

# **NATALIA POSADA RESTREPO**

Psicóloga - Profesional de Apoyo Institucional

Programa Entorno Escolar Protector

I. E Fundadores

## Ejercicio

¿Qué es en lo primero que piensas cuando escuchas/lees la palabra emoción/emociones?

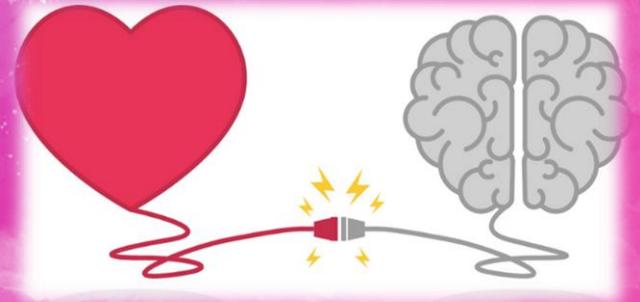
# ¿Qué son las emociones?

"Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla" (Wenger, Jones y Jones, 1962, pg. 3).

- Las emociones son reacciones a la información que recibimos en nuestra relación con el entorno.
- Una emoción depende de lo que es importante para nosotros.



**¿Mis emociones pueden ser inteligentes?**



# Inteligencia Emocional



“Es la capacidad de identificar, comprender y manejar las emociones en uno mismo y en los demás.”

1. **Percibir:** reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.
2. **Comprender:** integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
3. **Regular:** dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

# Miedo

## Es saludable porque

- Facilita respuestas de escape o evitación de situaciones peligrosas.
- Moviliza gran cantidad de energía.

## Puede ser perjudicial porque

- Hay reducción de la eficacia de los procesos cognitivos, obnubilación.
- Genera aprensión, desasosiego y malestar.



# Ira

## Es saludable porque

- Elimina los obstáculos que impiden la consecución de los objetivos deseados y generan frustración.

## Puede ser perjudicial porque

- Genera frustración .
- Interrumpe conductas motivadas.
- Genera atentados contra valores morales.



# Asco

## Es saludable porque

- Genera respuestas de escape o evitación de situaciones desagradables o potencialmente dañinas para la salud.
- Potencia hábitos saludables, higiénicos y adaptativos.

## Puede ser perjudicial porque

- Puede generar conductas discriminatorias hacia otras personas.
- Puede desencadenar trastornos como la bulimia o anorexia.



# Tristeza

## Es saludable porque

- Permite la cohesión con otras personas, especialmente con aquellos que se encuentran en la misma situación.
- Permite reflexionar y aprender de los errores

## Puede ser perjudicial porque

- Disminución en el ritmo de actividad por pérdida de energía.
- Genera apatía, desinterés, desesperación, desilusión.



# Felicidad

## Es saludable porque

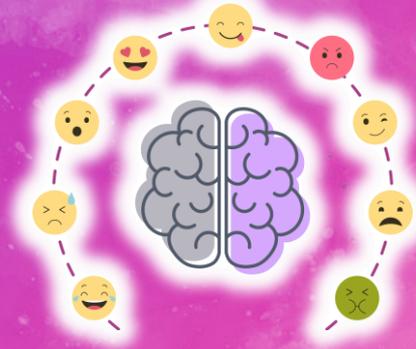
- Incrementa la capacidad para disfrutar diferentes aspectos de la vida.
- Genera actitudes positivas hacia uno mismo y los demás.
- Permite la consecución exitosa de los objetivos que se pretenden.
- Favorece las relaciones interpersonales, la empatía y el altruismo.
- Favorece la solución de problemas, la creatividad, el aprendizaje y la memoria.

## Puede ser perjudicial porque

- No genera reflexión ni permite planificar.
- Puede hacer pasar por alto algún elemento importante.

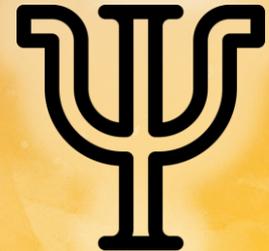


# El manejo de las emociones y estrategias para su control



- El control de las emociones no significa que ellas deban suprimirse, sino que se refiere a cómo manejarlas, regularlas o transformarlas si es necesario.
- Lo verdaderamente importante es intentar reconocer y controlar las emociones negativas para que no desplacen las positivas.
- Tradicionalmente se ha pensado que el control sólo se requiere para las emociones negativas, pero la regulación emocional implica también la habilidad para inducir emociones y estados de ánimo positivos en uno mismo y en los demás.

- **Respiración:** Abdominal o diafragmática → profunda
- **Relajación:** Relajación progresiva, masajes
- **Visualización:** Lugares, colores, formas
- **Meditación:** Mindfulness, yoga
- **Control del pensamiento:** o terapia cognitiva
- ★ **El arte:** Pintura, música, danza, etc.





# Gracias



**«La esencia de la inteligencia emocional es tener tus emociones trabajando para ti y no en tu contra». Reuven Bar-On**