

Inteligencia Emocional, y su repercusión en nuestras vidas



Colegio Oficial de
Enfermería de Huesca

23 de mayo de 2023

Javier Olivera Pueyo

Servicio de Psiquiatría

Hospital Universitario San Jorge

Huesca

Emoción y Racionalidad

- 10/11/1994. West Monroe (Luisiana)
- El caso de Matilda Crabtree...
- El poder del “MIEDO”
- Un “secuestro emocional”



¿Qué son las emociones?

- No hay una definición concreta
- “**Agitación o perturbación de la mente;** sentimiento; pasión, cualquier estado mental vehemente o agitado” (Dir. *Oxford English*)
- **Emoción: “un sentimiento y los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de acciones que los caracterizan”** (Daniel Goleman, “Inteligencia Emocional”)

Emociones básica: ¿4 ó 6?

1. MIEDO

2. ENFADO (IRA)

3. ALEGRÍA

4. TRISTEZA

+

5. AVERSIÓN (ASCO)

6. SORPRESA

7. AMOR

8. VERGÜENZA

Las emociones básicas



alegría



amor



ira



sorpresa



tristeza



aversión



miedo



vergüenza

Las emociones básicas



felicidad

- 1 Se forman pliegos de la piel
- 2 Las mejillas se elevan
- 3 Se agranda considerablemente la boca mostrando los dientes



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



sorpresa

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



tristeza

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



desprecio

- 1 El extremo del labio se tensa y se levanta solo en un lado de la cara



asco

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



enfado

- 1 Los ojos se agrandan y se juntan
- 2 La mirada se enfurece
- 3 Los labios se estrechan

Emociones básicas



Emociones básicas

<http://www.las-emociones.com>

Las Emociones más Comunes



Alegría



Miedo



Vergüenza



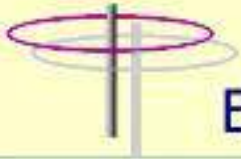
Culpa



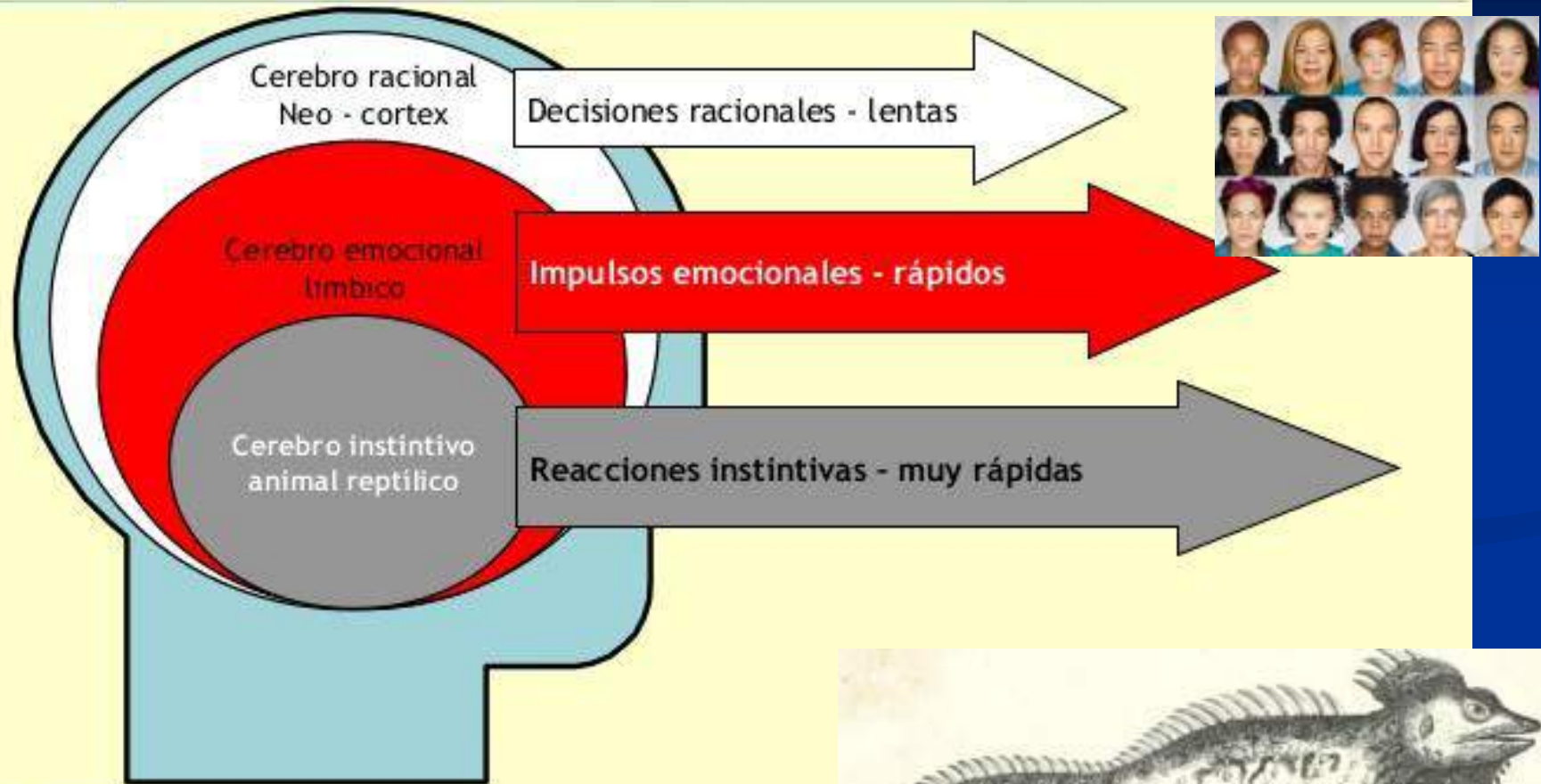
Tristeza



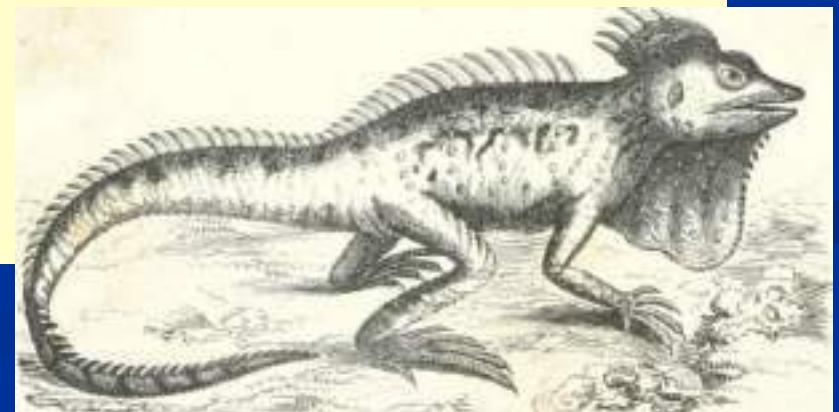
Cólera - Ira - Rabia



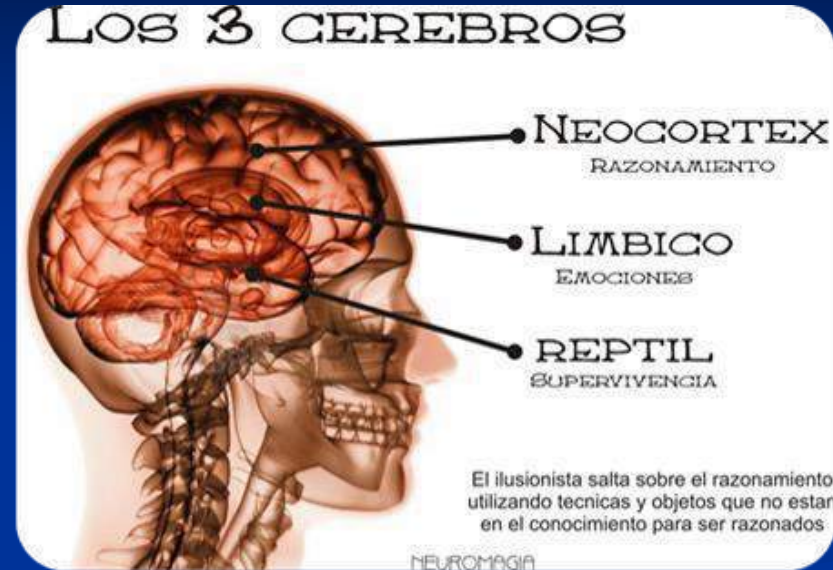
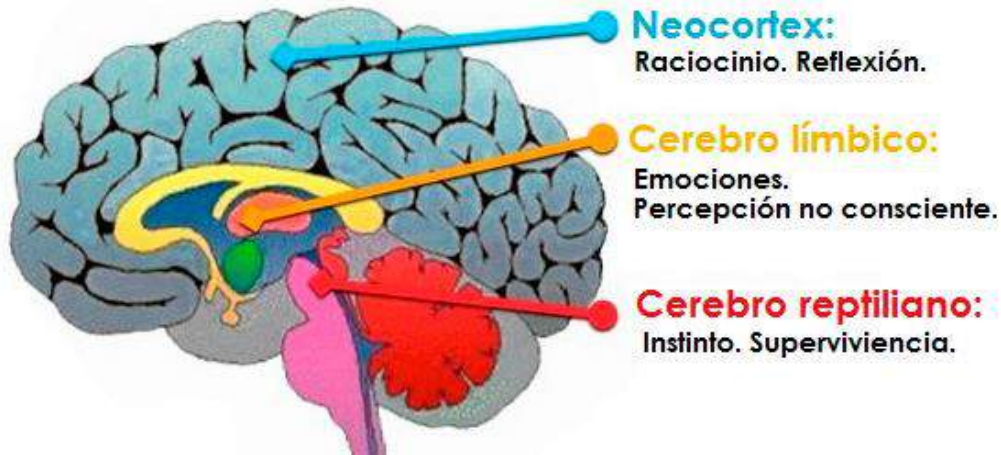
El cerebro tri-capa y la conducta humana



Prof. Lalo Huber
lalohuber@visionholistica.com
www.visionholistica.com



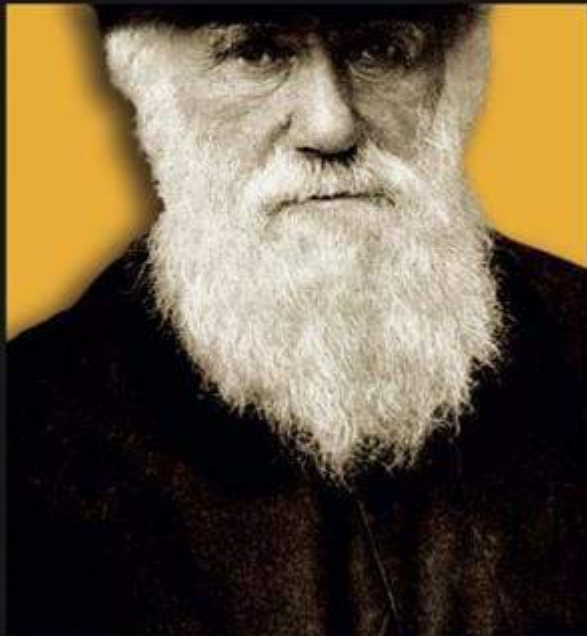
El cerebro reptiliano



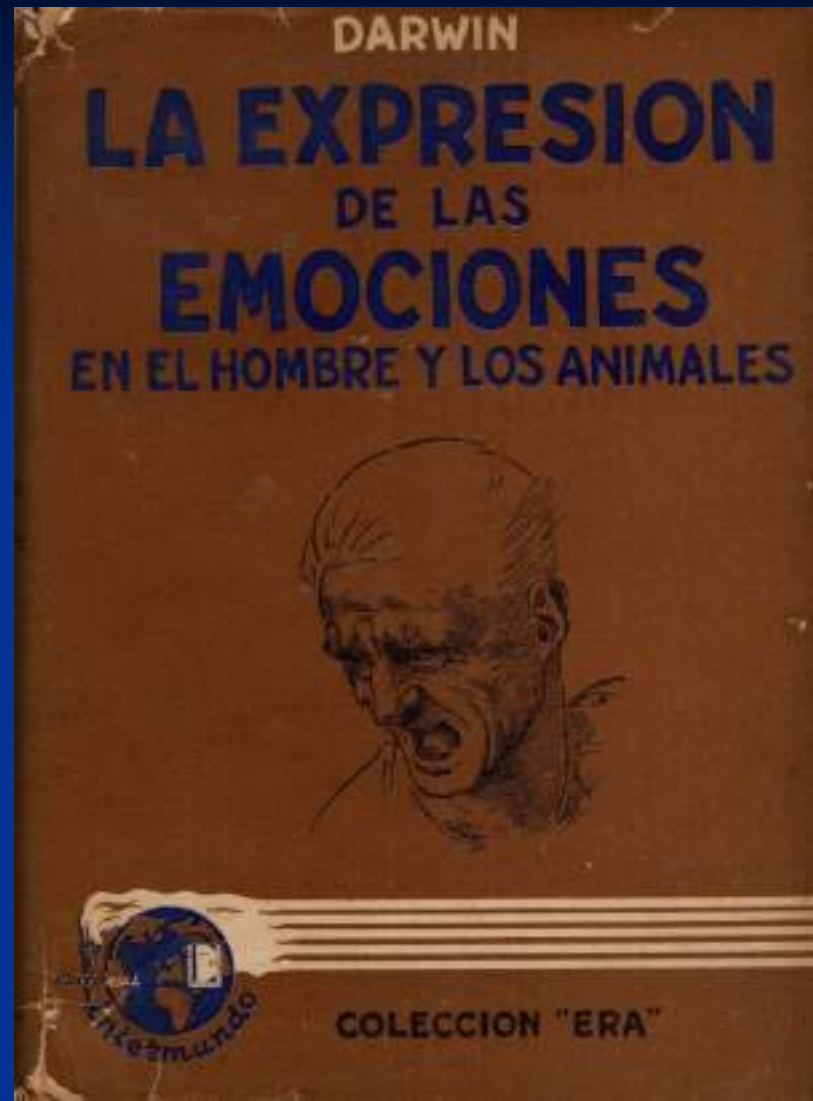


LA EXPRESIÓN
DE LAS EMOCIONES

Charles Darwin

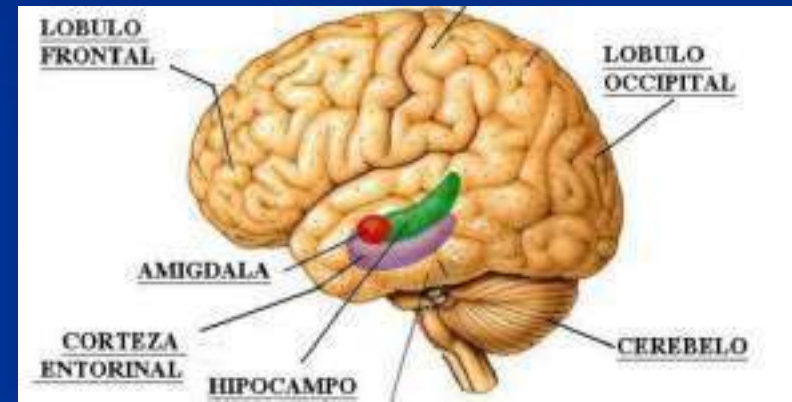


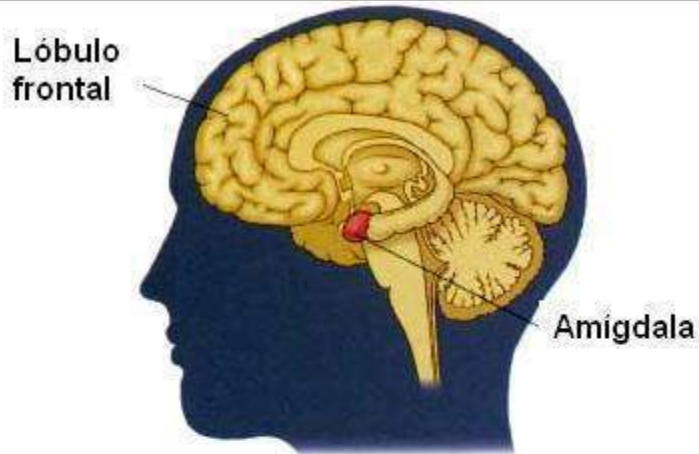
BIBLIOTECA DARWIN



El filtro emocional: la amígdala cerebral

- **Evalúa el componente emocional de los estímulos e inicia respuestas emocionales automáticas**
- Cuando hacemos **conscientes** estos componentes de la emoción surge el **sentimiento**

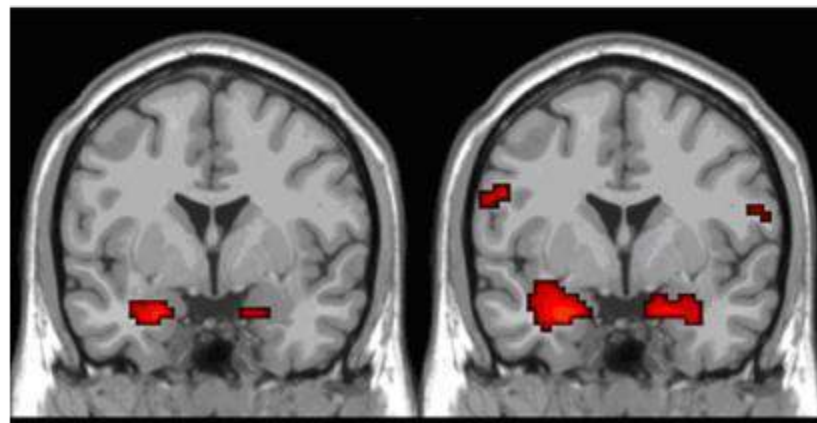




La respuesta de la amígdala frente a estímulos emocionales puede evaluarse mediante técnicas de neuroimagen funcional

Caras

Escenas emocionales

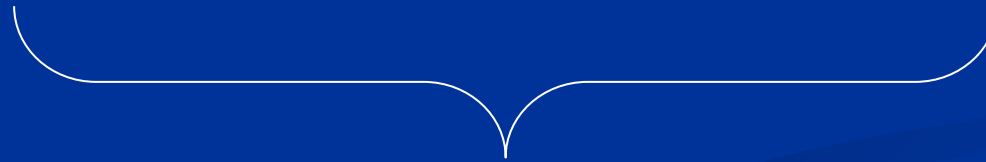


Emociones y Sentimientos

EMOCIONES

+

PENSAMIENTOS



SENTIMIENTOS

Emociones y Sentimientos

- Los **sentimientos** son más duraderos que las **emociones**, pero las **emociones** son más **intensas** que los sentimientos.
- Los **sentimientos** son el resultado de las emociones.
- Las emociones son **reacciones psicofisiológicas** ante diversos estímulos, mientras que los sentimientos son **evaluaciones conscientes** de nuestras emociones

El secuestro emocional

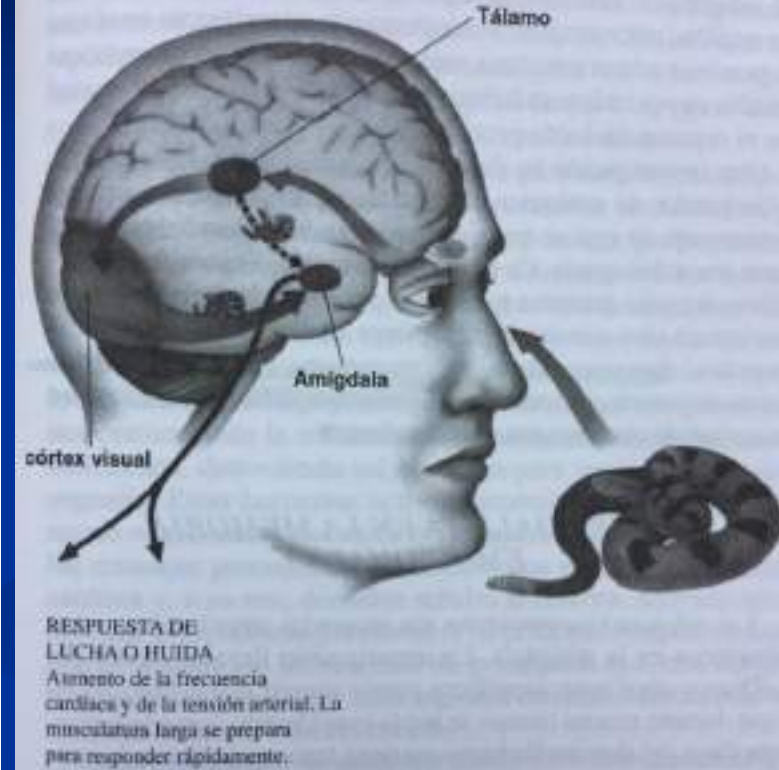
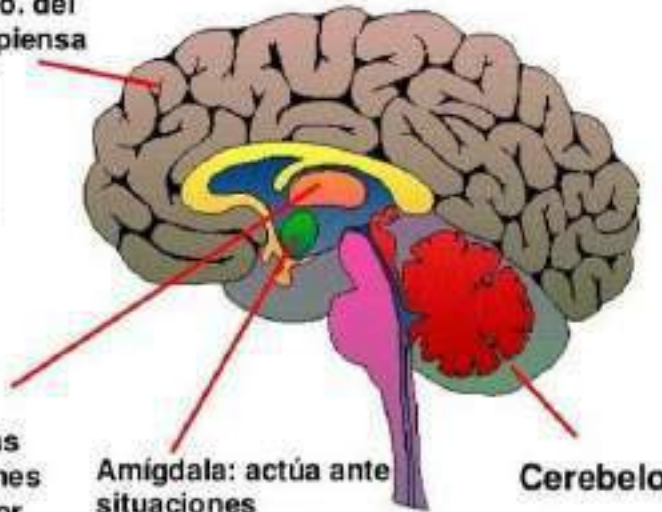
El secuestro de la amígdala

Área pre frontal:
Recibe info. del
Tálamo y piensa

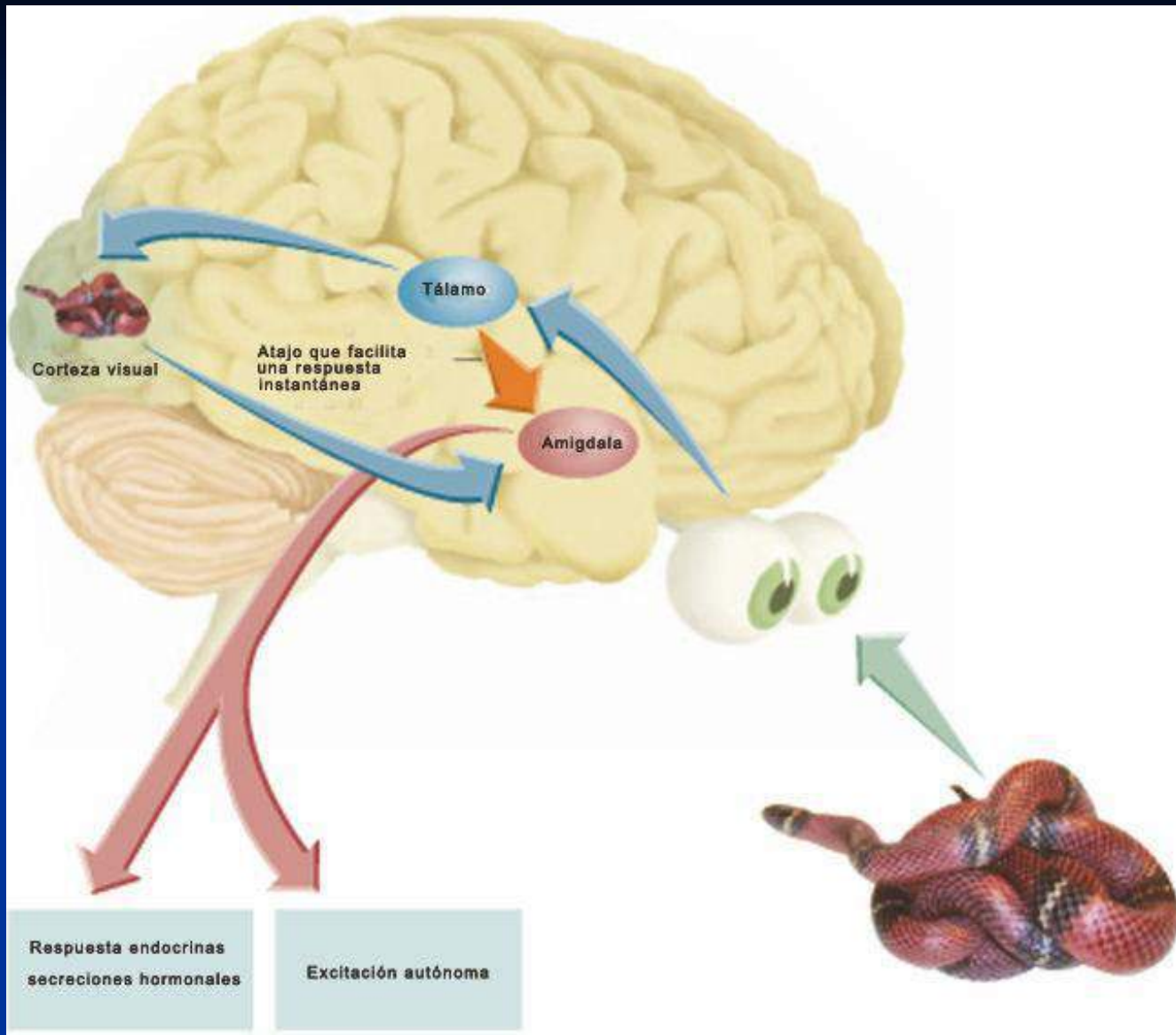
Tálamo:
Recoge las
sensaciones
del exterior

Amígdala: actúa ante
situaciones
consideradas de
riesgo por el tálamo y
el hipocampo

Cerebelo



RESPUESTA DE
LUCHA O HUIDA
Aumento de la frecuencia
cardíaca y de la tensión arterial. La
musculatura larga se prepara
para responder rápidamente.



http://aula.educa.aragon.es/datos/AGS/Psicologia/Unidad_07/pagina_23.html

¿Antes emoción o reacción?



Miedo

Ansiedad

Temor

Preocupación

Inquietud

Desasosiego

Angustia

Terror

Incertidumbre

Pánico



El miedo



Transmitir el miedo



Ira

Rabia

Enojo

Resentimiento

Indignación

Irritabilidad

Hostilidad

Furia

Acritud

Odio

Violencia



La ira



La mayor parte de nuestras emociones son **INCONSCIENTES**





- Reacción de irritación, furia o cólera causada por la indignación y el enojo de **sentir vulnerados nuestros derechos.**
- **Son, junto con el miedo, las dos emociones más intensas y pasionales, y potencialmente la más peligrosa ya que su propósito funcional es el destruir las barreras del entorno**
- En situaciones extremas puede llegar a generar reacciones **de odio y violencia,** tanto verbal como física

Amor

Aceptación

Cordialidad

Confianza

Afinidad

Amabilidad

Enamoramiento

Adoración



La preocupación por las emociones

■ Grecia Antigua

- Razón y Pasión
- Pensamiento y Sentimiento
- Cogniciones y Emociones

■ Teología cristiana

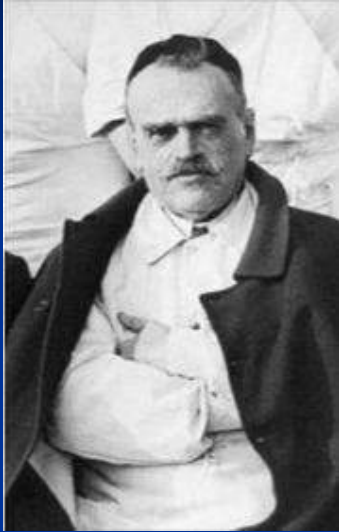
- Emociones y Pecados

■ El sistema jurídico

- Delitos Pasionales o Premeditados



Delitos pasionales



J. Capgras 1873 – 1950

“Crimes et Délires Passionnels, 1927”



Inteligencia Emocional

- Capacidad para procesar información relacionada con las emociones
- Habilidad para **razonar sobre las emociones** y la capacidad potencial de las emociones para **mejorar y guiar el pensamiento**



Salovey y Mayer, 1990

Inteligencia Emocional

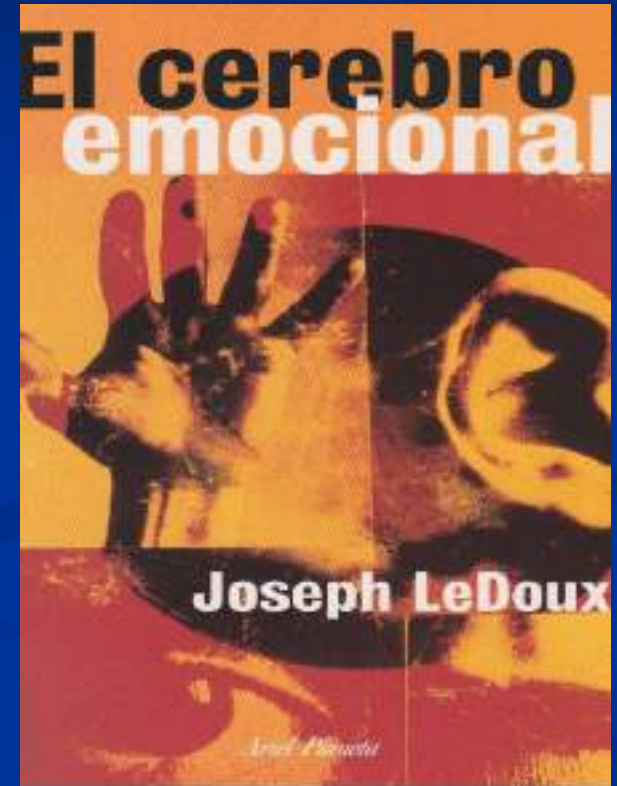
- Las personas con CI alto no siempre “triumfan” en la vida
- Lo “emocional” tiene tanta importancia como lo “racional”
- **El cerebro que PIENSA y el cerebro que SIENTE**
- **Conocer y gestionar las emociones es la clave del éxito en la vida: “inteligencia emocional”**



1995

El cerebro emocional

- La emoción es más potente que la razón
- La emoción precede al pensamiento
- El sistema emocional puede actuar de forma independiente al neocortex
- Existen reacciones y recuerdos emocionales que tienen lugar **sin la menor participación cognitiva consciente**



1999

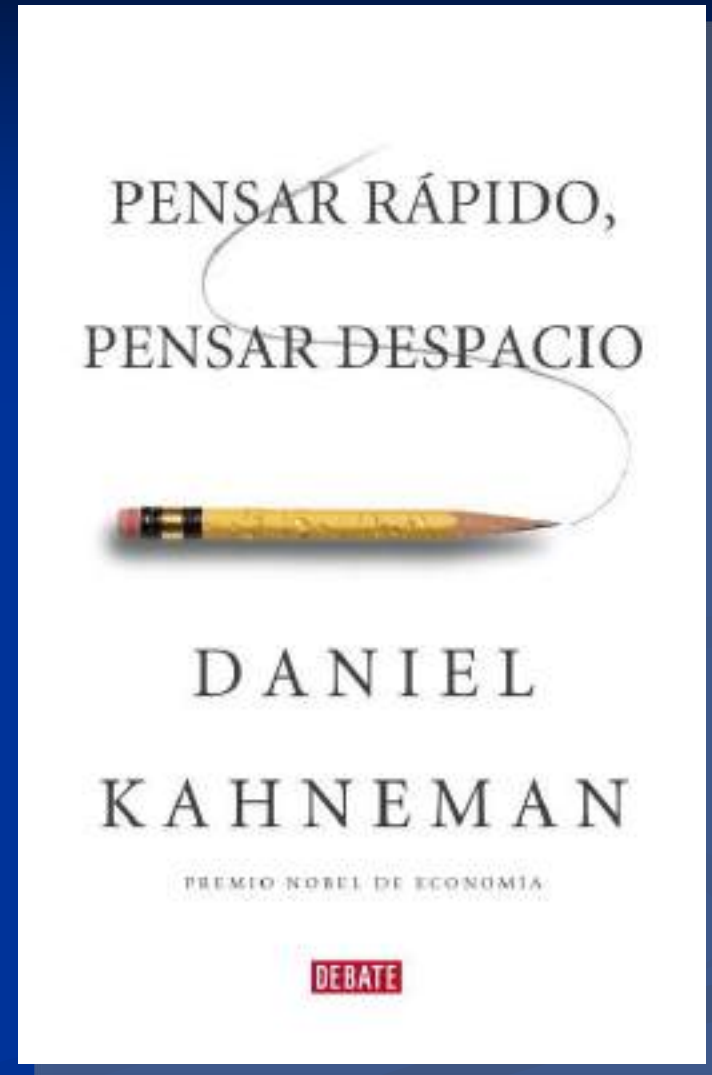
Los 2 cerebros

■ Sistema 1

- Rápido
- Intuitivo
- EMOCIONAL

■ Sistema 2

- Lento
- Deliberativo
- RACIONAL



2011

Inteligencia emocional

- La inteligencia emocional se considera como un **conjunto de habilidades** que nos permiten **conocer y manejar nuestros propios sentimientos**, interpretar o enfrentar **los sentimientos de los demás**, sentirnos **satisfechos** y ser **eficaces** en la vida, creando hábitos en el funcionamiento cognitivo que **favorezcan nuestra propia productividad**

