



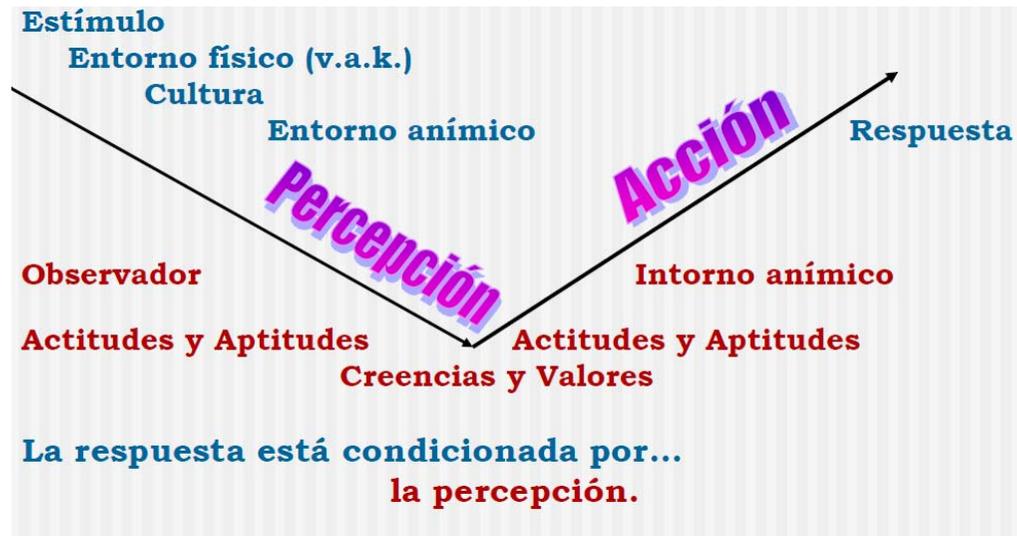
# **Programa Formativo de inteligencia y educación emocional**

**Desarrollo de habilidades personales y profesionales**

# E-moción



**Hago algo para apoyarme y crecer**



### 1º Nivel: Sensaciones y Emociones

- \* Percepción de cambio y/o desequilibrio.
- \* Estado afectivo que experimentamos + cambios fisiológicos + actitudes/creencias sobre el mundo (las situaciones)

### 2º Nivel: Sentimientos

- \* Darte cuenta de la vivencia corporalmente vivida.
- \* Implica tendencias que tienen que ver con el modo en que uno se ve a sí mismo.

### 3º Nivel: Esquemas o Patrones

- \* Respuestas automáticas ante ciertos estímulos que los desencadenan.
- \* Estructuran los sucesos dependiendo de las necesidades/metras/valores.

# Emociones básicas

De Darwin a Paul Ekman....



Las básicas son:

- son reacciones dirigidas a la supervivencia. Todas tienen una intención positiva
- Están heredadas genéticamente y desarrolladas culturalmente
- Son universales, las sentimos igual en cualquier lugar del planeta
- Y además cada una de ellas tiene una base expresiva y motora propia.



# Emociones básicas

Paul Ekman: expresiones faciales para reconocerlas



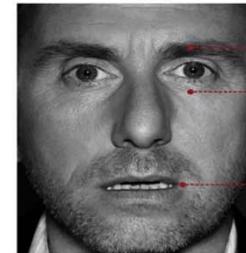
## enfado

- 1 Las cejas bajan y se juntan
- 2 La mirada se enfurece
- 3 Los labios se estrechan



## tristeza

- 1 Párpado superior caído
- 2 Pérdida de enfoque
- 3 Los extremos de los labios caen ligeramente



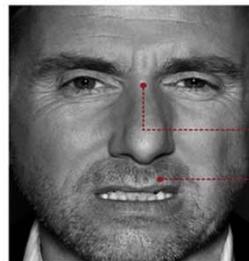
## sorpresa

- 1 Las cejas se elevan
- 2 Los ojos se abren
- 3 La boca se abre



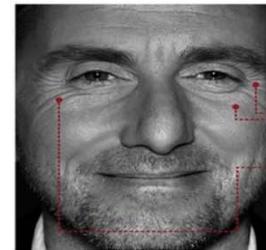
## miedo

- 1 Las cejas se elevan y se unen
- 2 Los párpados superiores se elevan
- 3 Los párpados inferiores se tensan
- 4 Los labios se estiran horizontalmente hacia atrás



## asco

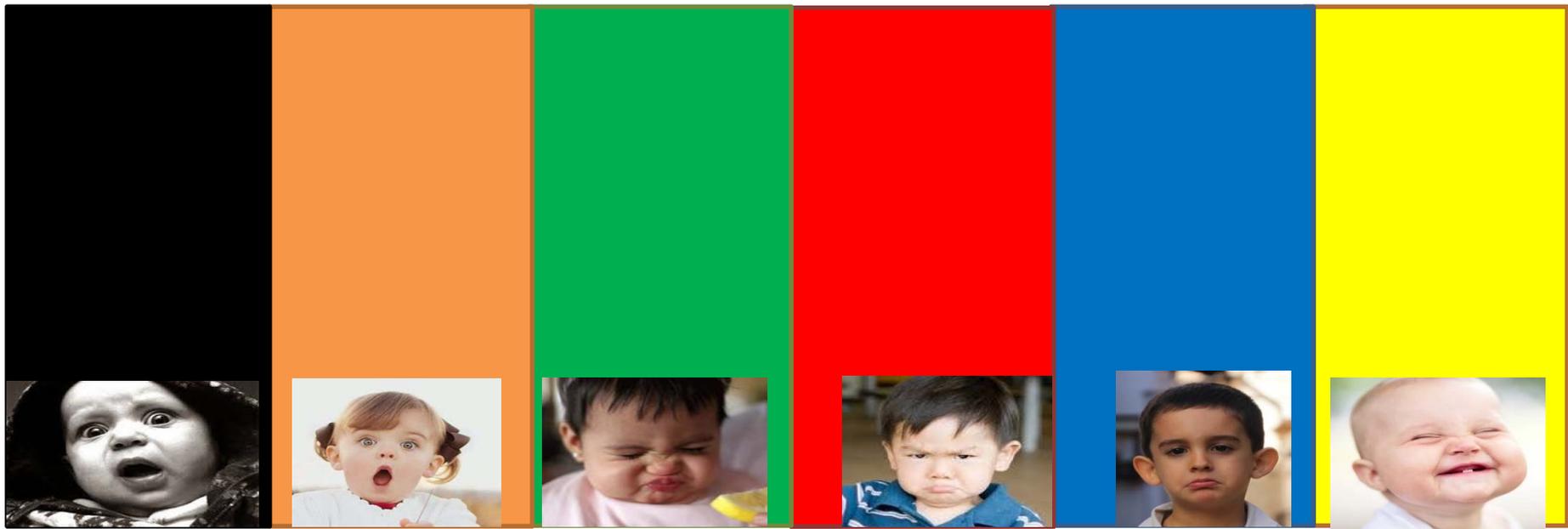
- 1 La nariz se arruga
- 2 El labio superior se eleva



## felicidad

- 1 Se forman patas de gallo
- 2 Las mejillas se elevan
- 3 Se aprecia movimiento en los músculos que mueven los ojos

# Emociones básicas



# Emociones básicas

EMOCIÓN	INFORMACIÓN	CDTA. CONSTRUCTIVA	CDTA. LIMITANTE	CARGA EMOCIONAL
<b>MIEDO</b>	Amenaza, peligro, falta de recursos	Acción	Parálisis	Pánico, soledad
<b>TRISTEZA</b>	Cambio, pérdida, abandono de algo	Cambio	Resistencia al cambio	Víctima, sufrimiento, depresión
<b>ENFADO</b>	Pérdida de poder, injusticia, traspaso límites	Superar/ Marcar límites (cdta. asertiva)	Permisivo/ Agresivo	Ira, culpa, resentimiento
<b>ASCO</b>	Contra tus valores, intolerancia	Disociación/ Asociación	Enganche/ Rechazo	Alejamiento
<b>SORPRESA</b>	Inesperado, descubrimiento	Aventura	Cómodo	Estupefacción, bloqueo
<b>ALEGRÍA</b>	Satisfacción, logro	Retos	Iluso	Euforia

# LEGO EMOCIONAL



# ¿QUÉ TE LLEVAS HOY EN LA MOCHILA?





**¡Gracias!**

[lola@cambiarparacrecer.com](mailto:lola@cambiarparacrecer.com)

<http://bit.ly/satisfaccionCpC>