



# Inteligencia Emocional

## Plena

CEIP Albarizas



Óliver Jiménez

[oliverjjimenez@uma.es](mailto:oliverjjimenez@uma.es)



# El cerebro racional y emocional

## Papez y MacLean (1937, 1949):

- Introducción del circuito de Papez y del sistema límbico.
- ¿Hay un sistema cerebral para la emoción?

## Hipótesis del cerebro triple (MacLean, 1970):

- Cerebro reptil (homeostático)
  - Tronco cerebral. Autónomo y estereotipado.
- Cerebro Paleomamífero (emocional)
  - Sistema Límbico. Interacción con el medio, integra experiencia actual con instintos.
- Cerebro neomamífero (racional)
  - 2reas neocorticales. Regulación de emociones específicas. Planificación a largo plazo. Resolución de problemas complejos.

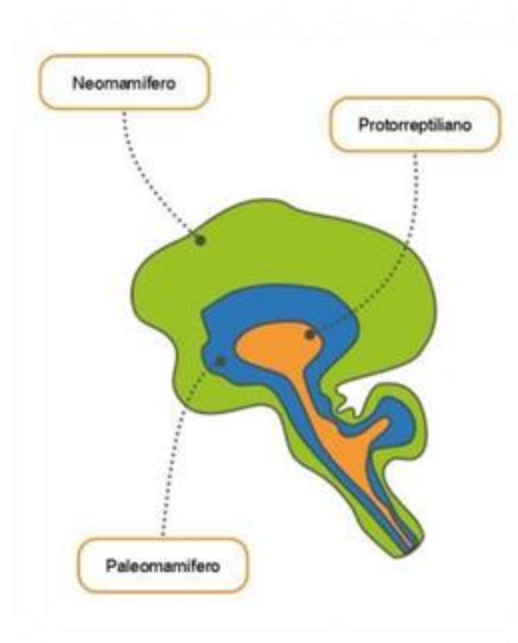
# El cerebro racional y emocional

## En situaciones cotidianas:

- Trabajo conjunto de los “3 cerebros” → mayor adaptación al medio.

## En situaciones críticas:

- Sistema primigenio controla al resto de sistemas → conseguir homeostasis del organismo (**secuestro emocional**).



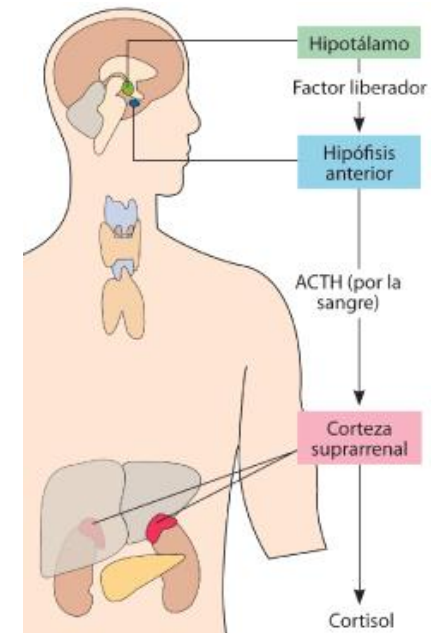
# El cerebro racional y emocional

**Secuestro emocional:** Amígdala controla cortex prefrontal derecho y activa eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal → hormonas relacionadas con el estrés (sobre todo cortisol y adreanalina) → Lucha, huida, bloqueo.

## Detonantes en el trabajo:

- Falta de respeto o condescendencia de otros
- Recibir trato injusto
- No sentirnos valorados
- Pensar que no se nos escucha
- Calendarios poco realista

(Schwartz, 2010)



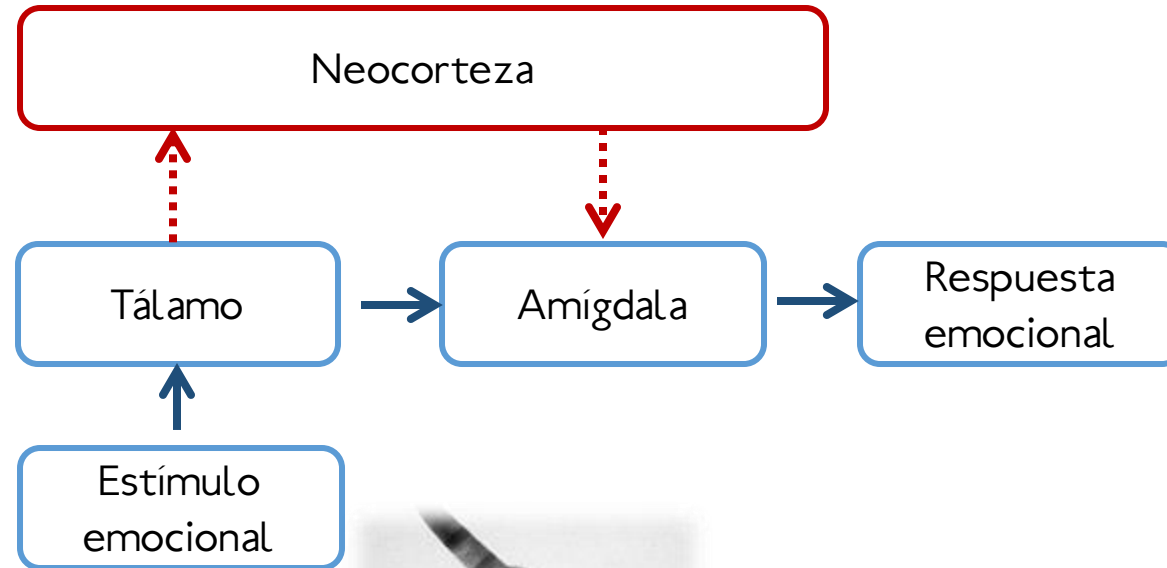
# El cerebro racional y emocional

## Vía rápida Vs. vía lenta:

- **Vía directa (tálamo-amígdala):**
  - Condicionamiento simple de estímulos. Inconsciente.
- **Vía indirecta (tálamo-corteza-amígdala):**
  - Mayor precisión. Acción voluntaria, inhibiendo la respuesta automática.
  - Mayor adaptación al contexto social.

(Perna, 2005)

# El cerebro racional y emocional



(Perna, 2005)

# ¿Qué son las emociones?

Kleinginna y Kleinginna (1981):

- Llegan a recoger 101 definiciones diferentes de emoción

“Un complejo conjunto de interacciones entre factores subjetivos y objetivos, mediados por sistemas neuronales y hormonales que: a) pueden dar lugar a experiencias afectivas como sentimientos de activación, agrado-desagrado; b) generar procesos de etiquetado; c) generar ajustes fisiológicos...; y d) dar lugar a una conducta que es frecuentemente, pero no siempre, expresiva, dirigida hacia una meta y adaptativa”

# ¿Qué son las emociones?

- **Afecto**
  - Muy general. (días o semanas)
- **Humor o estado de ánimo**
  - Creencia sobre el futuro. (horas o días)
- **Emoción**
  - 3 componentes. (segundos o minutos)
- **Sentimiento**
  - Componente experiencial subjetivo. (segundos)



# ¿Qué son las emociones?

Reacción emocional que implica **mente-cuerpo**

- **Neurofisiológico-bioquímico**
  - Temblor, sudoración, pulso acelerado...
- **Conductual-expresivo**
  - Evitación, llanto, aproximación, ...
- **Cognitivo-experiencial**
  - Bien, mal...

# Clasificar las emociones

Modelo discreto

## Emociones básicas

- Miedo o ansiedad
- Ira
- Tristeza
- Alegría
- Sorpresa
- Asco

# Clasificar las emociones

- **Secundarias (complejas):** Surgen como consecuencia de otra emoción. (enfadarse al sentir miedo)
  - Influencia cultural (familia).
  - Implicaciones sociales.
- **Instrumentales:** Se usan de forma consciente para lograr algo. (llanto de un niño)

# Emociones Básicas

## Alegría

- Se produce como consecuencia de la valoración de que las metas u objetivos a conseguir se encuentran próximos, pueden ser mantenidos o se pueden recuperar.



- Facilita la empatía → conducta altruista
- Mejor Rendimiento cognitivo, solución de problemas y creatividad.
- Favorece relaciones interpersonales, sensación de vigorosidad, competencia y flexibilidad mental.
- Estados muy intensos → reducen ejecución y reducen creatividad.

# Emociones Básicas

## Miedo

- Un estímulo, evento o situación que tras la valoración realizada por el individuo resulta relacionada con la amenaza física, psíquica o social del organismo, así como cualquiera de las metas valiosas



- Facilita respuesta de escape o evitación.
- Incremento de la atención → mayor velocidad de reacción.
- Movilización de energía → Respuestas más intensas
- Reacción excesiva → Menor eficacia, dependiendo de la activación y el rendimiento.

# Emociones Básicas

## Ira

- Alguna meta o posesión, material o no material, se encuentra amenazada por algún agente externo o por la impericia o incapacidad del propio individuo. (componente emocional del AHI (Agresividad-Hostilidad-Ira))



- Movilización de energía para reacción de defensa o ataque.
- Eliminar los obstáculos que impiden la concesión de la meta.
- Inhibir reacciones indeseables de otros o evitar situación de confrontación.

# Emociones Básicas

## Tristeza

- Pérdida o fracaso, actual o posible, de una meta.



- Empatía/cohesión con otras personas en la misma situación.
- Disminución de actividad → valoración de aspectos que antes no se tenían en cuenta.
- Favorece la conducta altruista y reducción de conducta agresiva del otro.

# Emociones Básicas

## Sorpresa

- Reacción ante algo imprevisto o extraño.



- Facilita aparición de reacción emocional/conductual apropiada.
- Mejora la atención, la conducta exploratoria y el interés por la situación novedosa.
- Dirige los procesos cognitivos a la situación que se ha presentado.



# Emociones Básicas

## Asco

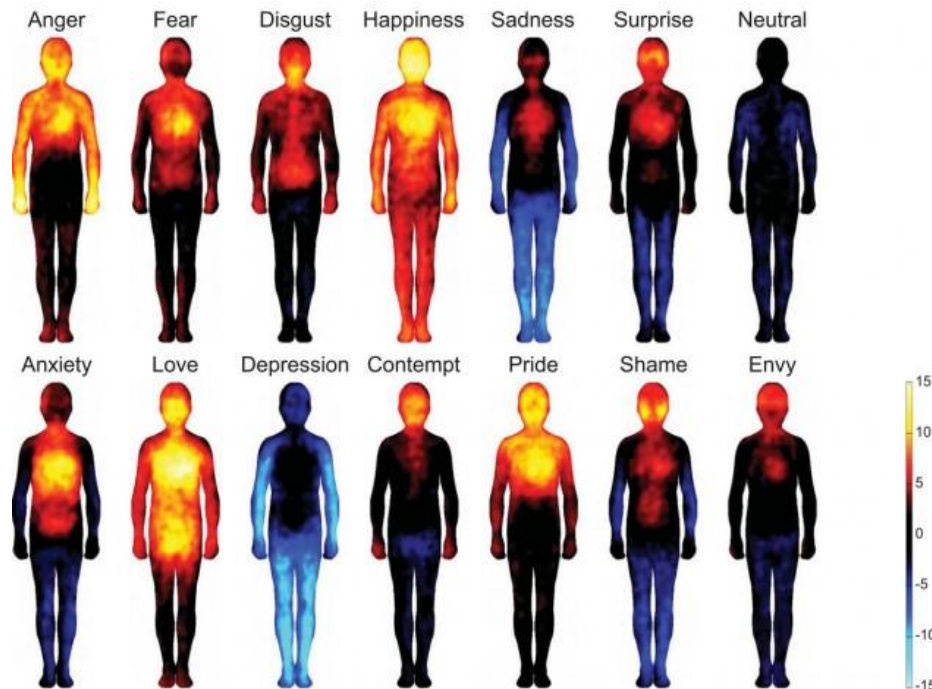
- Marcada aversión producida por algo fuertemente desagradable o repugnante.



- Respuesta de escape/evitación de situación desagradable o potencialmente daina. (sobre todo estímulos relacionados con la ingesta).
- Potencia hábitos saludables, higiénicos y adaptativos.

# Mapa Emocional

- Estudio de la [Universidad de Aalto](#), con una muestra de 703 personas, independencia cultural e idiomática. 5 experimentos con medios audiovisuales.



Ira, miedo, asco,  
felicidad,  
tristeza  
,sorpresa, y  
neutral.  
Ansiedad, amor  
depresión,  
desprecio,  
orgullo,  
vergüenza y  
envidia

(Nummenmaa, Glerean, Hari y Hietanen, 2013)

# ¿Qué son las emociones?

## Modelo dimensional

### Dimensiones generales

- Valencia afectiva
  - Agradable - desagradable
- Arousal o activación
  - Excitación - calma
- Dominancia o control
  - Controlable - incontrolable

# Función de Las emociones

- Nos ayudan a transmitir cómo nos sentimos.
  - Medio no verbal del niño
- Nos sirven para regular el comportamiento de los demás.
  - Alegría fomenta la sociabilización
- Nos facilitan la interacción social.
  - Sonreír fomenta la confianza
- Tienen un papel fundamental a la hora de percibir nuestro entorno.
  - La realidad cambia con el estado de ánimo

# Función de Las emociones

## 1. Emociones primarias

### ► Adaptativa

- Sentir alegría cuando te dan una buena noticia

### ► Desadaptativa

- Sentirse triste durante mucho tiempo, como algo habitual.

## 2. Emociones secundarias

- Emoción surgida de otra emoción, ya sea primaria u otra secundaria. Surgen al ocultar, no aceptar o no saber percibir la emoción central.

## 3. Emociones instrumentales

- Emoción consciente para conseguir una meta. Suelen ser aprendidas y habitualmente inconscientes.

# ¡¡Lo importante!!

1. Reconocer la emoción **primaria**
2. Aprender a **consolidar** los sentimientos **centrales**
3. Aprender a **consolidar** los sentimientos **adaptativos**



# Inteligencia Emocional

## Plena

CEIP Albarizas



Óliver Jiménez

[oliverjjimenez@uma.es](mailto:oliverjjimenez@uma.es)

