



*Inteligencia emocional*

# IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES

Psicólogo Jesús Orduña

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

1



Jesus Orduña Estrada  
[www.psicorealizacion.com](http://www.psicorealizacion.com)

Ψ

## PSICO REALIZACIÓN

REALIZA TUS SUEÑOS. ORDENA TUS PENSAMIENTOS. DOMINA TUS EMOCIONES. CONTROLA TUS COMPORTAMIENTOS.

[www.psicorealizacion.com](http://www.psicorealizacion.com)



Scan aquí para descargar el material de hoy



[www.facebook.com/JesusOrdunaEstrada](http://www.facebook.com/JesusOrdunaEstrada)



Instagram

Psico\_realizacion



[twitter.com/Jesusorduna](https://twitter.com/Jesusorduna)



777 303 3056

2

## TEST

## 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

3

## TEST

## TEST

3.- La sonrisa es una manifestación de:

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

## TEST

4.- Las emociones presentan reacciones:

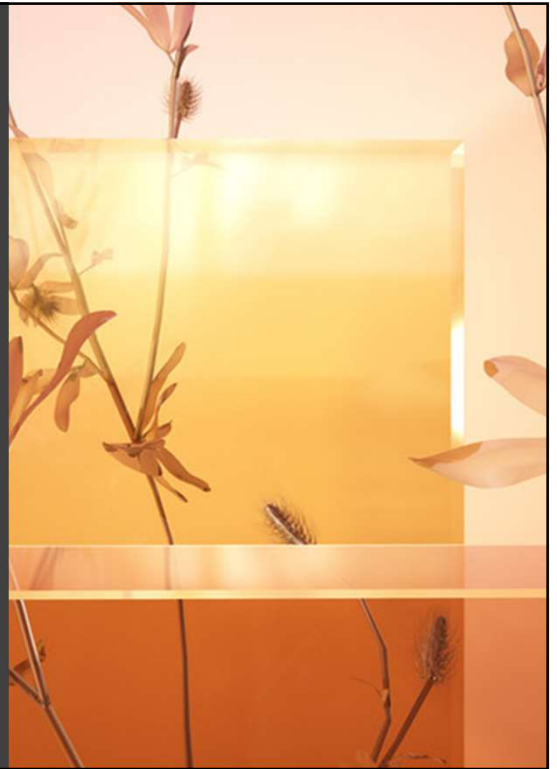
- A) Fisiológicas
- B) Afectivas
- C) Sociales
- D) Todas las anteriores

4

## Emociones

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

Importantes para desarrollar inteligencia emocional y madurar.




























5



6

# Emociones combinadas

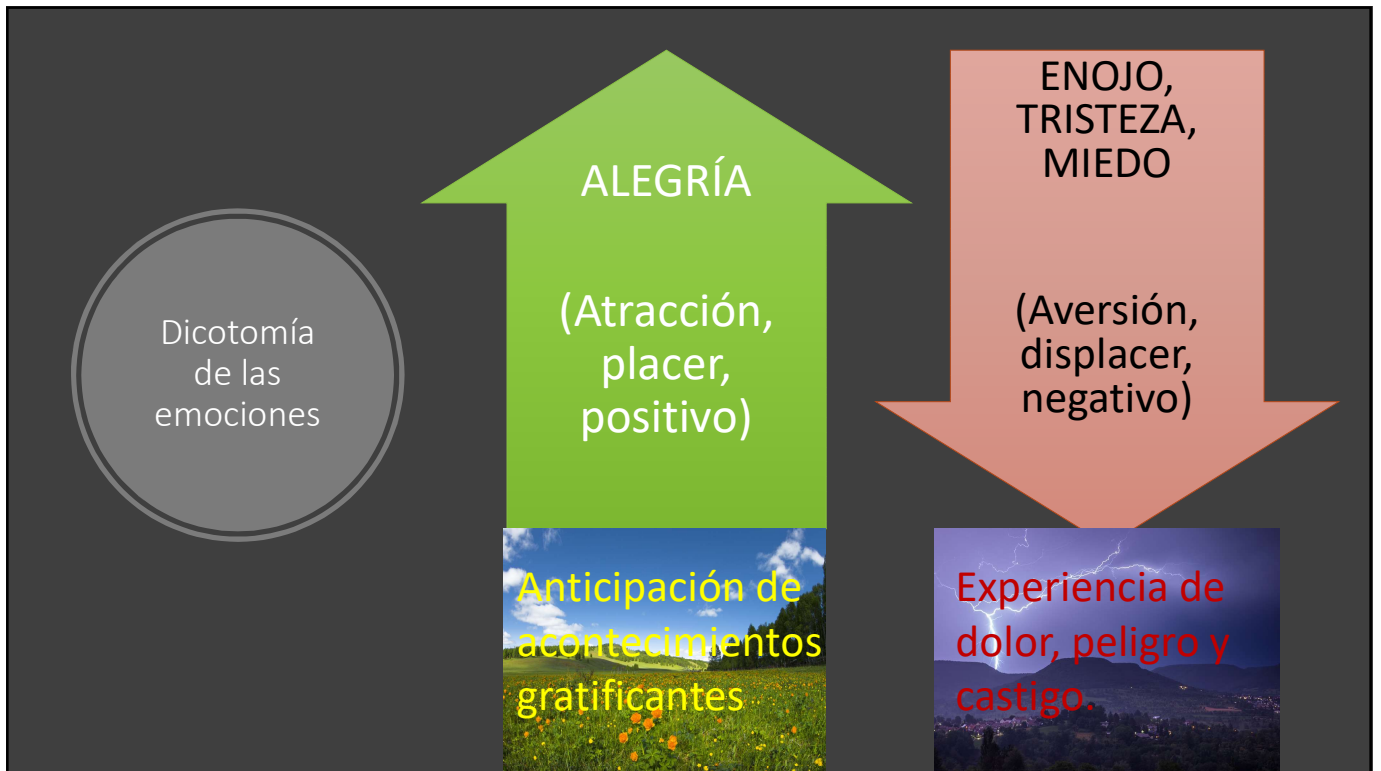
	 ALEGRÍA	 TRISTEZA	 DISGUSTO	 TEMOR	 FURIA
 ALEGRÍA	 ÉXTASIS	 MELANCOLÍA	 INTRIGA	 SORPRESA	 JUSTICIA
 TRISTEZA		 DESESPERACIÓN	 AUTO-ODIO	 ANSIEDAD	 TRAICIÓN
 DESAGRADO			 PREJUICIO	 REPULSIÓN	 ABORRECIMIENTO
 TEMOR				 TERROR	 ODIO
 FURIA					 RABIA

7

# Reacciones emocionales

- Fisiológicas (acción adaptativa)
- Afectivos
- Cognoscitivos (etiquetar)
- Conductuales (alejarse del estímulo)
- Sociales
  - Expresión facial
  - Cambios corporales

8



9

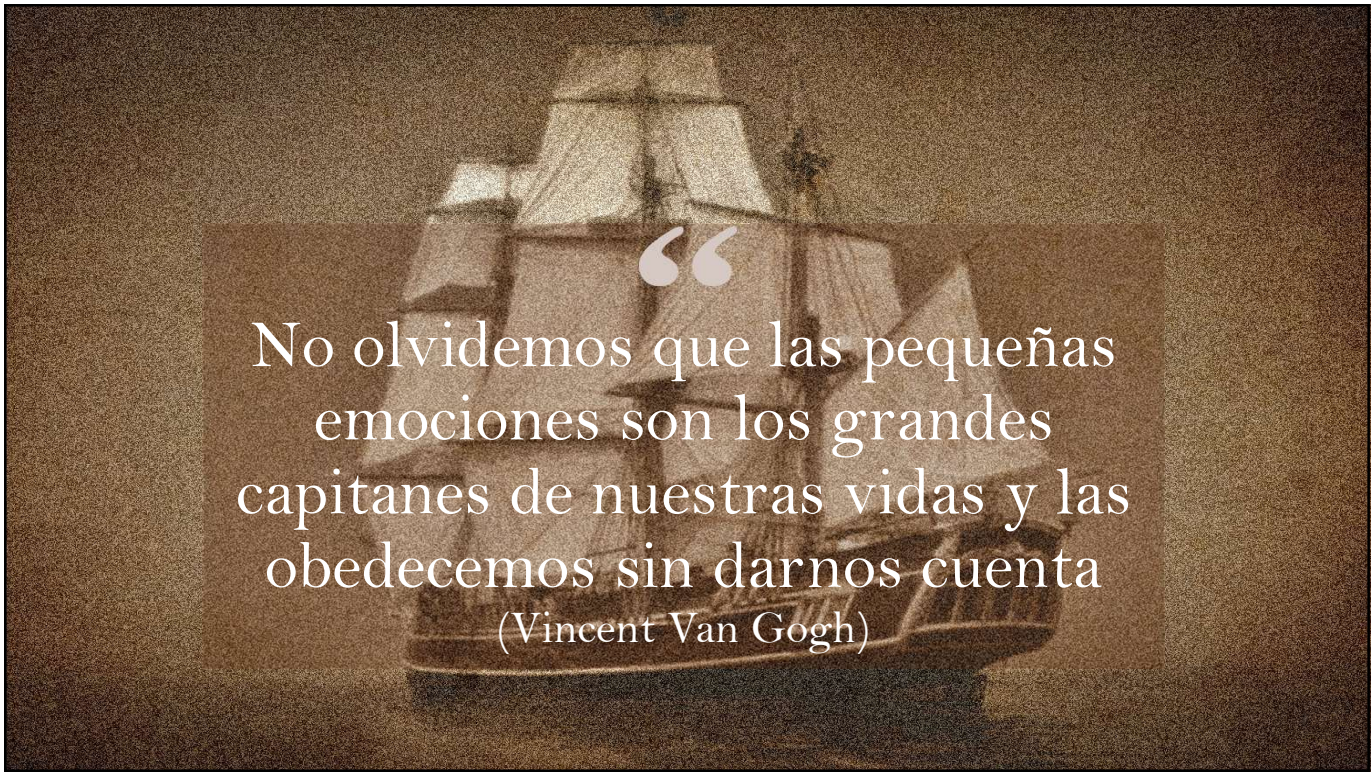


10

## 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

11



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

12