

Inteligencia emocional

IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES

Psicólogo Jesús Orduña

- Emociones básicas
- Reacción ante las emociones
- Origen evolutivo de las emociones
- Emociones positivas y negativas

Jesús Orduña
www.psicorealizacion.com

TEST

1.- Las emociones son producidas por:

- A) Interacción con otras personas
- B) Cambios en el entorno
- C) Recuerdos y pensamientos
- D) Todas las anteriores

TEST

2.- Las lágrimas son signo de:

- A) Tristeza
- B) Miedo
- C) Alegría
- D) Todas las anteriores

TEST

3.- La sonrisa es una manifestación de:

- A) Alegría
- B) Enojo
- C) Tristeza
- D) Todas las anteriores

TEST

4.- Las emociones presentan reacciones:

A) Fisiológicas

B) Afectivas

C) Sociales

D) Todas las anteriores

Emociones

Estado afectivo como respuesta a un acontecimiento interno o externo con reacciones neurofisiológicas, conductuales y cognitivas

Importantes para desarrollar inteligencia emocional y madurar.





Rabia



Tristeza



Miedo



Alegría

Emociones básicas

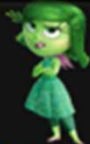





Disgusto



Sorpresa

Emociones combinadas

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

Reacciones emocionales

Fisiológico
(acción
adaptativa)



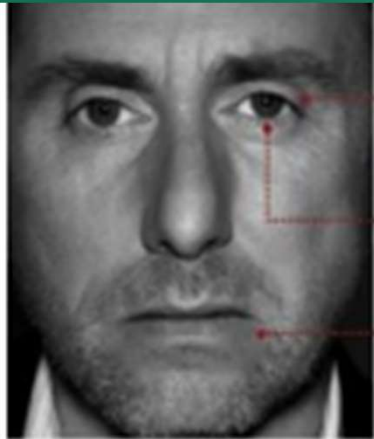
Sociales



Jesús Orduña
www.psicorealizacion.com

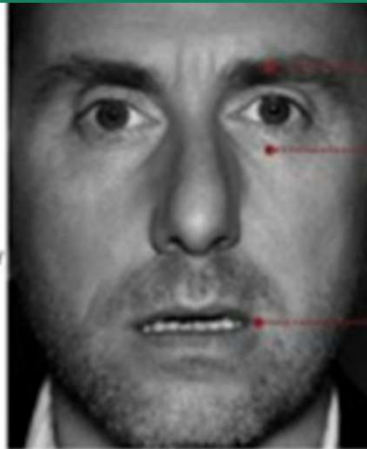
- Exp.
- Cambios corporales

Emociones y su expresión



Tristeza

- 1 Párpado superior bajo
- 2 Pérdida de enfoque ocular
- 3 Ambas esquinas de los labios ligeramente inclinadas hacia abajo.



Sorpresa

Sólo dura un segundo

- 1 Cejas elevadas
- 2 Ojos abiertos
- 3 Boca abierta



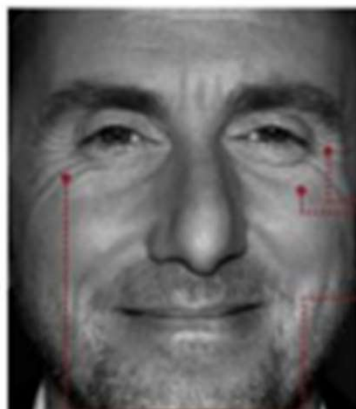
enojo - ira

- 1 cejas hacia abajo y juntas
- 2 brillo en los ojos
- 3 estrechamiento de los labios



Miedo

- 1 Cejas bajas y juntas
- 2 Párpado superior elevado
- 3 Párpado inferior tenso
- 4 Labios ligeramente entrecerrados



Felicidad

Una sonrisa real siempre incluye:

- 1 Arrugas en las patas de gallo
- 2 Mejillas elevadas
- 3 Actividad en el músculo que rodea el ojo



desprecio

- 1 comisura de los labios tensa y hacia arriba sólo en un lado de la cara

Jesús Orduña

www.psicorealizacion.com

Dicotomía
de las
emociones

ALEGRÍA

(Atracción,
placer,
positivo)

Anticipación de
acontecimientos
gratificantes

ENOJO,
TRISTEZA,
MIEDO

(Aversión,
displacer,
negativo)

Experiencia de
dolor, peligro y
castigo.

Jesús Orduña
www.psicorealizacion.com

Reacciones

Iniciación,
mantenimiento y
expresión.

Evitación,
minimización y
enmascaramiento

¿Emociones, para qué sirven?

- **Enojo:** Esta es una emoción que nos permite saber que alguien me está atacando o me quiere quitar algo que para mi es importante. El enojo, fisiológicamente, nos prepara para el ataque. Sin embargo, actuar por el impulso puede traer consecuencias dependiendo del caso.
- **Miedo:** Nos alerta que algo puede hacernos daño o hacer daño a las personas que queremos. Activa nuestro estado de alerta y nos invita a buscar una solución.
- **Tristeza:** Nos lleva a buscar apoyo en otras personas. Además, nos permite procesar las pérdidas y reflexionar sobre nuestras prioridades.
- **Felicidad:** Es una emoción que nos ayuda a crear vínculos, nos lleva a cuidar de nosotros y de disfrutar el presente.
- **Vergüenza:** Nos señala conductas que podrían poner en riesgo nuestra imagen o relación con los demás. Asimismo, nos da información sobre las creencias y valores que tenemos.
- **Culpa:** Nos hace saber que hemos hecho algo que está mal y que necesitamos reparar aquella situación o relación que se ha visto afectada.

Jesús Orduña

www.psicorealizacion.com

Beneficios de reconocer tus emociones:

Reconocer nuestros estados de ánimo y reflexionar sobre ellos para:

- Tomar mejores decisiones
- Tener autocontrol
- Relacionarnos mejor con los demás al reconocer también las emociones de los otros
- Entender las situaciones y como suceden de forma real
- Atender a nuestras necesidades y bienestar, mejorando así nuestra calidad de vida
- Conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás

Beneficios de la regulación emocional e inteligencia emocional

- Bienestar subjetivo y psicológico
- Salud física y mental
- Relaciones interpersonales positivas
- Mayor nivel de conductas de ejercicio
- Mayores logros académicos
- Conductas laborales productivas
- Menor problema con el alcohol
- Persistencia ante la adversidad



“
No olvidemos que las pequeñas
emociones son los grandes
capitanes de nuestras vidas y las
obedecemos sin darnos cuenta
(Vincent Van Gogh)

Contacto

Jesus Orduña Estrada
www.psicorealizacion.com



www.facebook.com/JesusOrdunaEstrada



Instagram

[Psico_realizacion](https://www.instagram.com/Psico_realizacion)



twitter.com/Jesusorduna



777 303 3056



Scan aquí para
descargar el
material de hoy

Inteligencia emocional

REGULACIÓN EMOCIONAL

Psicólogo Jesús Orduña

- Qué es regulación emocional
- Técnicas de regulación emocional

Jesús Orduña
www.psicorealizacion.com

Alegría

Anota del lado izquierdo una situación en la que experimentaste alegría.



Enojo

Anota del lado izquierdo una situación en la que experimentaste ira, rabia, enojo.



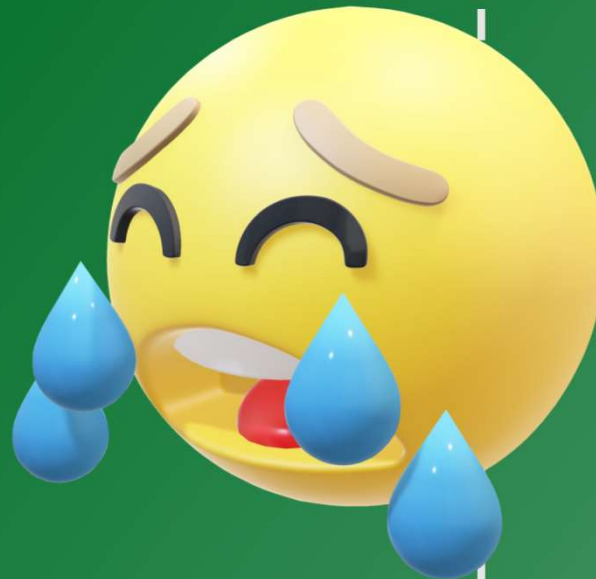
Miedo

Anota del lado izquierdo una situación en la que experimentaste miedo



Tristeza

Anota del lado izquierdo una situación en la que experimentaste tristeza.



Regulación emocional

Capacidad para manejar las emociones de manera adecuada

Consistente en aprender a mantener, aumentar o suprimir un estado afectivo momentáneo con un objetivo principal: lograr un equilibrio emocional.



aumentar

mantener

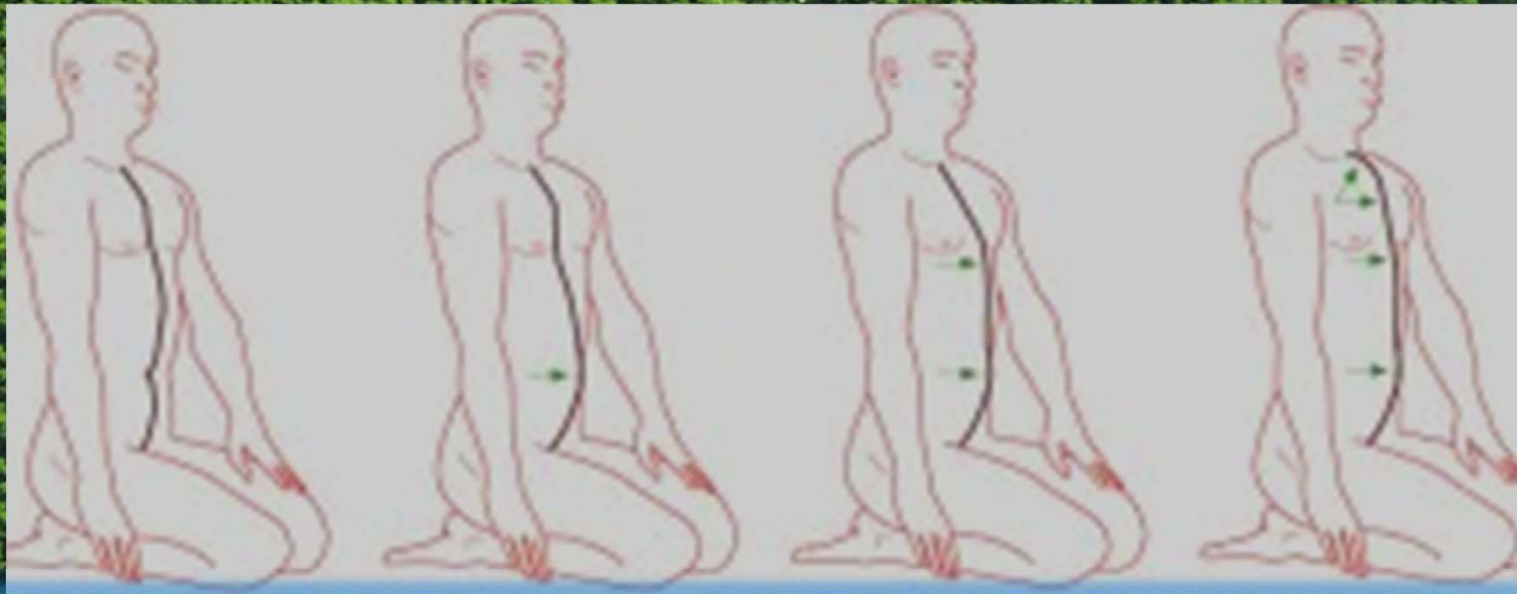
suprimir

Jesús Orduña

www.psicorealizacion.com

Técnica

Respiración Profunda

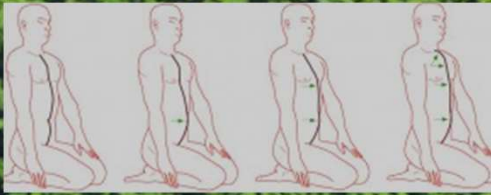


La respiración profunda tiene grandes beneficios, porque oxigena nuestros órganos y hace que el cerebro trabaje mejor. A su vez, sirve para que nos relajemos y en consecuencia, consigue calmarnos.

Jesús Orduña
www.psicorealizacion.com

Técnica

Respiración Profunda



- ❖ Inspirar profundamente mientras contamos mentalmente hasta 5
- ❖ Mantener la respiración mientras contamos mentalmente hasta 4
- ❖ Soltar el aire mientras contamos mentalmente hasta 10
- ❖ Repetir varias veces hasta que haya una sensación de mayor relajación.

Con esta técnica, obtendremos una respiración lenta y un poco más intensa que la habitual.

Técnica

Respiración Profunda



5



4



10

Jesús Orduña
www.psicorealizacion.com

Técnica

Afirmaciones positivas

- ✓ Con afirmaciones positivas podemos cambiar y mejorar cualquier aspecto de nuestra vida.
- ✓ Todo diálogo interno es una cadena de afirmaciones (positivas o negativas).
- ✓ Nuestras creencias son los patrones habituales de pensamiento aprendidos durante la niñez.
- ✓ Para llenar la mente con afirmaciones positivas, primero es necesario vaciar los pensamientos negativos.



Técnica

Afirmaciones positivas



1. Identificar los pensamientos que generan, mantienen o incrementan nuestras emociones negativas y nos provocan estar tristes, enojados, ansiosos o temerosos.
2. Ya identificados, sustituirlos por otros más positivos, es suficiente con hacerlo de forma mental, pero es más efectivo si los escribimos.
3. Ponerlo en práctica cada vez que aparezca el pensamiento negativo.

Técnica

Afirmaciones positivas



Pensamientos negativos	Pensamientos positivos
¡Qué olvidadizo soy!	Puedo resolver muchos asuntos
¡Todo me sale mal!	Todo tiene solución
¡No doy una!	Lo intentaré de otra forma
¡Todo el universo conspira en mi contra!	Encontraré la manera y el apoyo.



Jesús Orduña

www.psicorealizacion.com

Técnica

Detención del pensamiento

Tiene como objetivo reducir la frecuencia y la duración de los pensamientos negativos, y las preocupaciones que se encuentran en la base de los trastornos emocionales.

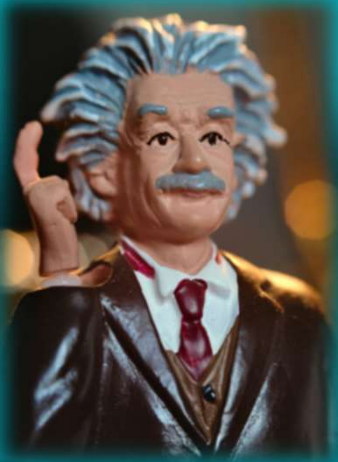
Para lograrlo es necesario:

- Tomar conciencia: darse cuenta de los pensamientos y sus connotaciones negativas
- Detener el pensamiento: dar la orden gritar interiormente o en voz alta ¡Basta!
- Sustituir ese pensamiento
 - Con una distracción
 - Con un pensamiento positivo



Técnica

Detención del pensamiento



Darse cuenta de la emoción y pensamientos negativos asociados

Decir ¡BASTA!

Sustituir ese pensamiento con una actividad mental o motora

o con pensamientos reconfortantes.

Jesús Orduña
www.psicorealizacion.com

Técnica

Ensayo mental

Al no sentirse seguros de una situación futura, anticipamos la ansiedad futura y permitimos que se instale en el presente.

Los pensamientos negativos se refuerzan negativamente y se entra en una espiral ascendente.

Esta técnica consiste en visualizar que la situación temida se desarrolla sin problemas.

Esto nos permite sentirnos relajados y seguros al estar satisfechos con la forma de actuar.

También, es útil repetirnos a nosotros mismos frases de ánimo como: “lo estoy haciendo bien”, “estoy relajado”, “al público le gusta”.



Técnica

Ensayo mental



Se practica lo que debemos decir de manera mental y repetitiva. Con cada ensayo mental, el nivel de ansiedad se irá reduciendo y esta sensación nos dará más confianza para superar la situación de manera exitosa.

Jesús Orduña
www.psicorealizacion.com

Técnica

Flecha descendente

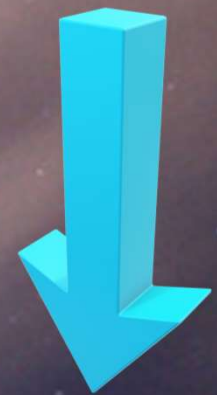
Los pensamientos que tenemos provienen siempre de ideas más profundas, pensamientos que están mucho más escondidos en nuestra consciencia.

Esta técnica permite identificar el origen de las creencias contraproducentes y así modificarlas.

Se realiza una cadena de inferencias que llevan la persona a hallar la raíz de su pensamiento.

Se parte de una premisa inicial, y se va repreguntando hasta que la persona empieza a repetirse, o no encuentra explicación.

Es en este punto en donde se da con el origen del pensamiento negativo.



Técnica

Flecha descendente

Ejemplo

No consigo trabajo

Si esto es verdad, ¿Qué significaría para mí?

No voy a trabajar todo el año

Si esto es verdad, ¿Qué significaría para mí?

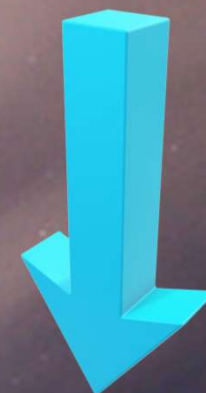
Nunca me van a contratar

Si esto es verdad, ¿Qué significaría para mí?

No sirvo para ningún trabajo

Si esto es verdad, ¿Qué significaría para mí?

Que soy incompetente



Jesús Orduña

www.psicorealizacion.com

Técnica

Flecha descendente

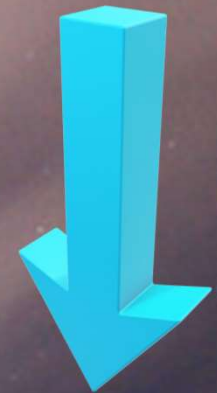
El paso siguiente es cambiar la creencia:


Realizar una valoración de los pros y los contras que otorga este malestar.

Revisar la creencia (¿de dónde viene?, ¿Te la dijeron o te la inventaste?, ¿es una verdad absoluta?, ¿en qué te beneficia repetirla?)

Poner a prueba la creencia.

Aquí es donde se da el cambio.





“El problema no es que sólo usemos el diez por ciento de nuestro cerebro, sino que no utilizamos ni el dos por ciento de las emociones de nuestro corazón.”

Albert Espinosa (Barcelona, 1973)
Actor, director, guionista

Inteligencia emocional

COEFICIENTE EMOCIONAL

Psicólogo Jesús Orduña

- Inteligencia emocional
- Fortalezas y debilidades personales
- Emociones y motivación
- Componentes de la Inteligencia emocional

Jesús Orduña
www.psicorealizacion.com

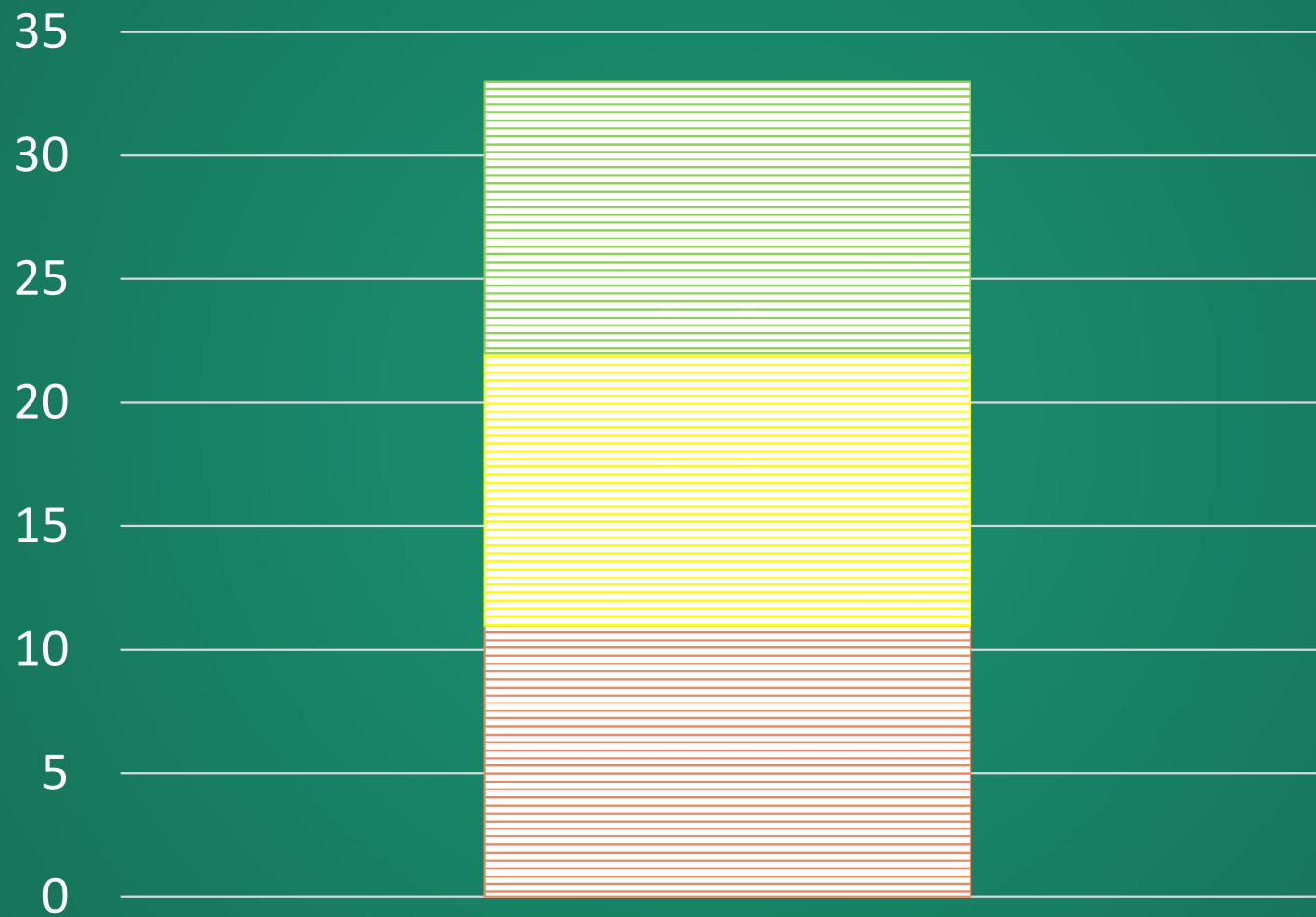
TEST

	(1)NADA (2)POCO (3)MUCHO
¿Te genera interés la gente que no conoces?	
¿Conoces tus fortalezas y debilidades?	
¿Prestas atención en lo que dice el otro?	
¿Sabes porqué te enfadas?	
¿Te llevas bien con la mayoría de la gente?	
¿Te preocupas por ser buena persona?	
Subtotal	

TEST

	(1)NADA (2)POCO (3)MUCHO
¿Ayudas a los demás?	
¿Conoces las expresiones faciales de las personas?	
¿Si te tropiezas te levantas rápido?	
¿Confías en tu intuición?	
¿Sabes decir "no"?	
(suma también los puntos de la hoja anterior) Total	

Inteligencia Emocional



Inteligencia emocional

Capacidad de reconocer nuestras propias emociones y las de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las respuestas ante ellas.

Las personas que son emocionalmente inteligentes suelen ser **extrovertidas, alegres, comprometidas** con las causas y las personas, suelen darle la vuelta a las preocupaciones, adoptan **responsabilidades** y mantienen una **visión ética de la vida**. Se sienten **a gusto consigo mismas y con sus semejantes**, así como en el **entorno social** en el que viven.

ANÁLISIS FODA

Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas

FACTORES INTERNOS



FORTALEZAS

FACTORES EXTERNOS



OPORTUNIDADES



DEBILIDADES



AMENAZAS

Tristeza
Asco
Miedo
Ira
Ansiedad
Orgullo (vanidad)
Vergüenza
Decepción
Arrepentimiento
Culpa
Desprecio
Envidia
Celos
Alegría
Esperanza
Alivio
Orgullo (autoeficacia)
Aprecio
Simpatía
Gratitud
Admiración
Compasión

ANÁLISIS FODA

Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas

FACTORES INTERNOS

Alegría
Esperanza
Alivio
Orgullo (autoeficacia)

FORTALEZAS

FACTORES EXTERNOS

Aprecio
Simpatía
Gratitud
Admiración
Compasión

OPORTUNIDADES

Tristeza
Asco
Miedo
Ira
Ansiedad
Orgullo(vanidad)

Vergüenza
Decepción
Arrepentimiento
Culpa

DEBILIDADES

Desprecio
Envidia
Celos

AMENAZAS

Tristeza
Asco
Miedo
Ira
Ansiedad
Orgullo (vanidad)
Vergüenza
Decepción
Arrepentimiento
Culpa
Desprecio
Envidia
Celos
Alegría
Esperanza
Alivio
Orgullo (autoeficacia)
Aprecio
Simpatía
Gratitud
Admiración
Compasión

Emociones y motivación

Mejores decisiones
a partir del aprecio,
simpatía y gratitud


Tener lo deseado

Poder
Querer
Creer
Saber

Consecuencias negativas,
falta de control exhaustivo
de los costos, a partir de la
ira, envidia o tristeza.

No saber (**ansiedad**)
No poder (**culpa,**
decepción,
arrepentimiento)
No tener (**envidia**)

11 Componentes de la inteligencia emocional

A woman with a backpack is standing and talking to a man who is sitting in the driver's seat of a yellow tuk-tuk. The man is holding a map and pointing at it. They are in front of a brick wall.

1.- Interés en la gente que no conoces: Ser empáticos con los sentimientos de las demás personas, interesarse genuinamente por aprender de los demás, se te facilita si tienes un carácter curioso.

11 Componentes de la inteligencia emocional



2.- Conocer tus fortalezas y debilidades: Una persona con inteligencia emocional dedica tiempo a conocerse y adaptarse, el autoconocimiento te hace consciente de quién eres y qué debes mejorar.

11 Componentes de la inteligencia emocional



3.- Prestar atención a lo que dice el otro: Ser capaz de concentrarse, sin distraerse ni mirar el celular, construyes una relación sólida si el otro siente que estás presente cuando está contigo (aquí y ahora).

11 Componentes de la inteligencia emocional

4.- Saber por qué te enfadas: No ignorar ni menospreciar los sentimientos de ira, pena o alegría. Reconocerlos y saber cómo te afectan. Ser consciente de cómo actúas y qué consecuencias asumir.

Jesús Orduña
www.psicorealizacion.com

11 Componentes de la inteligencia emocional



5.- Llevarse bien con la mayoría de la gente: Establecer relaciones sanas, efectivas y satisfactorias, basadas en el respeto, atención, buen humor, empatía y preocupación legítima por los otros.

11 Componentes de la inteligencia emocional

An aerial photograph showing a group of people participating in a community cleanup activity on a grassy park. The individuals are scattered across the lawn, some kneeling or bending over to pick up trash. Several clear plastic bags are visible, some held by the participants and others lying on the grass. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

6.- Preocuparse por ser buena persona: Tener identidad moral, relacionada con el trato compasivo que tenemos hacia las otras personas. Comportamientos con orientación ética y responsabilidad afectiva.

Jesús Orduña
www.psicorealizacion.com

11 Componentes de la inteligencia emocional

7.- Ayudar a los demás: Saludar a tus compañeros y preguntar cómo están. Tomarte tiempo para cuidar las relaciones con los demás, preocuparte por las personas de tu entorno.

11 Componentes de la inteligencia emocional



8.- Conocer las expresiones faciales de los demás: Es una gran virtud entender los sentimientos de otra persona aunque no los manifieste.

Jesús Orduña
www.psicorealizacion.com




11 Componentes de la inteligencia emocional

9.- Si tropiezas, te levantas rápido: Lidar con los fracasos y tropiezos a lo largo de la vida, es una característica de las personas con Inteligencia emocional: salir adelante con éxito sin perder el control.

11 Componentes de la inteligencia emocional

10.- Confiar en la intuición: Confiar en tu instinto e intuición se relaciona con la confianza en ti mismo y en tus emociones.

11 Componentes de la inteligencia emocional

A woman with dark hair pulled back, wearing black-rimmed glasses, is looking directly at the camera. She is holding a blackboard in front of her chest with both hands. The word "NO" is written on the blackboard in white chalk. The background is a plain, light-colored wall.

11.- Saber decir “no”: Esta autorregulación, tiene que ver con disciplinarse solo. Manejar los impulsos y el estrés, sabiendo lo que es el rechazo y la frustración.

“Cualquiera puede enfadarse, eso es fácil. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, no resulta tan sencillo”.

Aristóteles



Jesús Orduña
www.psicorealizacion.com

Contacto

Jesus Orduña Estrada
www.psicorealizacion.com



www.facebook.com/JesusOrdunaEstrada



Instagram

[Psico_realizacion](https://www.instagram.com/Psico_realizacion)



twitter.com/Jesusorduna



777 303 3056



Scan aquí para
descargar el
material de hoy