Fundación
Mª Jesús Álava Reyes

Taller de Inteligencia Emocional

FUNDACIÓN BERTÍN OSBORNE

Silvia Álava Sordo
Matilde Brox Gómez
Paula Hernández García

1. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Inteligencia Emocional vs Inteligencia General

I.E.

"Un subconjunto de inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios, así como los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones.

Salovey y Mayer

Capacidad general que implica razonar, resolver problemas, comprender ideas, aprender de la experiencia y planificar nuestra acción.

I.G.

¿Por qué es importante la Inteligencia Emocional?

Las personas con alta Inteligencia Emocional:

- Se perciben más felices.
- Están **mejor en el trabajo** (más aumentos salariales, ocupan puestos más altos y están mejora valorados por sus compañeros).
- Son **más felices en pareja.**
- Tienen **más amigos** (mayor cantidad y calidad de amistades).
- Gozan de **mejor salud.**

2. EMOCIONES: BÁSICAS Y COMPLEJAS

Sobre las emociones:

La emociones básicas:

1. Son **universales,** se observan en todos los seres humanos, independientemente de la cultura a la que pertenezcan.
2. Son **primitivas filogenéticamente** (se encuentran rudimentos en numerosas especies) y **ontogenéticamente** (presentes en periodos tempranos del desarrollo).
3. Conllevan **expresiones faciales** específicas.
4. Están asociadas a **tendencias de acción** diferentes (innatas) que sirven para hacer frente a la situación.
5. Se diferencian entre sí por el **patrón de respuesta fisiológico** que las acompaña.
6. Se basan en **sistemas cerebrales** especializados y preestablecidos, diferenciados funcional y neuroanatómicamente.

Sobre las emociones:

La emociones complejas:

1. Son emociones sociales, pues se trata de experiencias que tienen sentido en su relación con los demás. Surgen de un contexto social determinado y están vinculadas a las normas sociales y culturales.
2. Los aspectos interpersonales se hallan presentes en su desarrollo.
3. Suelen surgir en contextos interpersonales.
4. Conllevan tendencias de acción con importantes implicaciones interpersonales.

3. HABILIDADES IE

¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Modelo de I.E. -Habilidad Mayer y Salovey

3.1. RECONOCIMIENTO Y EXPRESIÓN EMOCIONAL

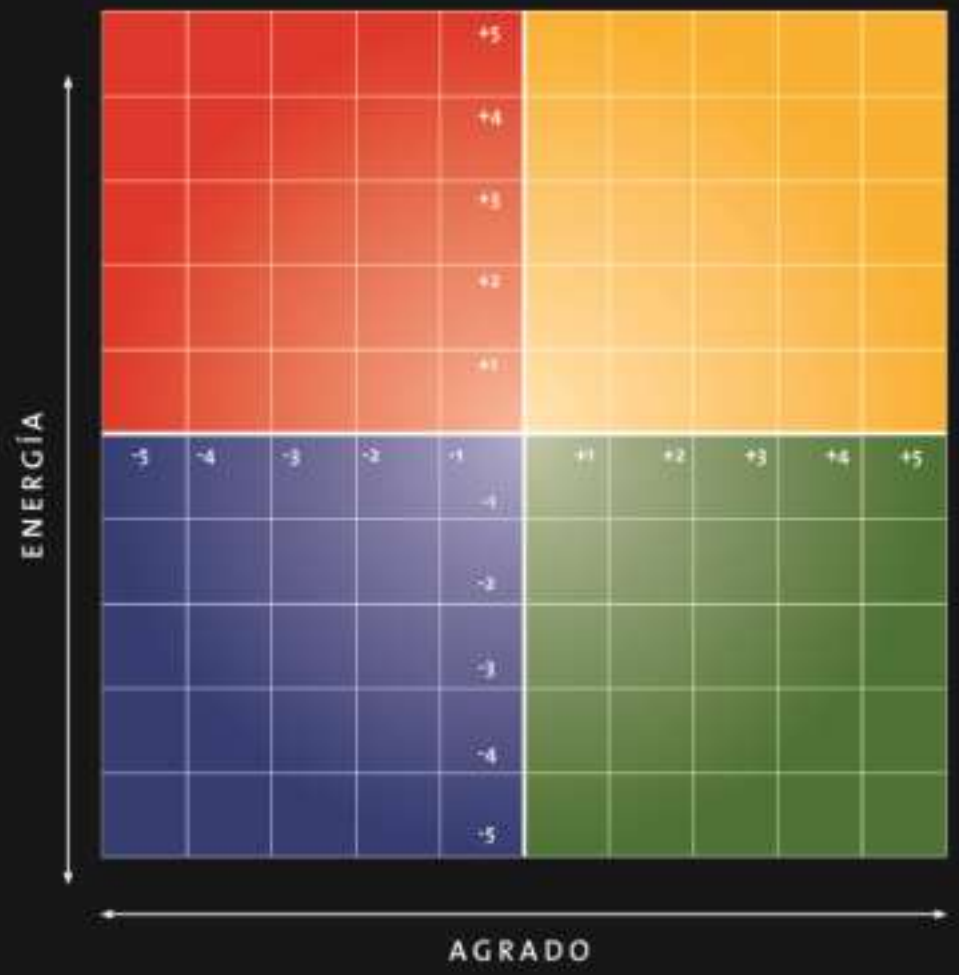
Inteligencia Emocional : Modelo de IE-habilidad de Mayer y Salovey

Percepción, valoración y expresión de la emoción.

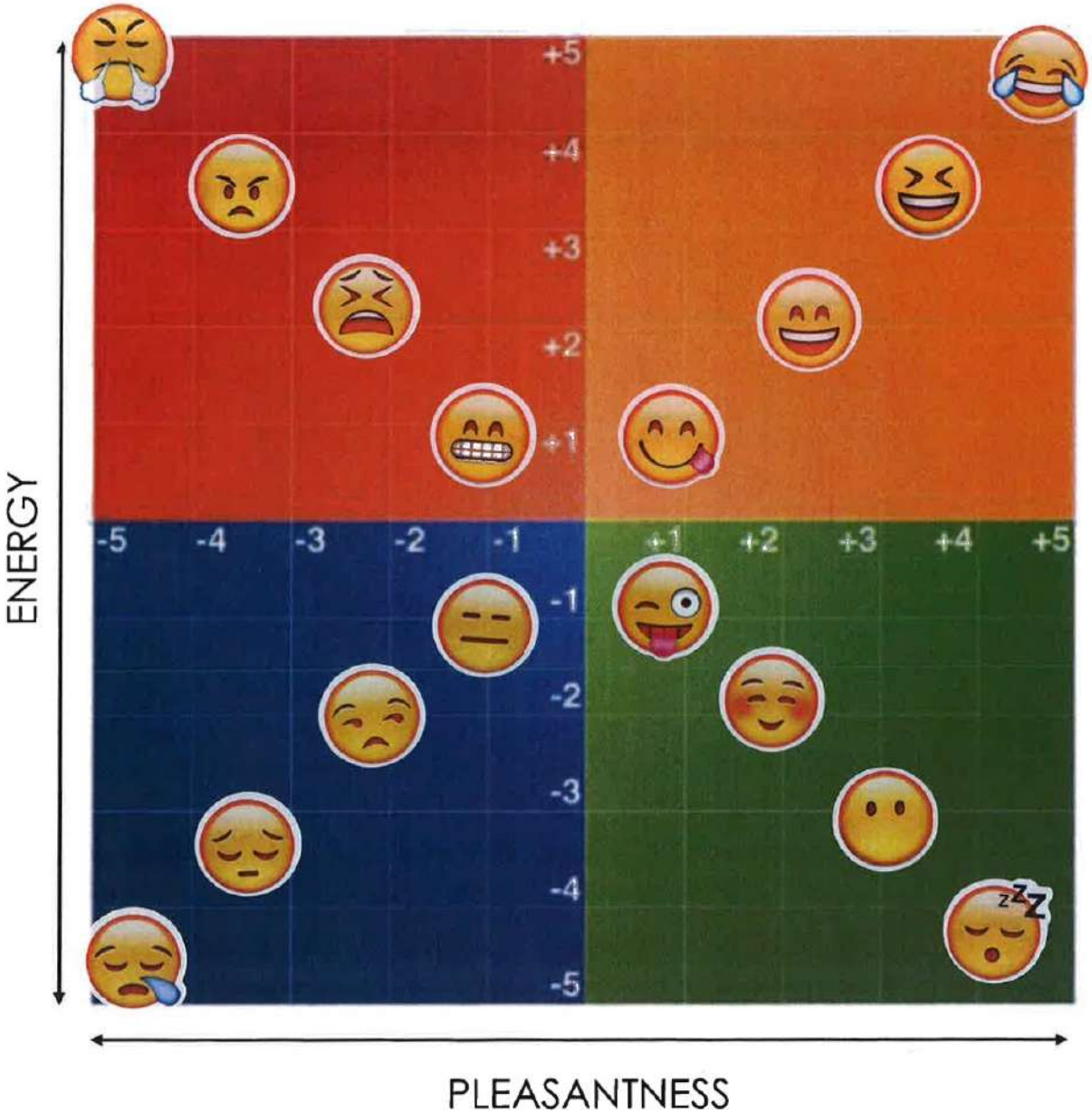
- Identificación de las emociones en los estados subjetivos propios.
- Identificación de la emoción en otras personas.
- Precisión en la expresión de emociones.
- Discriminar entre sentimientos; entre las expresiones sinceras y no sinceras de los sentimientos.

Medidor Emocional

¿Cómo te sientes?

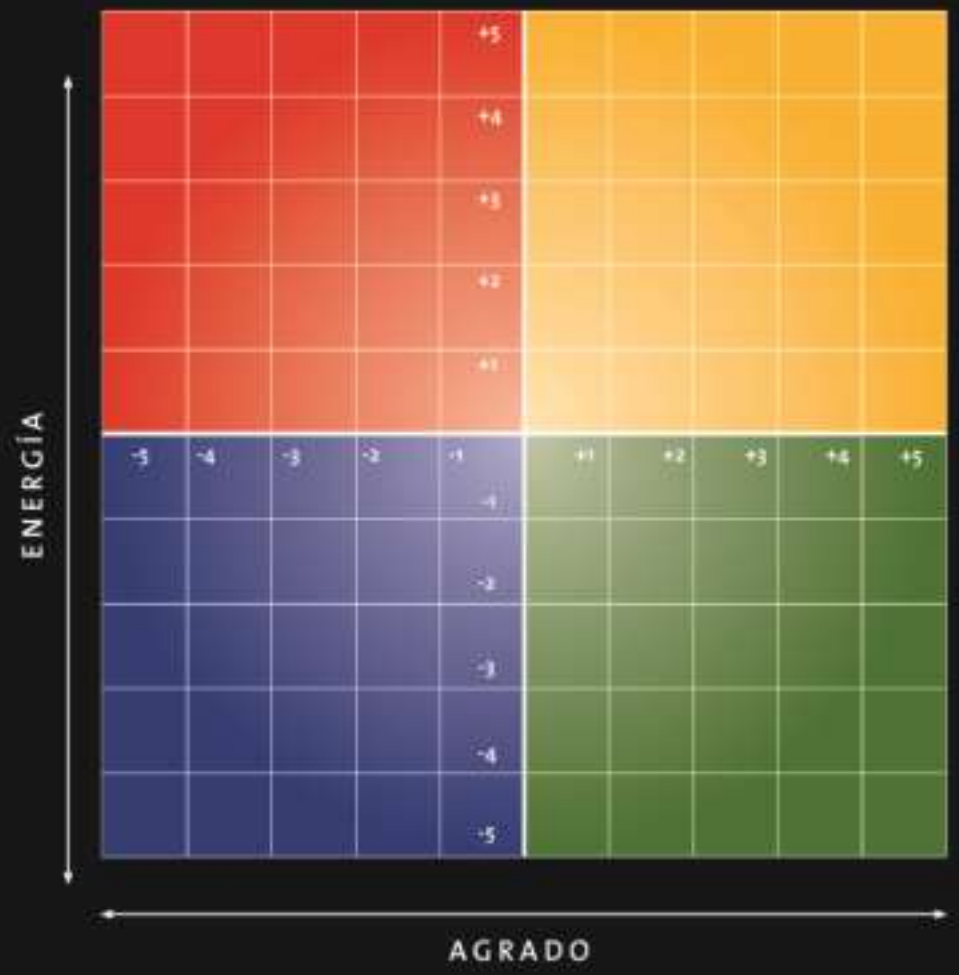


MOOD METER



Medidor Emocional

¿Cómo te sientes?



3.2. FACILITACIÓN EMOCIONAL

Inteligencia Emocional : Modelo de IE-habilidad de Mayer y Salovey

Facilitación emocional de las actividades cognitivas.

- Redirección y priorización del pensamiento basado en los sentimientos.
- Uso de las emociones para facilitar el juicio (toma de decisiones).
- Capitalización de los sentimientos para tomar ventaja de las perspectivas que ofrecen.
- Uso de los estados emocionales para facilitar la solución de problemas y la creatividad.

3. 3. COMPRENSIÓN EMOCIONAL

Inteligencia Emocional : Modelo de IE-habilidad de Mayer y Salovey

Comprensión y análisis de la información emocional.

- Cómo se relacionan las diferentes emociones.
- Las causas y las consecuencias de varias emociones.
- Interpretación de sentimientos complejos, tales como combinación de estados mezclados y estados contradictorios.
- Comprensión de las transiciones entre emociones.

La diferencia está en el pensamiento

Yo en el avión
lo paso fatal

¿Y si tenemos
un accidente?

¡Bien! ¡Me voy
de vacaciones!

Me lo voy a
pasar ¡genial!

COGITO ERGO SUM

3. 4. REGULACIÓN EMOCIONAL

Inteligencia Emocional : Modelo de IE-habilidad de Mayer y Salovey

Regulación de la emoción.

- Apertura a sentimientos tanto placenteros como desagradables.
- Conducción y expresión de emociones.
- Implicación o desvinculación de los estados emocionales.
- Dirección de las emociones propias.
- Dirección de las emociones en otras personas.

4. EL PROCESO EMOCIONAL

modelling paste
PLASTILINA
JOVI
plasticina
plastilin
pâte à modeler
CE

MILAN
nata
624

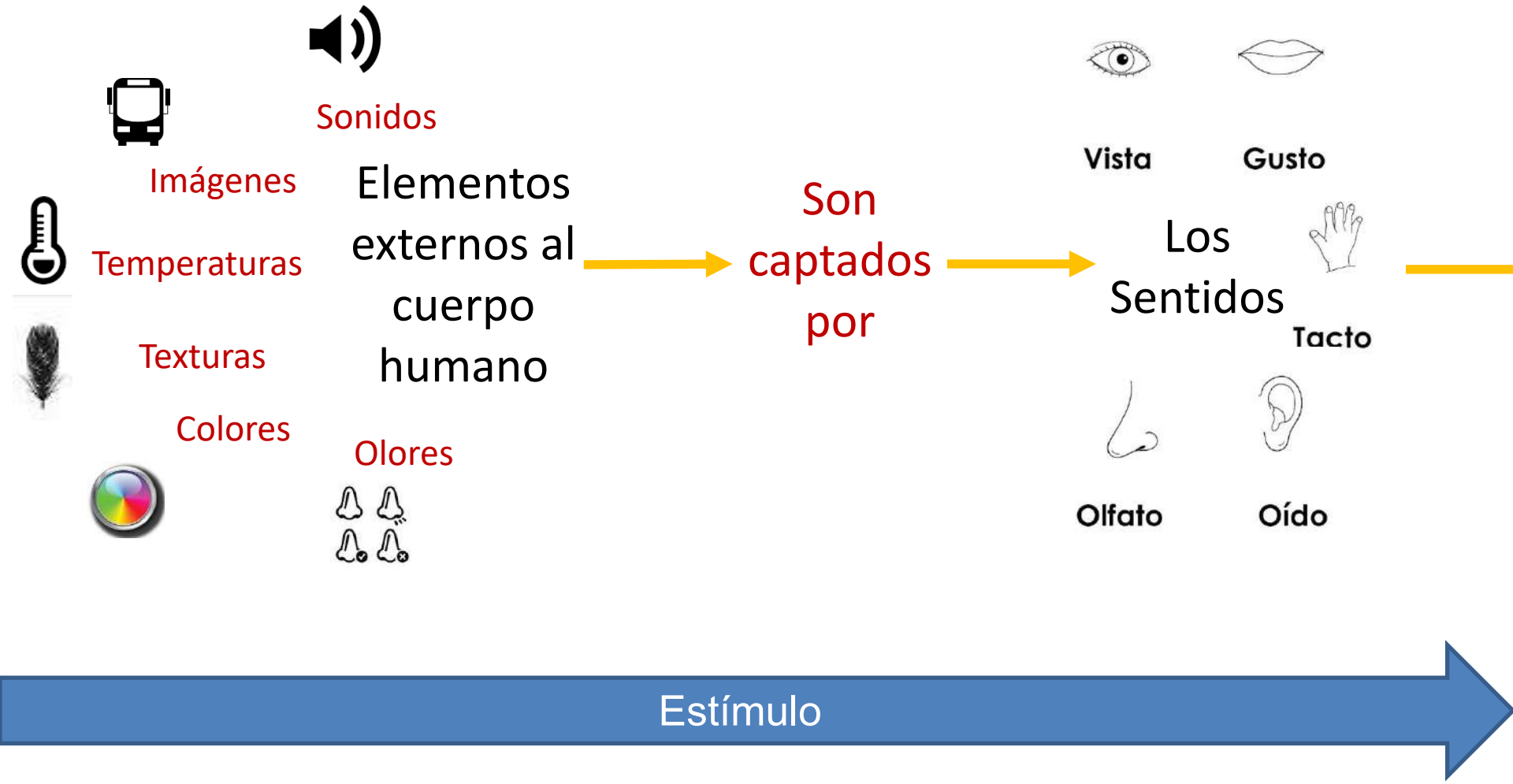
Por supuesto que los sentidos influyen en nuestras emociones

Procesamos el 5% de la información a través del canal visual

HF-S90
TYPE I (NORMAL) POSITION
NORMAL BIAS 120μs EQ
SONY
B
NR ON OFF
B

El proceso de las emociones

Sentidos, Emociones y Cambios en el cuerpo



El proceso de las emociones

Sentidos, Emociones y Cambios en el cuerpo

Que envían la información hacia

El cerebro humano

Recibida la información en el sistema límbico, trabajan…

Organismo

El proceso de las emociones

Sentidos, Emociones y Cambios en el cuerpo

1 La amígdala → Que genera →

- Sentimientos
- Reacciones corporales
- Respuestas motoras

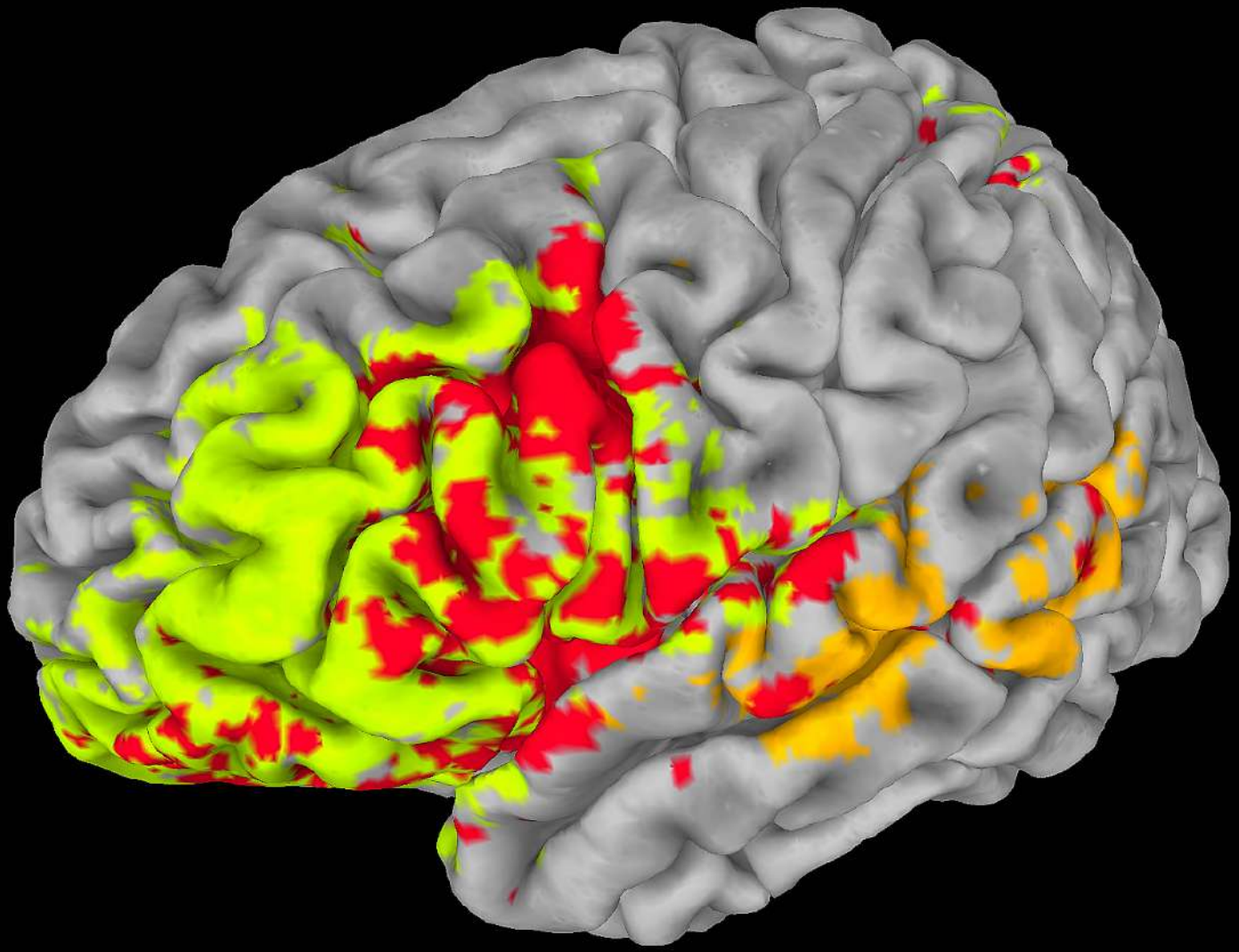
2 El cerebro racional → Que recurre a →

- La percepción
- La memoria

→ Estos factores determinan lo que conocemos y experimentamos como emociones

Respuesta

La función ejecutiva es la encargada de regular las emociones



Respiración diafragmática

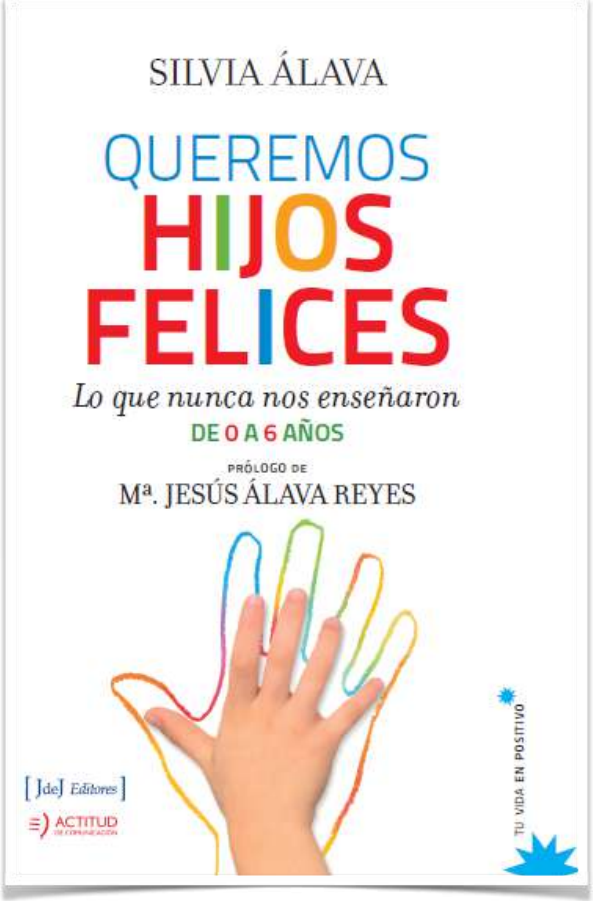
Relajación muscular progresiva

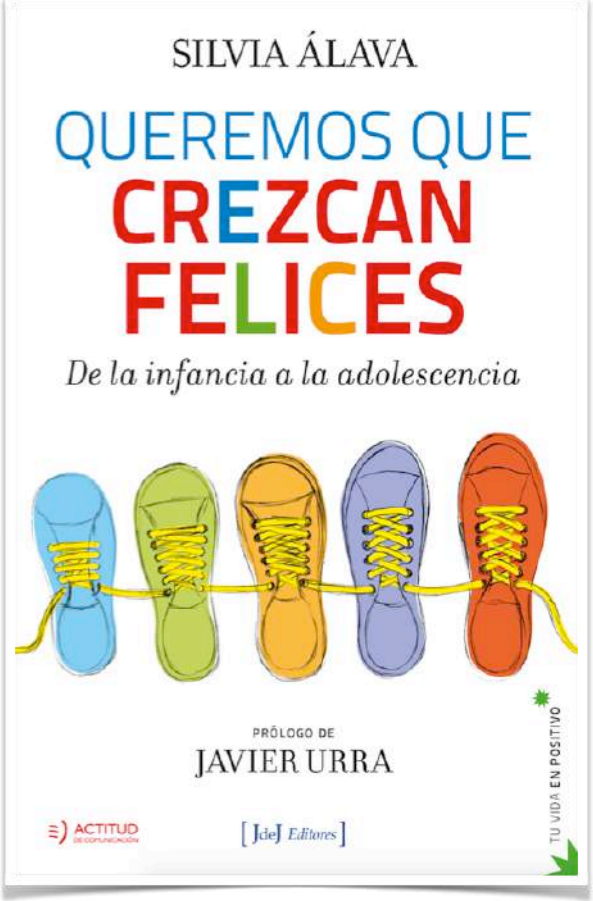
Imagen mental relajante

Bote
Agua templada
Brillantina “gruesa”
Pegamento brillante o transparente
Colorante líquido

La botella de la calma

Conferencia basada en los libros:





@silviaalava

facebook.com/silviaalavasordo

www.silviaalava.com

Muchas gracias por vuestra atención!!