



# Inteligencia Emocional

## Plena

CEIP Albarizas



Óliver Jiménez

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



# Inteligencia Emocional

La habilidad de las personas para **atender** y **percibir** los sentimientos de forma apropiada y precisa; La capacidad para **asimilarlos** y **comprenderlos** de manera adecuada; y La destreza para **regular** y **modificar** nuestro estado de ánimo o el de los demás.

(Mayer y Salovey, 1997; Mayer y Cobb, 2000; Mayer, Caruso y Salovey, 2000;  
Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P., 2004)

# Componentes de la IE

Percepción y expresión  
emocional



Comprensión emocional

Facilitación emocional

Regulación emocional

# Percepción y expresión emocional

Habilidad para:

Reconocer conscientemente mis emociones (cómo me siento):

- identificar lo que siento.
  - ser capaz de ponerle una etiqueta verbal.
- 
- Reconocer las emociones expresadas verbal o gestualmente (con el rostro y el cuerpo).
  - Ser capaz de distinguir el valor o contenido emocional de un evento o situación social.

# Percepción y expresión emocional

A los 3 años (variación y diferencias culturales) niñas mayor habilidad para percibir expresiones faciales emocionales que los niños (Babchuk, Hames, y Thompson, 1985; Kirouac y Doré, 1985; Rotter y Rotter, 1988)

Mufson y Nowicki (1991): Hombres menos exactitud en percepción emocional facial que las mujeres. Menos diferencia si se les informaba de que iban a medir su competencia social.

Hall (1984): Mujeres observan más a los otros que los hombres ¿Mejor percepción emocional?

# Componentes de la IE

Percepción y expresión  
emocional



Comprensión emocional

Facilitación emocional

Regulación emocional

# Comprensión emocional

- “Es una competencia clave para otras habilidades de la IE como el [control del impulso](#), la persistencia, el entusiasmo y la [automotivación](#), la empatía y la [habilidad social](#).”

(Lane, 2000)

# Comprensión emocional

**Habilidad** para comprender mi estado emocional:

- ▶ Información: Lo que me llega desde mis estados afectivos
- ▶ Cambio: Cómo evoluciona en el tiempo
- ▶ Resultado: El sentido que tienen



# Comprensión emocional

Habilidad para comprender la causa y efecto emocional

Si se produce X, entonces sentiremos Y:

“Si el familiar de un amigo ha muerto.....”

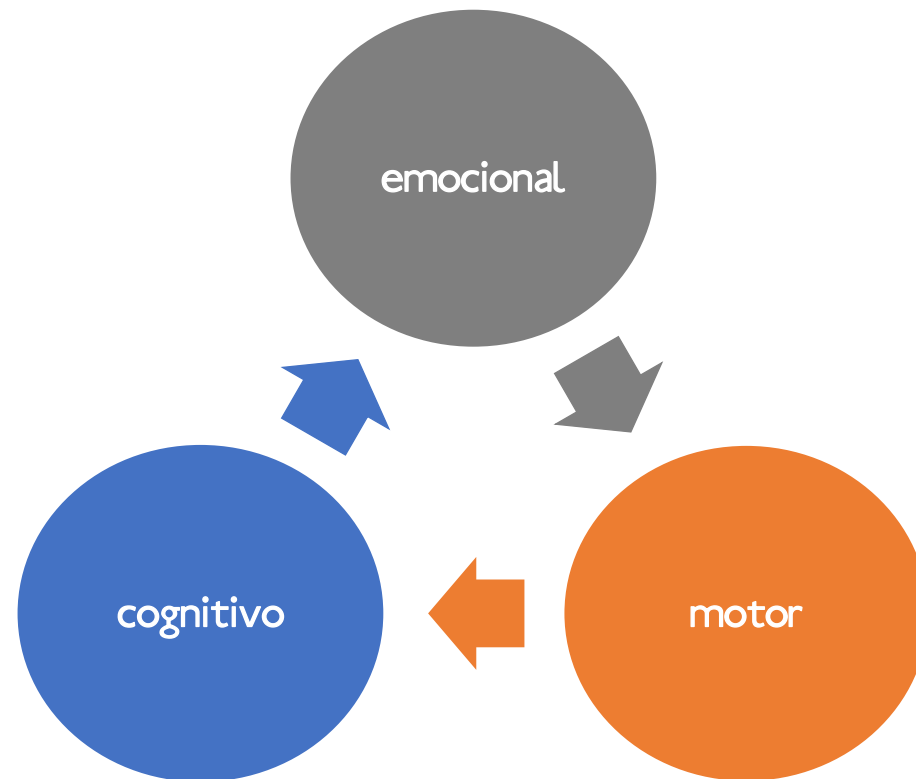
Si el familiar de amigo ha muerto, al ser asesinado...”

# Comprensión emocional

**Habilidad** para comprender la complejidad emocional y su evolución

- Sentir amor y odio / tristeza y sorpresa, al mismo tiempo.
- Si soy infeliz con mi trabajo, seguramente me deprimiré en el futuro.

# Comprensión emocional



Acción + nuevos pensamientos + nuevos sentimientos = nuevos estados emocionales



# Inteligencia Emocional

## Plena

CEIP Albarizas



Óliver Jiménez

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

