



# Inteligencia Emocional

## Plena

CEIP Albarizas



Óliver Jiménez

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



# Componentes de la IE

Percepción y expresión  
emocional

Comprensión emocional



Facilitación emocional

Regulación emocional

# Facilitación emocional

- **Habilidad** para hacer uso de las emociones con el fin de facilitar diversos procesos cognitivos.
- Las emociones van a **determinar** y **mejorar** el **pensamiento** porque dirigen la atención de los individuos hacia la información importante

# Facilitación emocional

- Mejor **adaptación** al medio.
- Razonar de forma más inteligente.
- Tomar **mejores decisiones**.

Utilizar las emociones al servicio del pensamiento

(Estar preocupado mientras estoy en el cine)

# Facilitación emocional

## Escenario emocional...

- ...en el que podemos generar **emociones**, sentirlas, manipularlas y examinarlas para ser mejor entendidas antes de tomar una decisión.

“¿Cómo se siente el personaje de un cuento?”

# Facilitación emocional

## Emocionalidad

- El buen humor → Pensamientos optimistas
- El mal humor → Pensamientos pesimistas  
(estudiante en último año de instituto)
  
- Cambio de humor → Surgen más posibilidades y puntos de vista  
(Familiares de maniaco-depresivos, más creativos)

# Facilitación emocional

## Empatía Vs Simpatía

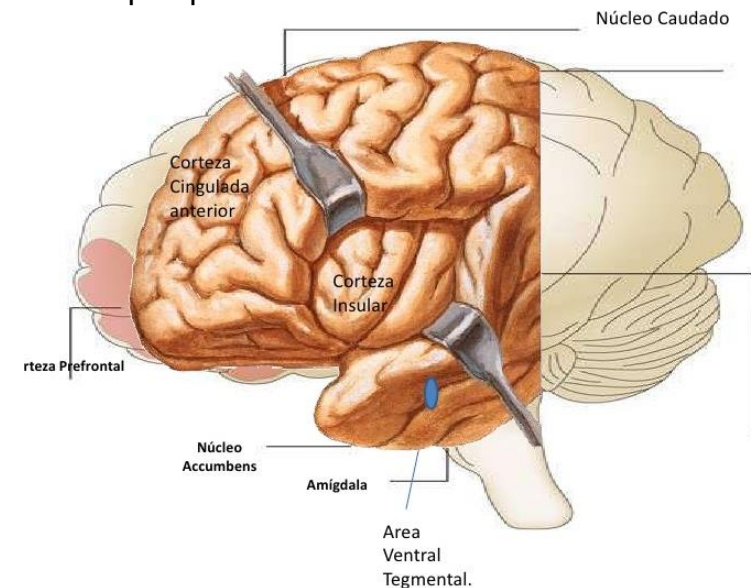
- La respuesta empática activa la corteza insular, sintonizando razón y emoción
- Activación de las neuronas espejo
- Empatía cognitiva, emocional y preocupación empática (**compasión**)
- Recordar que no hay emociones positivas ni negativas y reconocer mis propias emociones.

Produce información del contexto emocional

Interpreta la experiencia sensorial (gusto, olfato y viscer Autonómica)

Se activa ante la visualización del disgusto facial

Identifica emociones y las experimenta (amor, odio, asco, tristeza)



# Componentes de la IE

Percepción y expresión  
emocional

Facilitación emocional

Comprensión emocional

Regulación emocional

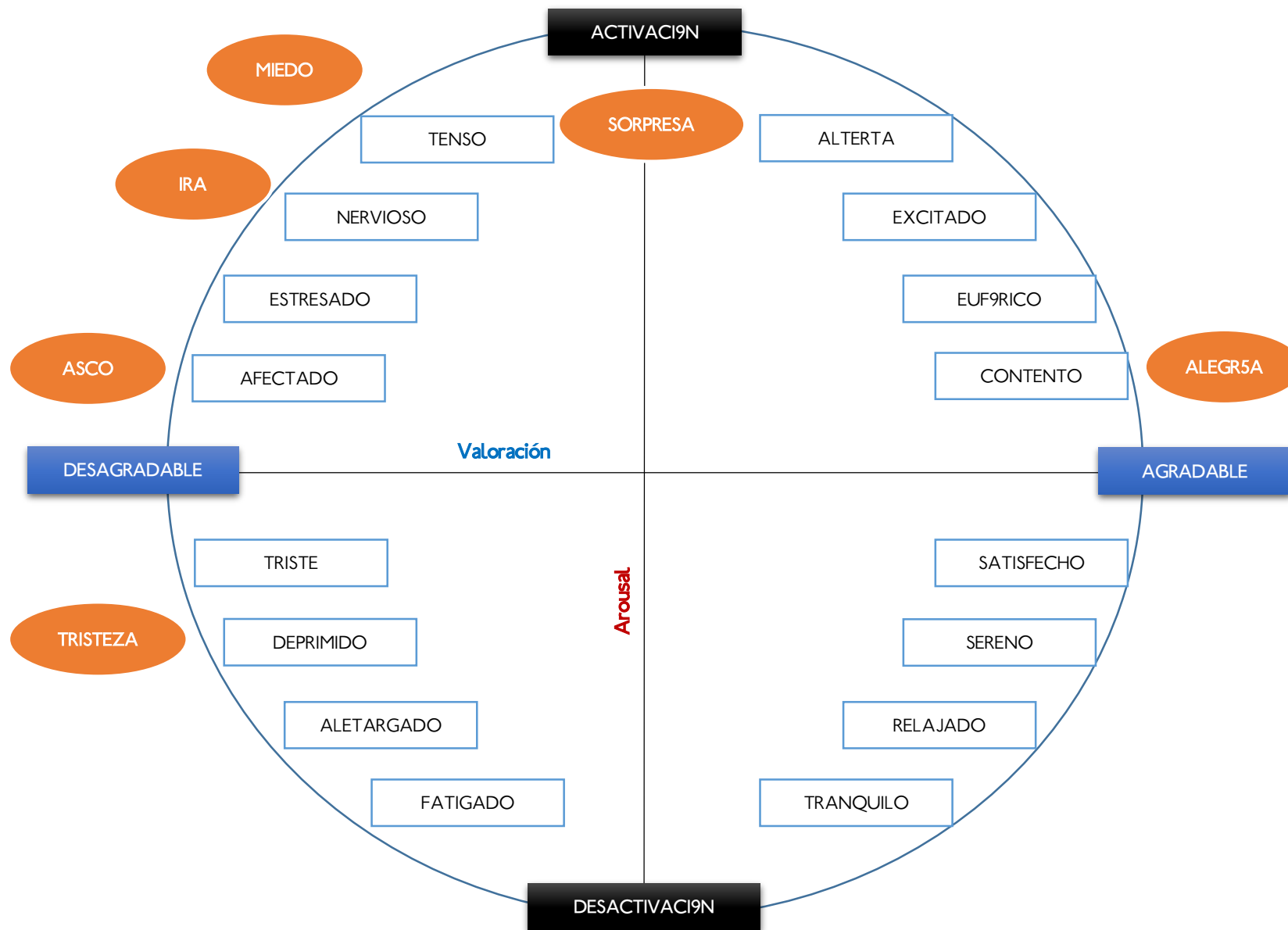




# Regulación emocional

La regulación emocional está relacionada con:

- a) Procesos biológicos y sociales
- b) Procesos conductuales
- c) Procesos cognitivos:
  - **inconscientes** (atención selectiva, distorsión de la memoria, negación).
  - **conscientes** (culparse a sí mismo, culpar a otros, experimentar intrusiones sobre el acontecimiento vivido, mostrar una actitud muy negativa ante la situación vivida).



# Regulación emocional

- Dificultades en el proceso de regulación emocional:



# Regulación emocional

**Evitación experiencial** (emociones, pensamientos, imágenes, memoria y sensaciones físicas):

- **Ante experiencias negativas** (negación, distorsión cognitiva, supresión, represión, abuso de sustancias, etc..)
- **Ante experiencias positivas** (ej: post depresión)

# Regulación emocional

## Excesiva implicación emocional...

- ...frente a determinadas ideas o pensamientos puede dar lugar a pensamientos intrusivos, preocupación, obsesión, fuertes impulsos y conductas compulsivas.



# Regulación emocional

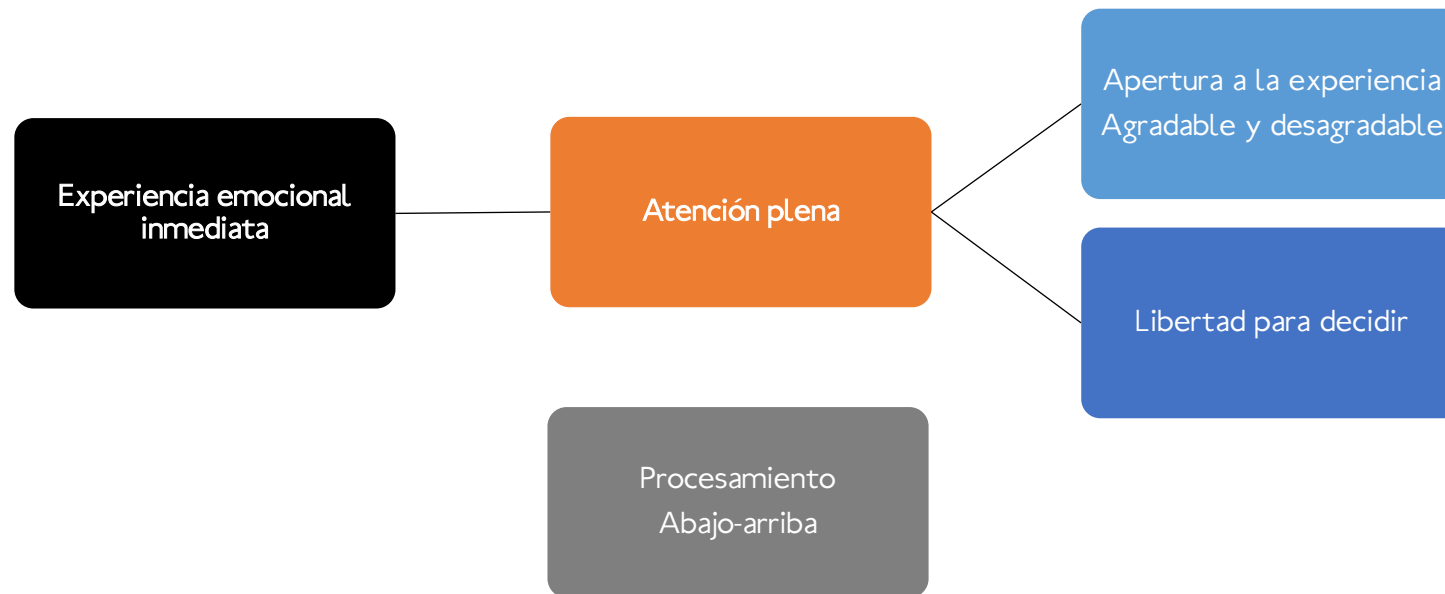
## Habilidades para la regulación de emociones:

- Identificar y etiquetar emociones (registros).
- ¿Qué refuerza mi actitud emocional?
- Aumentar nuestra sensación de autoeficacia.
- Aumentar los acontecimientos emocionales agradables.
- Realizar al acción opuesta.
- Mindfulness.

# Regulación emocional

Análisis de mi realidad con procesamiento “Abajo-arriba”

Proceso mi experiencia alejándome de mi forma habitual de asimilar la experiencia vivida.

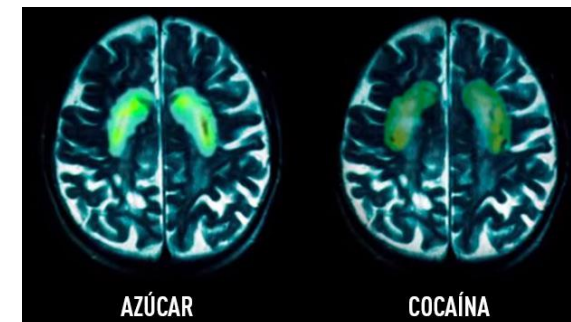


# Lo llevamos a la práctica

Eficaces	No Eficaces
Jugar a lo que decidan	Regalar algo material
Darle una responsabilidad adecuada	Comida
Felicitarlo	Felicitarlo delante de todos y avergonzarlo
Darle las gracias	Reforzar con condiciones
Darle un privilegio acorde	

↑ consumo a **largo plazo** de azúcar puede causar ↓ **dopamina** (expresión emocional) de forma similar a la cocaína.

↑ **mayor necesidad** de consumir azúcar para alcanzar **mismo nivel** de recompensa y ↓ estados leves depresivos.



(Shariff, Quik, Holgate, Morgan, Patkar, Tam, Belmer, Bartlett, 2016)



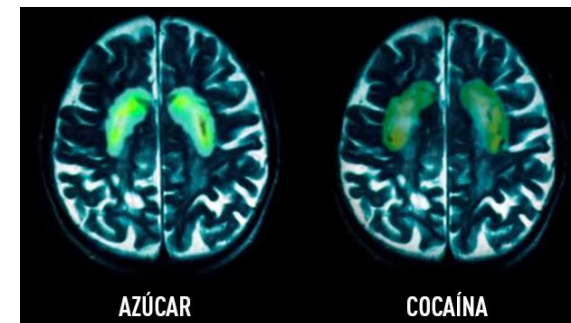
# Lo llevamos a la práctica

## Reforzar conductas positivas de forma proporcional

- Refuerzo social mejor que refuerzo material
- Nunca reforzar con la comida

↑ consumo a **largo plazo** de azúcar puede causar ↓ **dopamina** (expresión emocional) de forma similar a la cocaína.

↑ **mayor necesidad** de consumir azúcar para alcanzar **mismo nivel** de recompensa y ↓ estados leves depresivos.



(Shariff, Quik, Holgate, Morgan, Patkar, Tam, Belmer, Bartlett, 2016)

# Lo llevamos a la práctica

Lo importante es el camino y no la meta..

- Ante un progreso, una actitud nueva o positiva, al reparar un error...
- Inmediatez, si no es posible marcar metas a corto plazo (paciencia, postergar la gratificación)
- Siempre que lo haga mejor (o menos mal) que una vez anterior, **no esperes la conducta adecuada**
- Como consecuencia, no como condición.
- Evitar los **refuerzos trampa**
  - Reforzar para pedir más o demostrar insatisfacción
  - Reforzar para expresar rencor o culpar
  - Reforzar para obligar

(Bilbao, 2015)

# Lo llevamos a la práctica

Lo importante es el camino y no la meta..

Muy bien! Aunque te he estado diciendo que lo hagas desde hace un buen rato

o positiva, al reparar un error...

metas a corto plazo (paciencia, poster

mal) que una vez anterior, **no espere**

ción.

Así me gusta campeón!! Espero que siempre hagas lo mismo

- Evitar los **refuerzos tram**
  - Reforzar para pedir más
  - Reforzar para expresar
  - Reforzar para obligar

Hoy has ordenado tu cuarto muy bien, no como ayer

(Bilbao, 2015)

# Lo llevamos a la práctica

## El castigo...¿Funciona?

1. Aprendo a castigar a los otros: Me dañás (me siento furioso o frustrado) → te castigo → Te sientes mal → Me siento mejor.
2. Me porto mal → Lloro o pido perdón → Me perdonan y vuelven a quererme (origen de la culpa)
3. Consecuencia negativa en el “autoconcepto” (eres malo, eres un flojo, no te puedes quedar sentado, eres muy nervioso, vaya bicho que estás hecho...)
  - Profecía autocumplida (hipocampo): Si soy de determinada manera, actuaré en consecuencia.
4. **Castigo trampa**
  - Buscar el castigo para conseguir atención: No quiero ser invisible

# Alternativa al castigo

Ayuda para anticipar el problema, no reprochar o castigar cuando ocurra

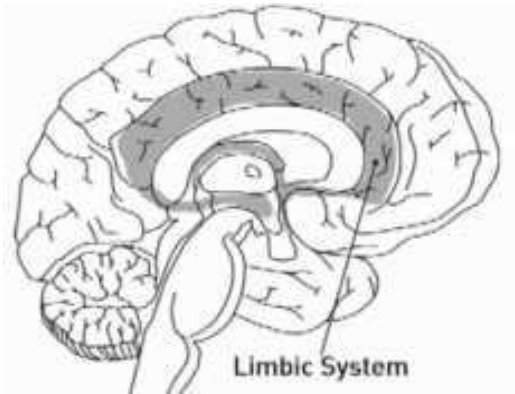
Establecer consecuencias

- **Naturales:** Dejar la comida y tener hambre más tarde
- **Lógicas:** Si no llevas la ropa sucia al cesto, no la tendrás limpia

Responsabilizar de los errores (no culpar)

- **Reparar el daño producido:** limpiar la comida que se ha tirado...

# La red por defecto

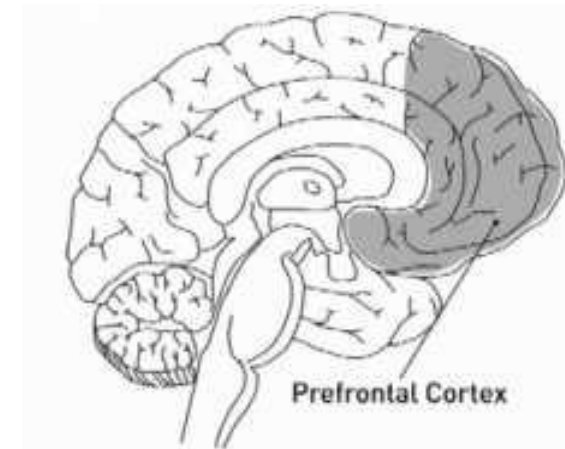


## **Piloto automático** (Red por defecto)

Sistema de hábitos / Memoria emocional, impulsividad, patrones de conductas aprendidas. Se relaciona con trastornos de atención, ansiedad e hiperactividad.

## **Esfuerzo atencional** (respuesta consciente)

Analítica y dirigida a objetivos, integra emoción y cognición.



# ¡No confíes en tu red por defecto!

- Confiar en la motivación es esperar sentir emociones agradables con nuestras decisiones, a corto (**intrínseca**) o largo plazo (**extrínseca**) e intentar evitar aquellas sensaciones desagradables.
- No existe la situación perfecta, ni un estado óptimo perfecto ni el momento ideal (**expectativas irreales**).
- Esperar estar motivado para realizar algo es ser un agente **pasivo** del cambio.

# Dile adiós a la **red** por defecto

## Valores

- Ser abierto.
- Ser tolerante.
- Cuidarme a mí mismo y a los demás.
- Aprender.
- Vivir experiencias nuevas.
- Ser compasivo.
- Demostrar cariño a los demás.
- Ser vulnerable.

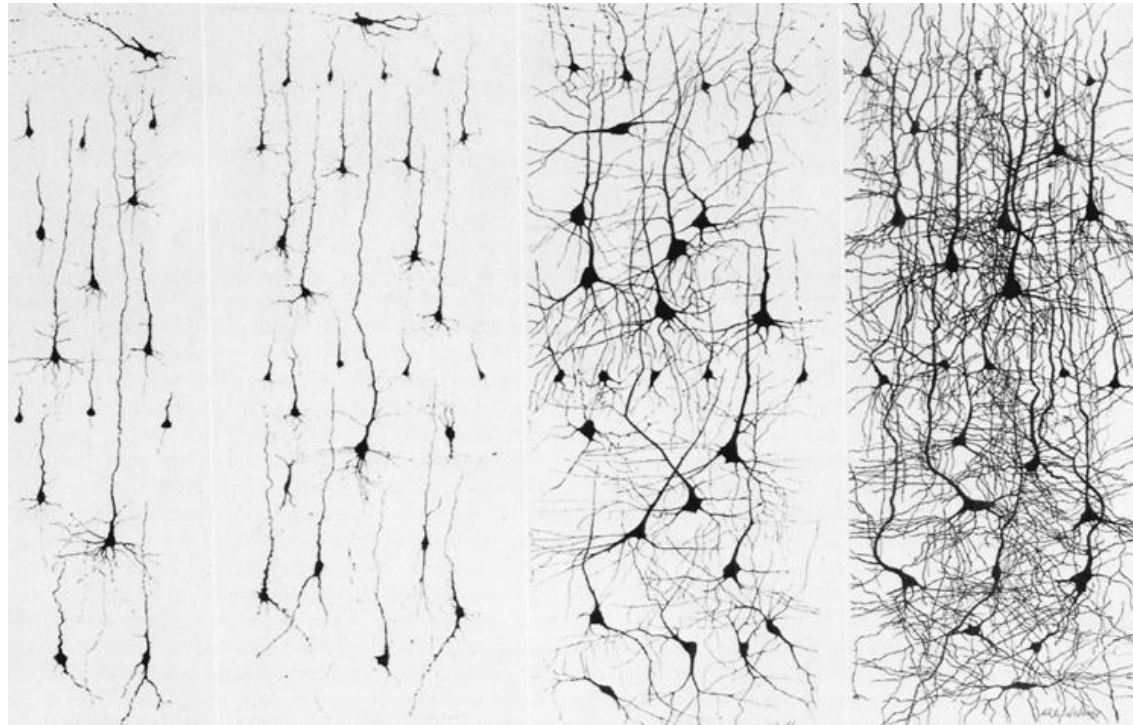
*Pasa a la **!ACCIÓN!***

*Dale su sitio a las emociones desagradables*





# Beneficios de Mindfulness



Nacimiento

1 mes

6 meses

2 años

**Mindfulness** favorece cambios estructurales en la plasticidad neuronal:

- Mayor Arborización neuronal
- Aumento área prefrontal medial (ambos hemisferios)
- Aumento del grosor de la ínsula

Produce una mayor densidad neuronal:

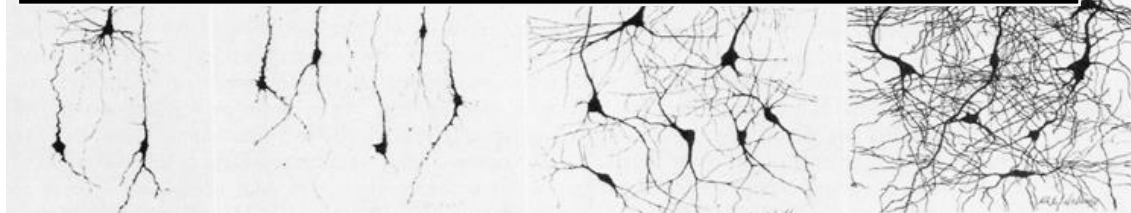
- Integración vertical: neocortex y sistema límbico
- Integración horizontal: hemisferio derecho e izquierdo

(Davidson, et al., 2003)

# Beneficios de Mindfulness

Nacemos con casi la totalidad de las neuronas (cien mil millones) que se irán adquiriendo al crecer.

Al desarrollarnos, aumentan el número de conexiones (sinapsis), llegando a producirse trillones de ellas



Nacimiento

1 mes

6 meses

2 años

**Mindfulness** favorece cambios estructurales en la plasticidad neuronal:

- Mayor Arborización neuronal
- Aumento área prefrontal medial (ambos hemisferios)
- Aumento del grosor de la ínsula

Produce una mayor densidad neuronal:

- Integración vertical: neocortex y sistema límbico
- Integración horizontal: hemisferio derecho e izquierdo

(Davidson, et al., 2003)

# Beneficios de Mindfulness

Activación del área prefrontal izquierda anterior y media (emociones positivas)

Se relaciona con mejora en el sistema inmunológico. ↑ Regulación emocional → ↓ Estrés (cortisol)

Mayor concentración (en rasgo y no solo en estado): ↑ Horas de práctica → ↑ concentración con menos esfuerzo

Mayor activación prefrontal izquierda	Mayor activación prefrontal derecha
Experiencia y expresión de emociones y afectos positivos	Experiencia y expresión de emociones y afectos negativos
Predisposición a estados de ánimo positivos	Predisposición a estados de ánimo negativos
Activación del sistema de aproximación	Activación del sistema de retirada
Representación de los estados deseados	Vigilancia de estímulos amenazadores
Reactividad aumentada a estímulos emocionales positivos	Reactividad aumentada a estímulos emocionales negativos
Aumento de la habilidad para afrontar estados de ánimo negativos	
Facilidad para suprimir voluntariamente el afecto negativo	

(Simón, 2006)



# Inteligencia Emocional

## Plena

CEIP Albarizas



Óliver Jiménez

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

