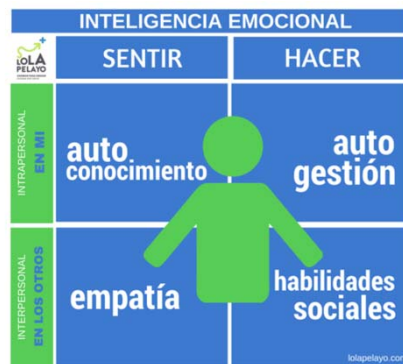




Programa Formativo de inteligencia y educación emocional

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

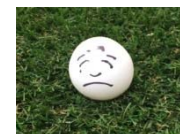
- * Darte cuenta de la vivencia corporalmente vivida.
- * Implica tendencias que tienen que ver con el modo en que uno se ve a sí mismo.

3º Nivel: Esquemas o Patrones

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

Emociones básicas

De Darwin a Paul Ekman....



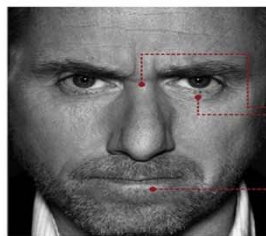
Las básicas son:

- 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.



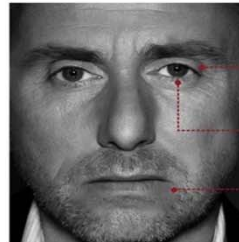
Emociones básicas

Paul Ekman: expresiones faciales para reconocerlas



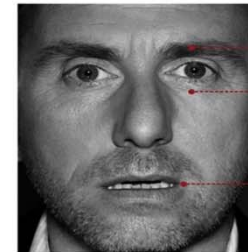
enfado

- 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



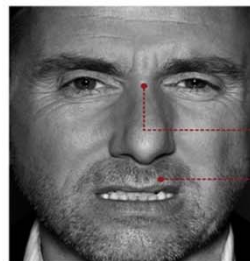
sorpresa

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



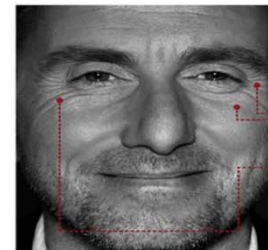
miedo

- 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

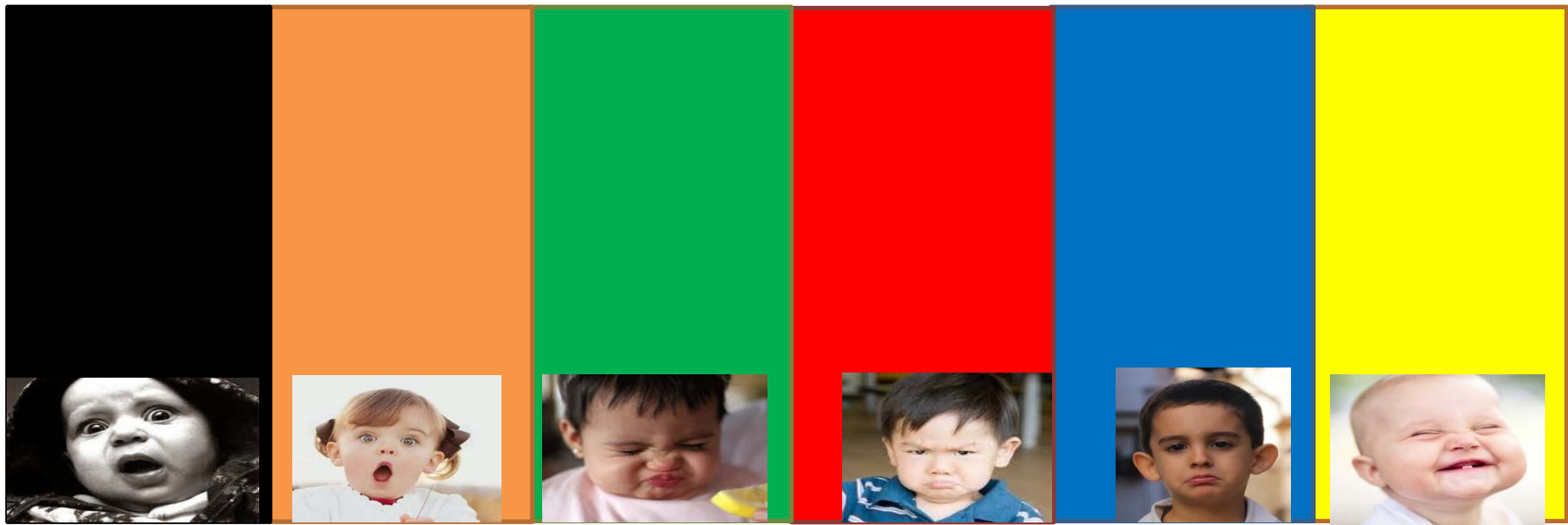
- ① La nariz se arruga
- ② El labio superior se eleva



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

LEGO EMOCIONAL



¿QUÉ TE LLEVAS HOY EN LA MOCHILA?





¡Gracias!

lola@cambiarparacrecer.com

<http://bit.ly/satisfaccionCpC>