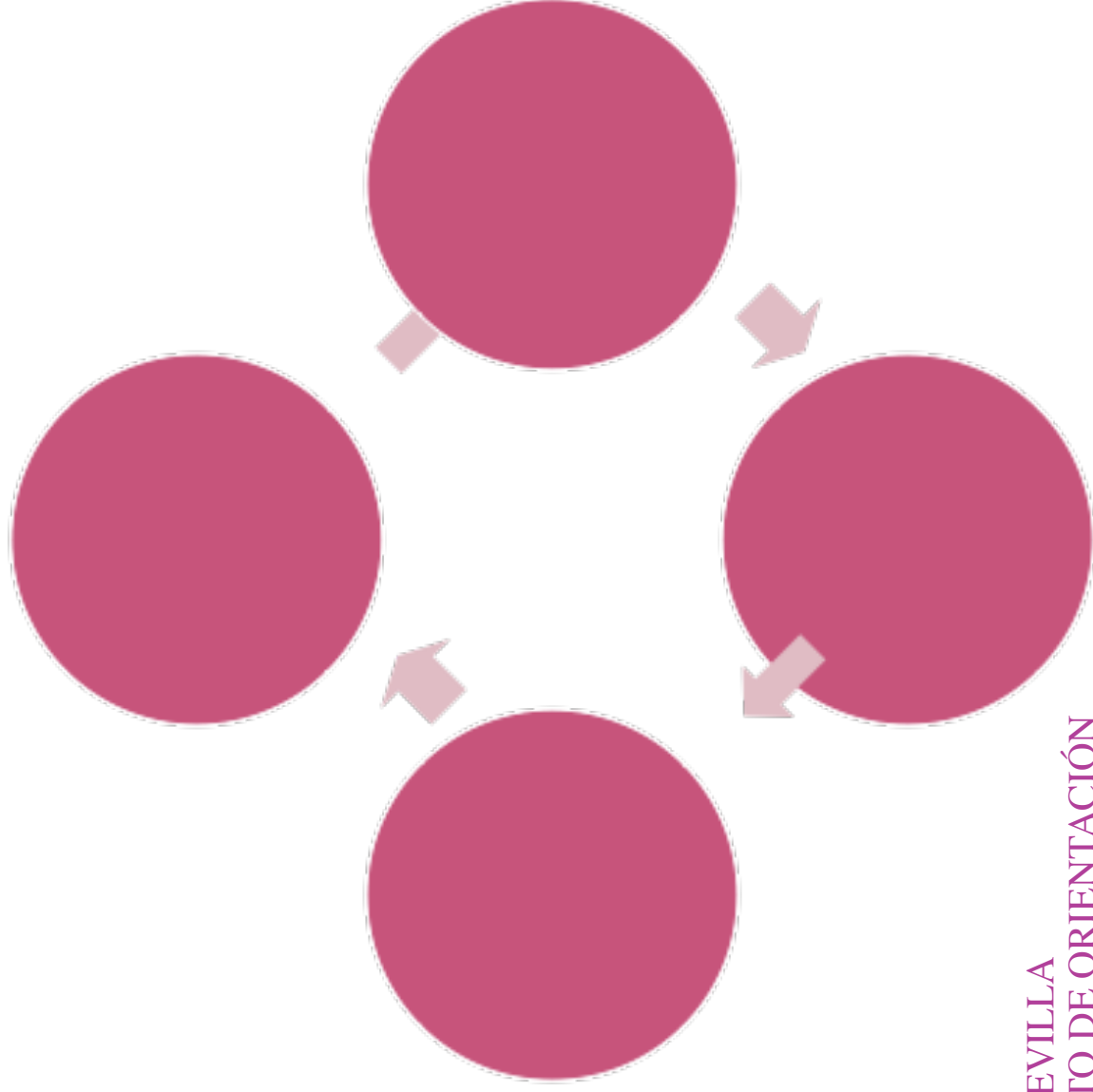
PILAR BAOS REVILLA
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
COLEGIO GONDOMAR

29/10/2015

Emociones básicas



Emociones secundarias





CÓLERA (Rabia)

- Respuesta emocional ante la frustración (en adultos también ante la amenaza intencionada)
- Bloquea. Presta atención a los obstáculos
- Impide aprender
- Desaparece cuando se alivia la tensión
- Otros nombres: Ira, enojo, rabia, frustración, irritación, enfado)



ALEGRÍA

- Favorece interpretación positiva de los estímulos y la capacidad de disfrutar
- Aumenta la energía, el aprendizaje, la creatividad y la empatía
- Su expresión es la sonrisa
- Otros nombres: felicidad, alivio, deseo, ilusión, satisfacción, impulso, orgullo, placer,

valor

PILAR BAOS REVILLA
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
COLEGIO GONDOMAR

29/10/2015



TRISTEZA

- Reacción emocional ante una pérdida
- Disminuye la energía, la actividad y las ganas de vivir
- Su expresión es el llanto
- Otros nombres: pena, soledad, decepción, desaliento, autocompasión



MIEDO

- Reacción ante una amenaza inesperada
- Focaliza la atención en lo temido
- No deja pensar
- Otros nombres: ansiedad, inseguridad, desconfianza, timidez, preocupación



ASCO

- Es la respuesta de escape o de rechazo a algo desagradable.

- Sentimiento asociado: ODIO

- Supone la aversión a algo o alguien que provoca displeasure y conduce a la IRA o la TRISTEZA

- Otros nombres: Repulsión, desdén, desprecio, celos, envidia

SORPRESA

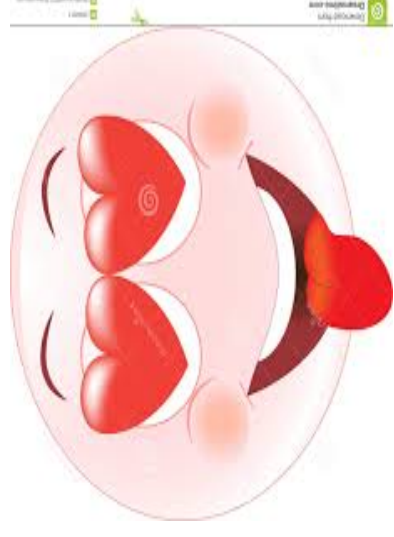


- Reacción emocional breve que causa un estímulo imprevisto. Concentra la atención para procesar informaciones nuevas
- Su expresión es: asombro, interés, curiosidad, exploración, descubrimiento
















VERGÜENZA

- Reproche contra si mismo por algo que ha hecho y sabe que está mal
- por una limitación real o imaginaria que le desvaloriza y le hace temer la burla.
- Otros nombres: culpa, inseguridad, timidez, ridículo, mortificación, remordimiento



AMOR

- Emoción más poderosa. Sobre todo combinada con la alegría
- Favorece la comunicación, la empatía y el bienestar
- Otros nombres: aceptación, afinidad, confianza, deseo, atracción, pasión, autoestima, admiración

 ALEGRÍA	 ALEGRÍA	 TRISTEZA	 DISGUSTO	 TEMOR	 FURIA
 TRISTEZA	 ÉXTASIS	 MELANCOLÍA	 INTRIGA	 SORPRESA	 JUSTICIA
 DESAGRADO		 DESESPERACIÓN	 AUTO-ODIO	 ANSIEDAD	 TRAICIÓN
 TEMOR			 PREJUICIO	 REPULSIÓN	 ABORRECIMIENTO
 FURIA				 TERROR	 ODIO
					 RABIA

RASGOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

- CONOCIMIENTO DE LAS PROPIAS EMOCIONES
- CONTROL Y MANEJO ADECUADO DE LAS EMOCIONES
- CAPACIDAD DE EMPATÍA
- CAPACIDAD DE LIDERAZGO
- VIVIR EL PRESENTE. CAPACIDAD DE DISFRUTE
- CAPACIDAD PARA DESCIFRAR GESTOS QUE MUESTRAN EMOCIONES
- OPTIMISMO

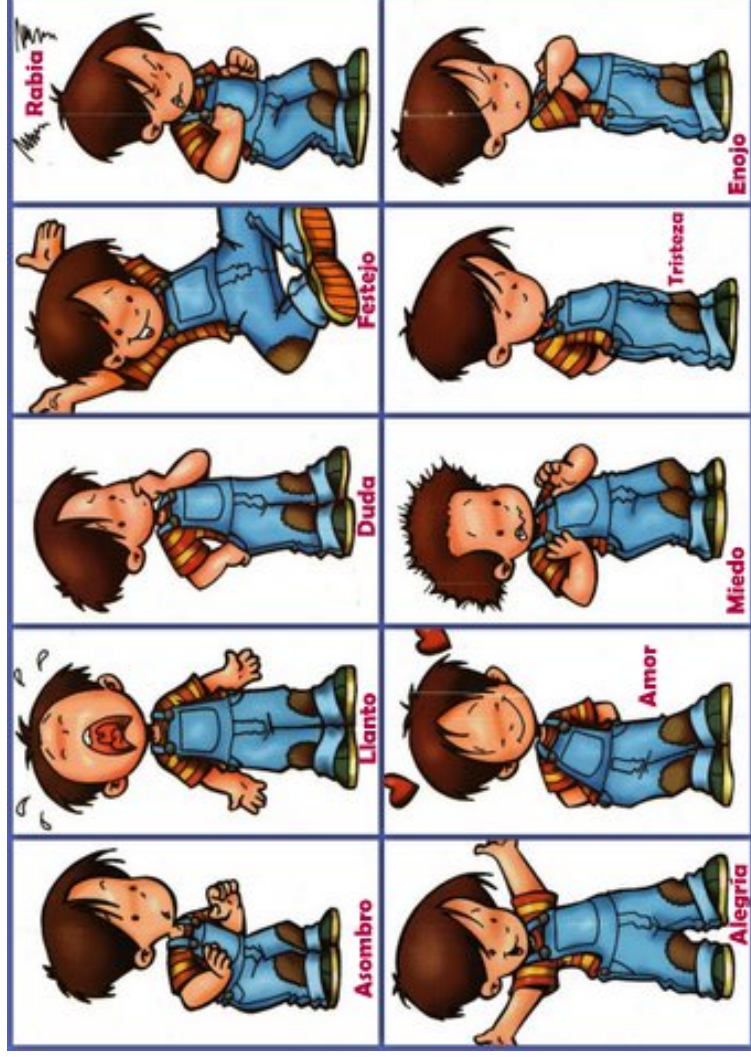
• CAPACIDAD DE COLABORACIÓN Y TRABAJO EN

PILAR BAOS REVILLA

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

COLEGIO GONDOMAR

29/10/2015



ESTRATEGIAS PARA EDUCAR LA I.E. EN LOS NIÑOS

PILAR BAOS REVILLA
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
COLEGIO GONDOMAR

29/10/2015

- Controlar su ira



- Enseñarles a reconocer emociones básicas

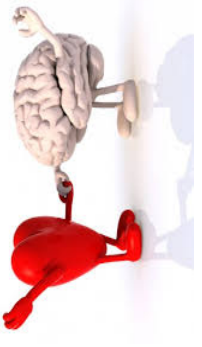
- Llamar a las emociones por su nombre

- Enseñarles alternativas a las rabietas



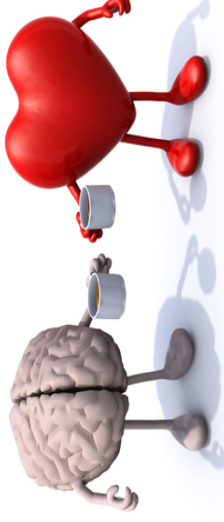
- la empatía

- Desarrollar su comunicación



- Importancia de saber escuchar
- Iniciarlos en emociones secundarias
- Fomentar un diálogo democrático

- Fomentar la expresión de las emociones en general





Técnicas de Entrenamiento Emocional : 10

estrategias efectivas
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
COLEGIO GONDOMAR

29/10/2015

CONTROL EMOCIONAL

- Equilibrar la carga de emociones positivas y negativas
- Reconocer lo que sentimos y aceptarlo para poder influir sobre ello
- Aceptar que nuestros sentimientos alteran nuestro pensamiento y viceversa
- Regular vs reprimir
- Existen dos tipos de técnicas cognitivas y no cognitivas

Estrategias de control emocional

Técnicas cognitivas

- Afirmaciones positivas
- Detención del pensamiento
- Ensayo mental (visualización)
- Cambio de perspectiva: (analizar la situación de manera global, rol playing...)

Técnicas no cognitivas

- Evitación/búsqueda del estímulo
- Respiración profunda (relajación)

