



# EMOCIONES

## Inteligencia Emocional

**Lic. Ana Lilia Acosta Patoni**

# USEMOS LAS EMOCIONES A NUESTRO FAVOR



# Conocer y manejar nuestras emociones, es vital para tener una buena calidad de vida.

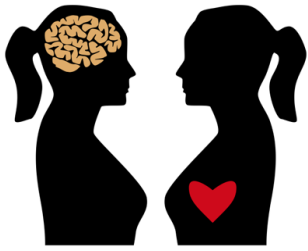


- **¿Manejas tus emociones?**

- **¿O tus emociones te manejan?**

- *Cuando usamos las Emociones a nuestro favor, la vitalidad fluye, la concentración se incrementa, la calidez florece, la percepción despierta, la alegría y positivismo contagia, las relaciones desarrollan y los resultados mejoran.*





# Mente Emocional



*No existe actividad humana, ni consciente ni inconsciente, en donde no haya influido de manera importante la mente emocional.*

- ***De qué nos sirven la acumulación de conocimientos, sino no existe motivación para hacer algo con ellos, si no existe el deseo y las ganas de actuar, si no vemos detrás de lo aparente, si no oímos más allá de lo dicho, si no sentimos más lejos y más fuerte.***

***Debemos estar totalmente seguros, que detrás de cada descubrimiento siempre brilló una emoción, siempre existió una intuición, siempre se desarrolló una corazonada, y siempre nos alentó una fe.***

- ***Es más fácil pensar que no, pero es más inteligente y audaz pensar que sí.***

***¡Sí, existe una mente emocional!***

*Del libro “Diario del Crecimiento Emocional” de Juan Carlos Medina V.*



# DEFINICIONES

- **PENSAMIENTO.**
- **1.** m. *Acción y efecto de pensar. Potencia o facultad de pensar.*
- **2.** m. Conjunto de ideas propias de una persona o colectividad.



## **pensar<sup>1</sup>.**

(Del lat. *pensāre*, pesar, calcular, pensar).

- 1. tr. Imaginar, considerar o discurrir.**
- 2. tr. Reflexionar, examinar con cuidado algo para formar dictamen.**
- 3. tr. Intentar o formar ánimo de hacer algo.**



# DEFINICIONES

## SENTIMIENTO

- **1. m. Acción y efecto de sentir o sentirse.**

*sentir* (Del lat. sentīre). 1. tr.  
**Experimentar sensaciones** producidas por causas externas o internas.

- **2. m. Estado afectivo del ánimo producido por causas que lo impresionan vivamente.**
- **3. m. Estado del ánimo afligido por un suceso triste o doloroso.**

- **SENTIMIENTOS.-**  
Hay 3 Tipos:  
1- Placentero,  
2- No placentero y  
3- Neutral



# DEFINICIONES



## sentir (Del lat. *sentīre*).

- **1.** tr. *Experimentar sensaciones producidas por causas externas o internas.*
- **2.** tr. Oír o percibir con el sentido del oído. *Siento pasos.*
- **3.** tr. Experimentar una impresión, placer o dolor corporal. *Sentir fresco, sed.*
- **4.** tr. Experimentar una impresión, placer o dolor espiritual. *Sentir alegría, miedo.*
- **5.** tr. Lamentar, tener por doloroso y malo algo. *Sentir la muerte de un amigo.*
- **6.** tr. Juzgar, opinar, formar parecer o dictamen. *Digo lo que siento.*
- **7.** tr. En la recitación, acomodar las acciones exteriores a las expresiones o palabras, o darles el sentido que les corresponde. *Sentir bien el verso.*
- **8.** tr. Presentir, barruntar lo que ha de sobrevenir. Se usa especialmente hablando de los animales que presienten la mudanza del tiempo y la anuncian con algunas acciones.
- **9.** prnl. Dicho de una persona: Formar queja de algo.
- **10.** prnl. Padecer un dolor o principio de un daño en parte determinada del cuerpo. *Sentirse de la mano, de la cabeza.*
- **11.** prnl. Hallarse o estar de determinada manera. *Sentirse enfermo.*
- **12.** prnl. Considerarse, reconocerse. *Sentirse muy obligado.*
- **13.** prnl. Dicho de una cosa: Empezar a abrirse o rajarse. *Sentirse la pared, el vidrio, la campana.*
- **14.** prnl. Dicho de una cosa: Empezar a corromperse o pudrirse.

# DEFINICIONES

## Emoción (Del lat. *emotio*, -ōnis).

- **1. f. Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.**





# DEFINICIONES

## SENTIR

(Del lat. *sentīre*).

- **1.** tr. *Experimentar sensaciones producidas por causas externas o internas.*
- **2.** tr. Oír o percibir con el sentido del oído. *Siento pasos.*
- **3.** tr. *Experimentar una impresión, placer o dolor corporal. Sentir fresco, sed.*
- **4.** tr. *Experimentar una impresión, placer o dolor espiritual. Sentir alegría, miedo.*
- **5.** tr. Lamentar, tener por doloroso y malo algo. *Sentir la muerte de un amigo.*
- **6.** tr. Juzgar, opinar, formar parecer o dictamen. *Digo lo que siento.*
- **7.** tr. En la recitación, acomodar las acciones exteriores a las expresiones o palabras, o darles el sentido que les corresponde. *Sentir bien el verso.*



**8.** tr. Presentir, barruntar lo que ha de sobrevenir. Se usa especialmente hablando de los animales que presienten la mudanza del tiempo y la anuncian con algunas acciones.

- **9.** prnl. Dicho de una persona: Formar queja de algo.
- **10.** prnl. Padecer un dolor o principio de un daño en parte determinada del cuerpo. *Sentirse de la mano, de la cabeza.*
- **11.** prnl. *Hallarse o estar de determinada manera. Sentirse enfermo.*
- **12.** prnl. Considerarse, reconocerse. *Sentirse muy obligado.*
- **13.** prnl. Dicho de una cosa: Empezar a abrirse o rajarse. *Sentirse la pared, el vidrio, la campana.*
- **14.** prnl. Dicho de una cosa: Empezar a corromperse o pudrirse.



# DEFINICIONES

- **SENSACIÓN**
- (Del lat. *sensatio*, -ōnis).
- **1. f.** Impresión que las cosas producen por medio de los sentidos.
- **2. f. Efecto de sorpresa, generalmente agradable**, producido por algo en un grupo de personas. *Su nuevo peinado causó sensación.*
- **3. f.** Corazonada o presentimiento de que algo va a suceder. *Tengo la sensación de que nos va a tocar la lotería.*

# DEFINICIONES

**PERCEPCIÓN.** (Del lat. *perceptio*, -  
*ōnis*).

- **1. f.** Acción y efecto de percibir.
- **2. f.** Sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos.
- **3. f.** Conocimiento, idea.
- ~ **extrasensoria**, o ~ **extrasensorial**.
- **1. f. percepción** de fenómenos sin mediación normal de los sentidos, comprobada al parecer estadísticamente.



Percibir.- Recibir por uno de los sentidos las imágenes, impresiones o sensaciones externas.

# DEFINICIONES

## EMOCIÓN (Del lat. *emotio*, -ōnis).

- **1. f.** *Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.*
- **2. f.** Interés expectante con que se participa en algo que está ocurriendo.

## ÁNIMO. (Del lat. *animus*, y este del gr. *ἄνεμος*, sople).

- **1. m.** Alma o espíritu en cuanto es principio de la actividad humana.
- **2. m.** Valor, esfuerzo, energía.
- **3. m.** Intención, voluntad.
- **4. m.** Atención o pensamiento.



# INTENCIÓN



1

2

3

4

5

**INTENCIÓN.**  
(Del lat.  
*intentio*, -  
*ōnis*).

**1. f.**  
*Determinación de la voluntad en orden a un fin.*

**2. f.**  
Designio de aplicar una oración, una misa u otro acto del culto en favor de una persona determinada o de la consecución de un bien espiritual o temporal.

**3. f.** Instinto dañino que descubren algunos animales, a diferencia de lo que se observa generalmente en los de su especie.  
*Caballo, toro de intención.*

**4. f.**  
Cautelosa advertencia con que alguien habla o procede.





# Espacio Individual de Reflexión:

- **PREGUNTAS DE CHEQUEO:**
- **¿CUÁLES SON LAS EMOCIONES BÁSICAS O PRIMARIAS?** Diga dos emociones con las que se sienta más cómodo y dos que rechace.
- **¿LA SORPRESA Y EL PODER, SON EMOCIONES POSITIVAS O NEGATIVAS?** Explique su punto de vista.
- **¿EN EL RESENTIMIENTO QUE EMOCIONES COMBINADAS EXISTEN?** Observe su caso en particular.
- **¿CÓMO INFLUYEN LAS EMOCIONES EN NUESTRA VIDA?** Explique.
- **¿CÓMO PUEDE SER ÚTIL, EL MIEDO, LA FURIA O EL ASCO?** Muestre un ejemplo personal.
- Dedique diez minutos en el día, para observar las emociones que está sintiendo en ese momento, y cómo se manifiestan en su cuerpo (expresión cara, movimiento cuerpo, postura,..).

- **ESPACIO INDIVIDUAL DE REFLEXIÓN:**
- ¿Qué aplica para mi vida?
- ¿Qué puedo Mejorar?
- ¿Qué información destaco?
- ¿Por donde voy a empezar?
- ¿En qué aspectos voy a trabajar?
- 



# 6 Emociones Básicas.

- **Las emociones expresan reacciones positivas o negativas de estímulos internos o externos.**
- Las emociones afectan la motivación, el aprendizaje, el comportamiento y la comunicación con las personas.
- **Paul Ekman**, uno de los psicólogos con más influencia en la investigación de las emociones y sus expresiones, estableció una lista de **6 emociones básicas.**



**AMOR MIEDO**  
**RABIA-ENFADO**  
**REPUGNANCIA-ASCO**  
**ALEGRÍA**  
**TRISTEZA**  
**SORPRESA**



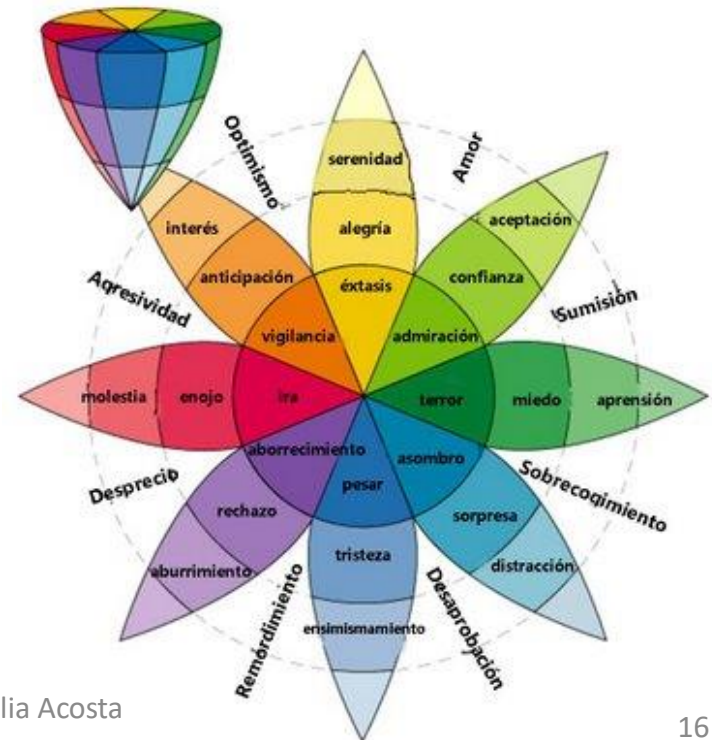
# ¿Cuáles son las Emociones básicas o primarias?

Se cree que la Alegría, Sorpresa, Amor, Satisfacción, Poder, Diversión, Pertenencia, Respeto, Prepotencia, Miedo, Furia, Timidez, Asco y Culpabilidad,

- *hacen parte de las emociones primarias.*

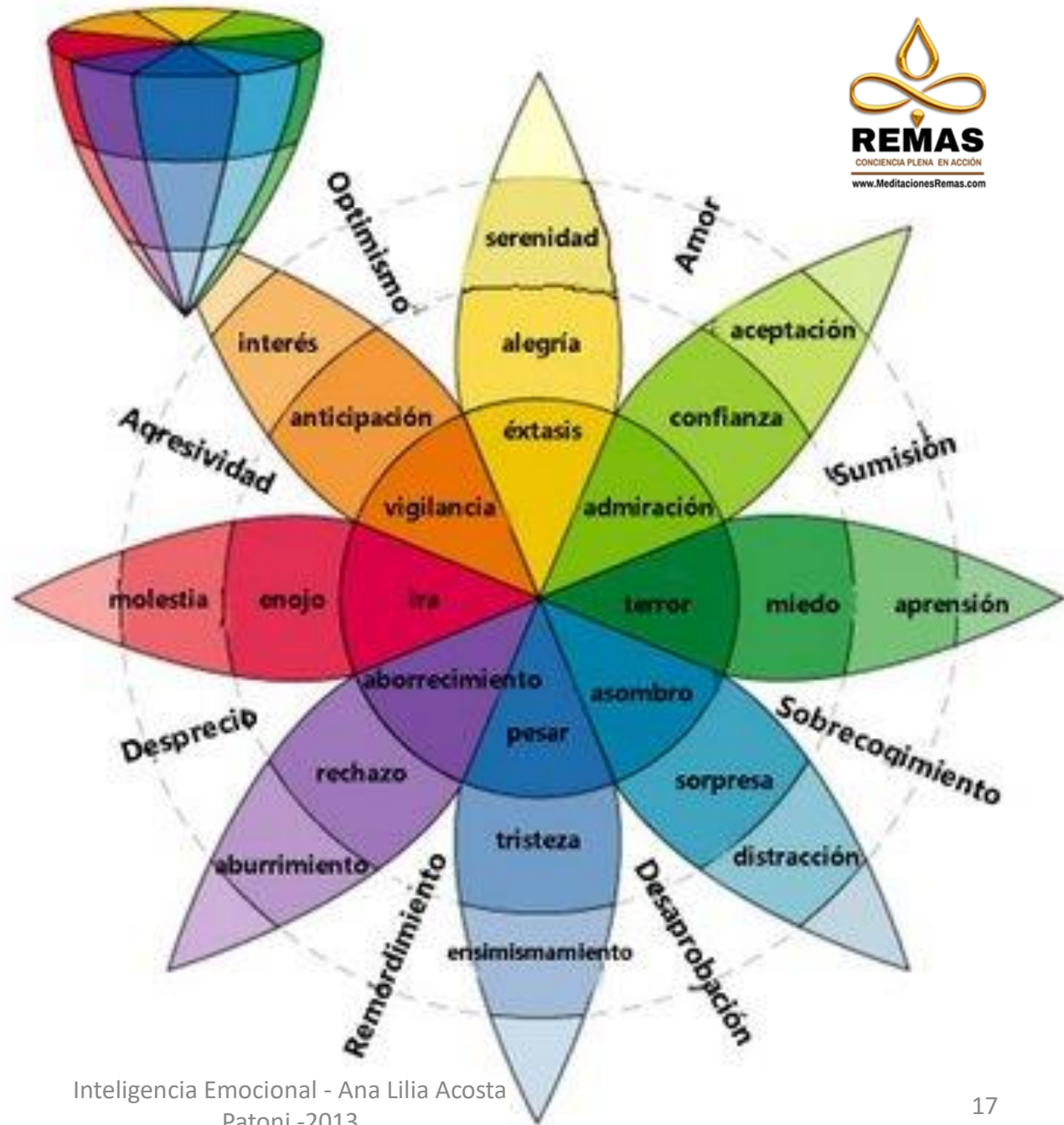


- Las demás, pueden surgir de la combinación de una o varias emociones primarias



## EMOCIONES PRIMARIAS

- Alegría
- Sorpresa
- Amor
- Satisfacción
- Poder
- Diversión
- Pertenencia
- Respeto
- Prepotencia
- Miedo
- Furia
- Timidez
- Ira
- Tristeza
- Asco
- Culpabilidad

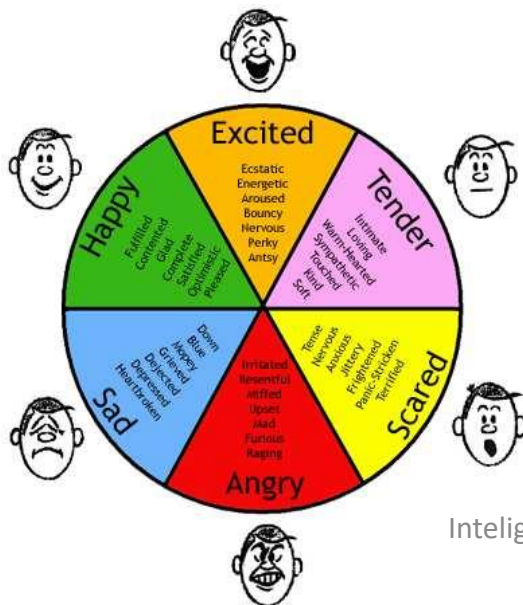




# Emociones: ¿Positivas y Negativas ??

Estas emociones básicas, se pueden a su vez dividir en dos grupos, uno en donde se integran las emociones denominadas como "*Positivas*"

**alegría, sorpresa, amor, satisfacción, poder, diversión, pertenencia, respeto**



y el segundo las denominadas "*Negativas*"

**prepotencia, miedo, furia, timidez, ira, tristeza, asco y culpabilidad.**

- *Esta identificación de positivo o negativo, se relaciona con el sentido común y reglas universalmente aceptadas. Por lo general, se acepta que es positivo sentir alegría o amor, y que es negativo sentir tristeza o timidez.*



# Emociones: ¿Positivas y Negativas ??

Sin embargo, entre más rápido aprendamos que *todas las emociones son positivas e importantes para nuestra vida*, más rápido creceremos emocionalmente y seremos felices.



# EMOCIONES COMBINADAS, ejemplos:

- **EL OPTIMISMO** producto de la combinación de la *esperanza y la alegría*,
- **EL DESENGAÑO** de la mezcla de *sorpresa y tristeza*,
- **EL ENFADO** siendo menos intenso que la Ira y ésta menos que la Furia.
- **LA ANSIEDAD** puede ser la combinación del *miedo y de dos emociones más, que pueden ser la culpa, el interés, la vergüenza o la agitación.*
- **EL AMOR** es una díada primaria resultante de la mezcla de dos emociones básicas adyacentes: la *alegría y la aceptación*, mientras que
- **LA CULPA** es una díada secundaria formada por la *alegría y el miedo.*
- Dentro **DEL DISGUSTO**, hacen parte: el enojo, mal genio, atropello, fastidio, molestia, furia, resentimiento, hostilidad, animadversión, impaciencia, indignación, ira, irritabilidad, violencia y odio patológico.





**REMAS**

CONCIENCIA PLENA EN ACCIÓN

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

# OPTIMISMO

- **EL OPTIMISMO** producto de la combinación de la *esperanza* y *la alegría*,



# DESENGAÑO

EL  
DESENGAÑO  
de la mezcla de

*sorpresa y*

*tristeza,*





# ENFADO

---

- **EL ENFADO** siendo menos intenso que la Ira
- y ésta menos que la Furia.



# ANSIEDAD

- **LA ANSIEDAD** puede ser la combinación del *miedo y de dos emociones más, que pueden ser la culpa, el interés, la vergüenza o la agitación.*

**MIEDO + CULPA**

**INTERÉS**

- **MIEDO + VERGÜENZA**  
**AGITACIÓN**



# AMOR

- **EL AMOR** es una díada primaria resultante de la *mezcla de dos emociones básicas* adyacentes: la *alegría y la aceptación,*





**REMAS**

CONCIENCIA PLENA EN ACCIÓN

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

# CULPA

- **LA CULPA** es una diáda secundaria formada por la *alegría y el miedo*.



# DISGUSTO



Dentro **DEL DISGUSTO**, hacen parte: el enojo, mal genio, atropello, fastidio, molestia, furia, resentimiento, hostilidad, animadversión, impaciencia, indignación, ira, irritabilidad, violencia y odio patológico.

# Emociones combinadas

- Dentro **Del Disfrute**: la alegría, felicidad, alivio, capricho, extravagancia, deleite, dicha, diversión, estremecimiento, éxtasis, gratificación, orgullo, placer sensual, satisfacción y manía patológica.
- Dentro **del Miedo**: la ansiedad, desconfianza, fobia, miedo, nerviosismo, inquietud, terror, preocupación, aprehensión, remordimiento, sospecha, pavor y pánico patológico.
- Dentro **del Amor**: la aceptación, adoración, afinidad, amabilidad, amor desinteresado, caridad, confianza, devoción, dedicación, gentileza y amor obsesivo.
- Dentro **de la Tristeza**: aflicción, autocompasión, melancolía, desaliento, desesperanza, pena, duelo, soledad, tristeza, depresión y nostalgia.
- Dentro **de la Sorpresa**: el asombro, estupefacción, maravilla y shock.
- Dentro **de la Vergüenza**: el arrepentimiento, humillación, mortificación, pena, remordimiento, culpa y vergüenza.
- Dentro **de la Repulsión**: la aversión, asco, desdén, desprecio, menosprecio y aberración.







# OBSERVACIONES

- **Una emoción simple es despertada cuando un objeto o situación es apreciado bajo un solo aspecto.**
- *Una emoción compleja es una mezcla de muchas emociones, todas dirigidas hacia el mismo objeto, pero despertadas por varios y a menudo contradictorios aspectos del objeto o la situación.*
  - **Una emoción como los celos, por ejemplo, incluye el amor, el miedo a la pérdida del ser amado, la misma ira contra el ser amado y muchas más. Los celos de una persona pueden contener más ira que miedo, y los de otro pueden incluir miedo de pérdida y amor propio herido.**
- Por ello, no debemos apresurarnos en juzgar las emociones ni quedarnos en su apariencia preliminar.

# “No todo lo que brilla es oro”



- Es el caso, de un cliente que se *nos acerca en tono fuerte e insultante, el cual puede parecernos en primera instancia de mal genio e irrespetuoso, en realidad puede corresponder a una persona con miedo que intenta ocultarlo con una actitud agresiva.*
- Lo mismo puede ocurrir, cuando observamos reír a una persona, *detrás de esa aparente aceptación y felicidad puede ocultar una timidez profunda.*
- Por ello, el dicho que "No todo lo que brilla es oro".
- En la medida en que *ampliamos nuestro conocimiento sobre la variedad de las emociones existentes, e identifiquemos la forma en que se expresan en cada uno de nosotros, podremos entendernos mejor, entender mejor a los demás, y a la vez vivir experiencia más gratificantes y enriquecedoras.*



# OBSERVACIONES



- ***No se requiere realizar piruetas de circo o extravagancias para ganar el corazón de nuestros clientes,***
  - **simplemente se requiere observación, empatía, aptitud, actitud y el deseo profundo de que todos nuestros clientes vivan con nosotros la mejor experiencia de su vida.**
- . La próxima vez que observemos a un cliente pasear por nuestro establecimiento comercial, por nuestra casa, ***hagámoslo de manera intuitiva e interesada en descubrir sus estados de ánimo, si está siendo feliz con la experiencia, si la está disfrutando, para que nos convirtamos en facilitadores de este fin y en promotores de su Felicidad.***

# Tips prácticos

- **Tips Prácticos**

**Un Hombre es feliz cuando desea serlo y nadie puede pararlo.**

- Si Sonreímos nos predisponemos a sentir felicidad.

***El Optimista se responsabiliza de sus acciones, el pesimista espera a que el mundo cambie.***

- Los Clientes se pueden Conocer y Clasificar según sus Emociones. Ejemplo: Rutinarios, Amistosos, Silenciosos, Negativos, Positivos, Indecisos y Desconfiados.

***La Confianza se gana con el Respeto.***



***La Confianza se gana con el Respeto.***

# Grado de Conciencia de las Emociones:



## **¿Evita las Situaciones que lo Hacen Sentir Incómodo?**

(4) Nunca (3) Muy Poco (2) A Veces (1) Si

## **¿Rechaza por lo general, lo que Dicen los Demás?**

(4) Nunca (3) Muy Poco (2) A Veces (1) Si

## **¿Se Siente Solo y Aislado?**

(4) Nunca (3) Muy Poco (2) A Veces (1) Si

## **¿Expresa de manera Libre, Cuándo y Dónde es Apropiado?**

(4) Si (3) A Veces (2) Muy Poco (1) No

## **¿Accede de manera Rápida sus Emociones y Sentimientos?**

(4) Si (3) A Veces (2) Muy Poco (1) No



# Entender y procesar las emociones



- 1. ACCIÓN DE PRE-REFLEXIVA:** Un evento crea una sensación automática que es debido a un cambio fisiológico en el cuerpo?
- 2. CONCIENCIA:** Nos damos cuenta de la sensación física.
  - Los problemas surgen cuando ignoramos el sentimiento o negar su existencia.
  - ¿Qué se siente? ¿Cuáles son los síntomas?
- 3. ETIQUETADO:** Le damos un nombre a la sensación de que estamos viviendo.
  - Los problemas surgen cuando no nombramos adecuadamente o tienen un vocabulario emoción. En cambio, usamos palabras como "malestar", "mal" o "raro".
  - ¿Cuál es el nombre de esta emoción?
    - ¿Qué tan fuerte es? 1 ----- 10





# Entender y procesar las emociones ...cont

## 4.- Comprender una

**Interpretación:** Con los datos obtenidos lo ocurrido para producir la sensación.

◦ *Los problemas surgen aquí cuando no se reconoce la causa, existe una falta de atención a las posibles causas, o cuando hay una atribución errónea.*

Cuando esto es así, podemos decir cosas como "no tengo ni idea de por qué me siento de esta manera", coloque la causa de algo que no lo conecta realmente con el sentimiento, o culpa a otro estado, como estar "cansado".

◦ Sea honesto



- 5. Evaluación:** Evaluamos la sensación de ser aceptable o inaceptable basada en la situación, la identidad personal, la historia personal, y las expectativas culturales.
- Los problemas surgen aquí cuando vemos una emoción tan inaceptable, o una reacción a algo ilegítimo.
  - Todas las emociones son señales aceptables y válidos de algo que está sucediendo, o son una reacción comprensible a algo.



- 6. Decisión:** *Tomamos una decisión para tomar medidas en respuesta a la causa de la sensación (como expresarlo, o hacer algo relacionado con la **tolerar la sensación sin tomar medidas, o buscar alivio de que por otros métodos** causa aparente), (redirigiendo atención, cambiando artificialmente lo que sentimos, con un mecanismo de defensa, etc).*
- Los problemas surgen aquí cuando hay limitaciones reales o percibidas en la expresión, el miedo a "perder el control", baja tolerancia a las emociones negativas, el uso de estrategias de afrontamiento saludables (consumo de drogas, la prevención, los mecanismos de defensa primitivos, etc), *o la falta de acceso o la educación acerca de las estrategias o alternativas de afrontamiento saludables.*
  - *¿Cuál sería una forma saludable de lidiar con esta emoción?*
  - *¿Cuál es el resultado de hacer esto?*



# Entender y procesar las emociones



## IRA

**IRA.-** Agresivo, amargo, frío, competitivo, defensiva, disgusto, falta de respeto, furioso, frustrado, hostil, celoso, enojado, indignado, presionado, resentido, sublevado



## MIEDO

**MIEDO-** Ansioso, evasivo, prudente, preocupado, temeroso, congelado, inseguro, intimidados, vigilado, abrumado, asustado, estresado, tenso, asustado, atrapado, vulnerable, preocupado



# Entender y procesar las emociones



## TRISTEZA

**TRISTEZA-** Apático, deprimido, desanimado, decepcionado, desilusionado, avergonzado, desconsolado, culpable, daño, solo, necesitado, crudo, lamentable, rechazada, vergonzosa, cansado, débil



## ALEGRÍA

**ALEGRÍA-** Aceptado, dichoso, valiente, seguro, conectado, extático, energía, emocionado, amable, feliz, esperanza, amado, amor, orgulloso, poderoso, aliviado, relajado, espiritual, fuerte, agradecido



# Entender y procesar las emociones



**IRA.-** Agresivo, amargo, frío, competitivo, defensiva, disgusto, falta de respeto, furioso, frustrado, hostil, celoso, enojado, indignado, presionado, resentido, sublevado

**MIEDO-** Ansioso, evasivo, prudente, preocupado, temeroso, congelado, inseguro, intimidados, vigilado, abrumado, asustado, estresado, tenso, asustado, atrapado, vulnerable, preocupado

**TRISTEZA-** Apático, deprimido, desanimado, decepcionado, desilusionado, avergonzado, desconsolado, culpable, daño, solo, necesitado, crudo, lamentable, rechazada, vergonzosa, pegado, cansado, débil

**ALEGRÍA-** Aceptado, dichoso, valiente, seguro, conectado, extático, energía, emocionado, amable, feliz, esperanza, amado, amor, orgulloso, poderoso y rebelde, aliviado, relajado, espiritual, fuerte, agradecido, duro



# Entender y procesar las emociones

- Hay que ***educar nuestra mente- así*** aprenderemos *ciertas estrategias de supervivencia al estrés*
- ***la psicología positiva empieza a tener éxito en prevenir y fortalecer los recursos de las personas con todo y dilemas, conflictos o puntos ciegos.***



# Entender y procesar las emociones



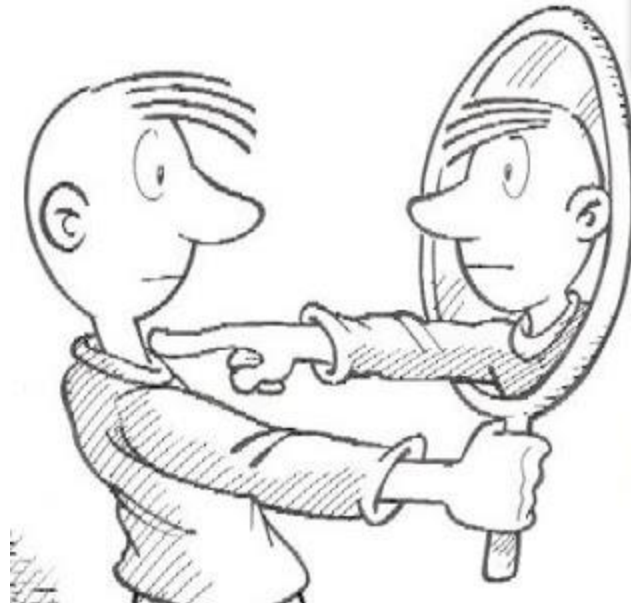
- Qué es lo que hacemos para adaptarnos a acontecimientos estresantes y qué es lo que debemos hacer para resolverlos sin daños colaterales.



- **La pérdida.-**
- La mayor parte de los trastornos adaptativos se producen inmediatamente después de un **estrés identificable** y el más frecuente es el estrés de una pérdida.
- Cuando pensamos en una pérdida tendemos a pensar en la muerte de un ser querido, pero este término es mucho más genérico e incluye ***perdidas sentimentales y sobre todo pérdidas de estatus o de rango, que suelen pasar muchas veces inadvertidas para el observador lego e incluso para el mismo sujeto.***

# ¿Qué debemos hacer con nuestras emociones?

- 1.- **RECONOCER.** Lo primero es reconocer qué emoción tenemos en este momento y ahora y que para procesar adecuadamente una emoción es necesario saber que esta emoción existe, es decir reconocerla en primera persona, **“a mi me pasa esto”.**



# ¿Qué debemos hacer con nuestras emociones?



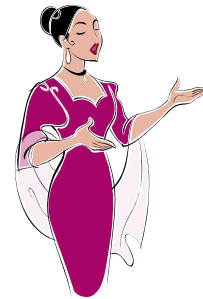
- 2.- **EXPRESAR.** no todas las emociones tienen la misma facilitación para poderse expresar o comunicar a otro, *existen sesgos culturales, étnicos, familiares e incluso históricos que modulan esta expresión*; la consecuencia de ello es que *muchas de nuestras emociones son derivadas a ese almacén que llamamos inconsciente* donde son sepultadas y desgajadas de nuestra conciencia.
- se supone que las emociones **evolucionaron para ser mostradas, es decir comunicadas a otros.** De ello se deduce que procesar una emoción requiere poder ser hecha narrativa, poderse contar a alguien como parte de una narración.
- Hay muchas maneras de hacer esto, una forma, la más común y aceptada es a través de **la conversación**, hablando con alguien a quien se toma como testigo y sirve de apoyatura a la narración misma.



# ¿Qué debemos hacer con nuestras emociones?

## EXPRESAR LAS EMOCIONES

- Además de las conversaciones, otras formas son a través **de la escritura, o de la creación artística.**

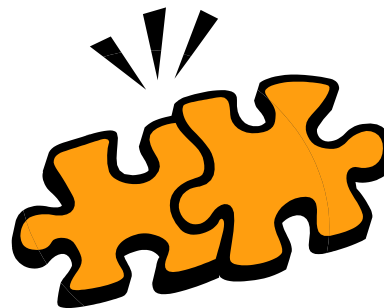


# ¿Qué debemos hacer con nuestras emociones?

- 3.- **RECONSTRUIR.** Del mismo modo que aprendemos algo somos capaces de **desaprenderlo**, aplicado a la cuestión mental cuando un paciente nos cuenta algo hacemos dos cosas, una es la **escucha empática** y otra cosa que hacemos es **reestructurar cognitivamente lo vivido**, el mapa ha de encajar en el territorio, de lo contrario solo conseguiremos un efecto breve y puntual. Vamos haciendo pequeños toques tratando de puntualizar los extremos del relato, poniendo las cosas en orden y tratando de leerlas con una lógica consensuada.



- Quando al paciente reconoce su emoción, la expresa y la reestructura es posible afirmar que los síntomas se disuelven solos sin necesidad de fármacos* ni de cualquier otra intervención si bien es cierto que podemos usarlos sintomáticamente.





- **Las emociones son procesos que se activan cada vez que nuestro aparato psíquico detecta algún cambio significativo para nosotros.**

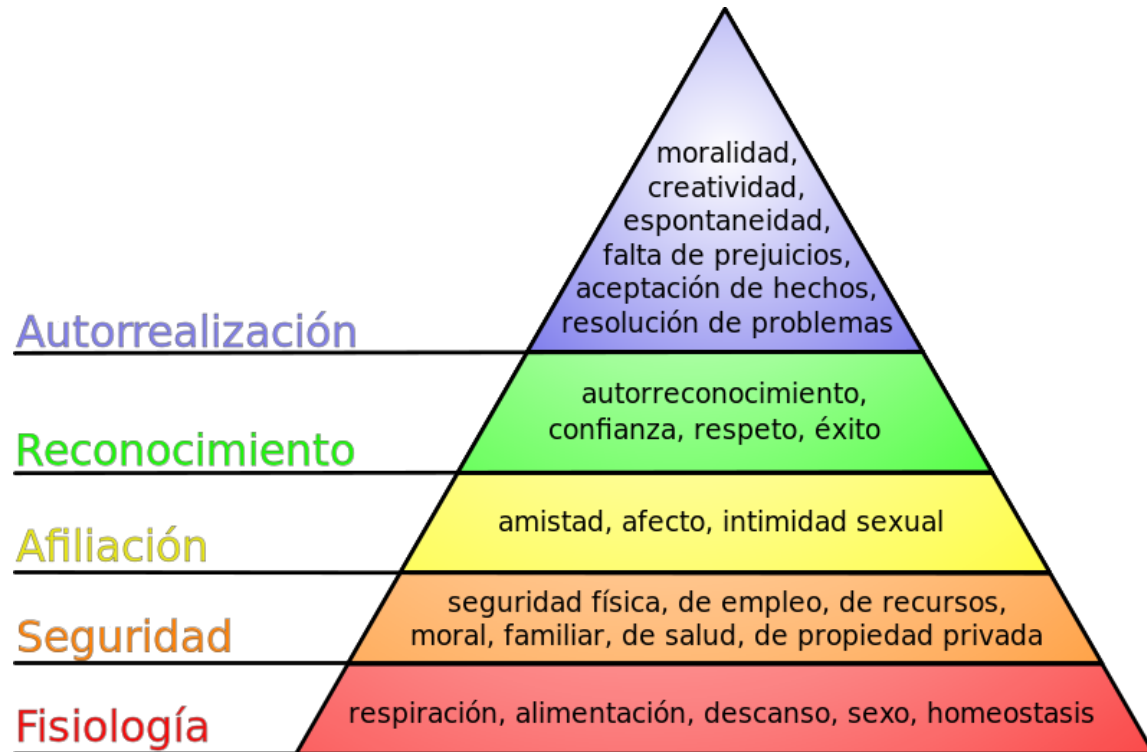
Por eso es un proceso altamente adaptativo, porque da prioridad a la información relevante para la supervivencia, tanto de la especie como la nuestra como personas individuales.

- **En Psicología, el concepto de Emoción hace referencia a un proceso multidimensional encargado de analizar situación significativas, interpretarlas subjetivamente, preparar al sujeto para la acción, expresar emocionalmente o comunicar todo el proceso y todo esto va acompañado de cambios fisiológicos.**



- Los distintos enfoques desde los que se estudia la emoción son:
- **Neurociencia:** conocimiento de los mecanismos cerebrales, hormonas y neurotransmisores implicados en la emoción.
- **Psicología evolutiva:** cambios emocionales que se producen a lo largo de la vida de la persona.
- **Psicología social:** la importancia comunicativa de la expresión emocional.
- **Psicología cognitiva:** importancia entre emoción y cognición.
- **Psicología de la personalidad:** estudio de rasgos desde el punto de vista de emociones discretas.
- **Psicología clínica:** relación entre desordenes psicológicos y tipos de experiencia emocional.





# Sentimiento



- ***El sentimiento es la experiencia subjetiva de la emoción.***
- *Se refiere a la evaluación, momento a momento que realiza el sujeto cuando se enfrenta a una situación.*
- Su duración no puede ser deducida a partir de la expresión emocional ya que depende de más variables como las cognitivas y fisiológicas.



# IDENTIFICA TUS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS .wmv

- <https://www.youtube.com/watch?v=3vFjUaef630>



# Cómo funcionan tus sistemas emocionales

- <http://youtu.be/tC5wajljBwM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=tC5wajljBwM>



# Podemos cambiar nuestras emociones y pensamientos

- <https://www.youtube.com/watch?v=-ZQCYP8G44M>





# LA NEUROCIENCIA DE LAS EMOCIONES

- <http://www.youtube.com/watch?v=tShDYA3NFVs>
- .la luna
- <https://youtu.be/5iffy9SdEQU>



# Nuestros Pensamientos, Sentimientos y Emociones Pueden Sanar Nuestro Cuerpo

<https://www.youtube.com/watch?v=DMgvtXhpZcQ>



Inteligencia Lingüística

Inteligencia Lógico-Matemática

Inteligencia Espacial

Inteligencia Musical

Inteligencia Corporal-Cinestésica

Inteligencia EMOCIONAL:

Inteligencia Intrapersonal

Inteligencia Interpersonal

Inteligencia Naturalista

Inteligencia Existencial



# INTELIGENCIA EMOCIONAL



- **Un plan de acción para aumentar nuestro CE**

La información viaja entre el centro racional y el centro emocional de nuestro cerebro al igual que como lo hacen los automóviles por una calle. Cuando practicamos las estrategias para desarrollar nuestro CE, el tráfico fluye en ambas direcciones.

## **ESTRATEGIAS DE AUTOCONCIENCIA**

- **Dejar de considerar que nuestros sentimientos son buenos o malos**: es muy común que creemos dos pilas de sentimientos: los buenos y los malos. El problema es que cuando juzgamos nuestras emociones, no logramos saber realmente qué estamos sintiendo. Es importante que entendamos las emociones

## **ESTRATEGIAS DE AUTOGESTIÓN**

- **Respirar correctamente**: en vez de llenar por completo nuestros pulmones, solemos respirar entrecortadamente. Nuestro cerebro necesita 20% del oxígeno que respiramos. La falta de oxígeno nos impide concentrarnos y nos deprime, entre otras cosas. Respirar bien nos calma y nos hace sentir bien

## **ESTRATEGIAS DE CONCIENCIA SOCIAL**

- **Saludar a los demás por su nombre**: nuestro nombre es parte integral de nuestra personalidad. Por tanto, dirigirnos a los demás por su nombre es una de las maneras más sencillas de crear un cierto compromiso.

- **Observar el lenguaje corporal**: es importante que seamos expertos en observar

## **Estrategias de gestión de relaciones**

- **Ser abiertos y curiosos**: algunos lectores se preguntarán: "¿Tengo que ser abierto y curioso en la oficina? ¿No basta con que me dedique al proyecto?". No, no basta. Parte de nuestro trabajo es establecer, desarrollar y mantener relaciones. Esto es lo que nos permite ser exitosos.

# Algunos Autores para Auto-ayuda y auto-conocimiento. Inteligencia Emocional



- **Louise Hay**
- **James Redfield**
- **Cesar Millan**
- **Eckhart Tolle**
- **Stephen Covey,**
- **Brian Tracy,**
- **Jim Rohm,**
- **John Gray,**
- **Deepak Chopra,**
- **Wyne Dyer**
- **y otros**



**¡LA ENERGÍA FLUYE HACIA DONDE  
DIRIGES TU ATENCIÓN!...**



**¿EN QUE ESTÁS ENFOCANDO TU  
ATENCIÓN?**



**REMAS**

CONCIENCIA PLENA EN ACCIÓN

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