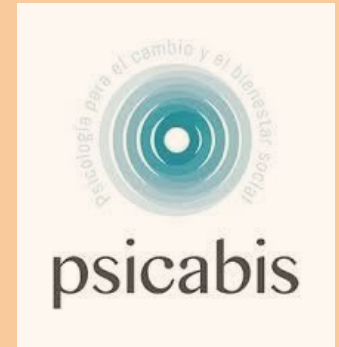


¡¡¡Gracias por venir!!!...
Seguimos aprendiendo Inteligencia Emocional



© Антон Янковой | www.jankovoy.com

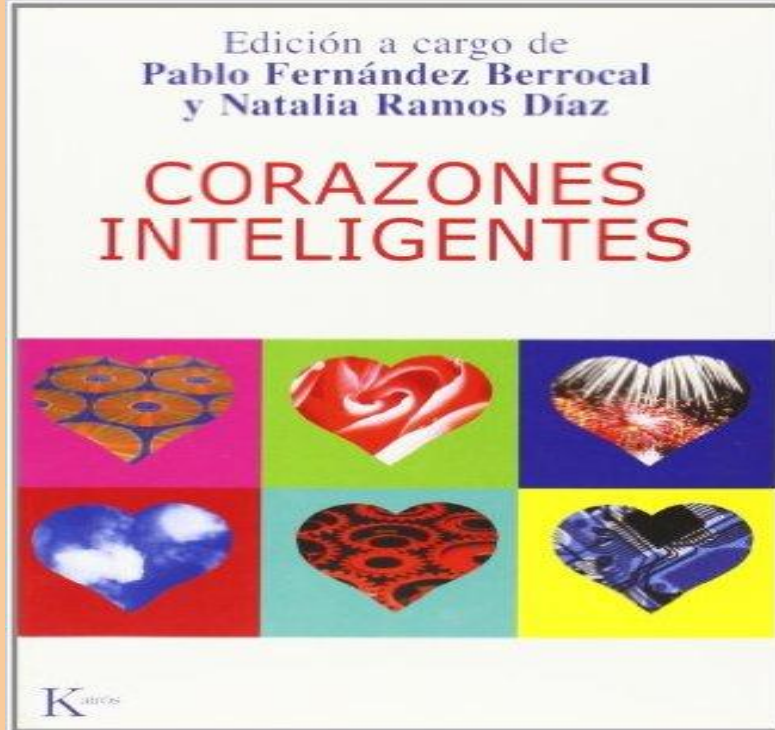


SESIÓN 5

Modelo de Habilidad de Inteligencia Emocional I. **Percepción y Facilitación Emocional**



Seguimos creciendo...



Este Modelo descansa en las ideas de **Mayer y Salovey (1997)**, y sus principales premisas son las siguientes:

-La IE está formada por un conjunto de habilidades cognitivas independientes de cualquier otro rasgo de la personalidad.

-Es el planteamiento que más **apoyo empírico** ha recibido. Integra todas las **habilidades emocionales en un constructo**.

-Está demostrado que la **IE** pueden ser **ENTRENADAS** a través de programas de Educación Emocional.

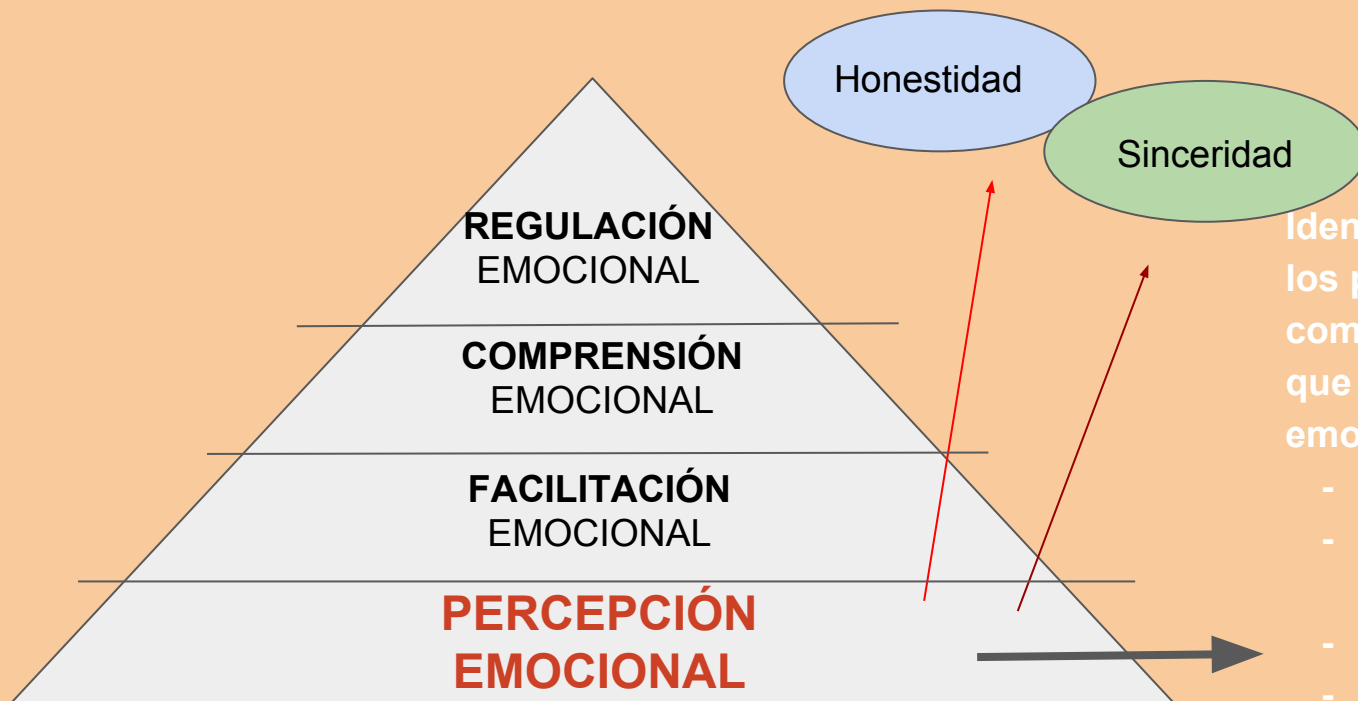
-Este es un **modelo JERÁRQUICO**.

-A veces los programas de IE son poco rigurosos, organizados y eficaces. Es importante el **desarrollar programas** contrastados a través de diseños **pretest-intervención posttest**, para evaluar el beneficio de nuestras intervenciones.

MODELO DE HABILIDAD DE INTELIGENCIA EMOCIONAL. Mayer y Salovey (1997)

Inteligencia emocional como “la capacidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; la capacidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la capacidad para entender la emoción y el conocimiento emocional; y la capacidad para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual”

MODELO DE HABILIDAD DE INTELIGENCIA EMOCIONAL



Identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de las personas que te rodean → señales emocionales:

- Expresión facial.
- Movimientos corporales
- Tono de voz.
- Sensaciones fisiológicas y cognitivas

PERCEPCIÓN EMOCIONAL

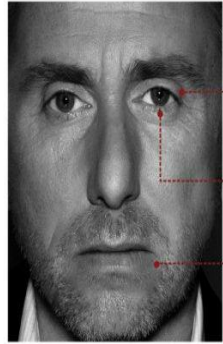
¿Por qué es importante percibir las emociones?

¿Soy buena/o percibiendo las emociones de las demás? ¿Y las mías propias?

¿Suelo expresar mis emociones?

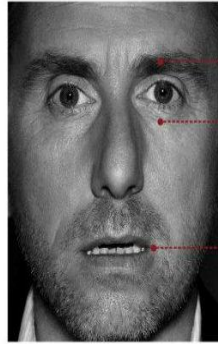
¿Qué emociones me cuesta más expresar?

Expresiones faciales universales (Paul Ekman, 1997)



Tristeza

- 1 Párpado superior bajo
- 2 Pérdida de enfoque ocular
- 3 Ambas esquinas de los labios ligeramente inclinadas hacia abajo.



Sorpresa

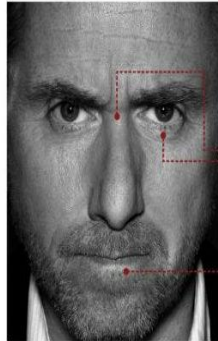
Sólo dura un segundo

- 1 Cejas elevadas
- 2 Ojos abiertos
- 3 Boca abierta



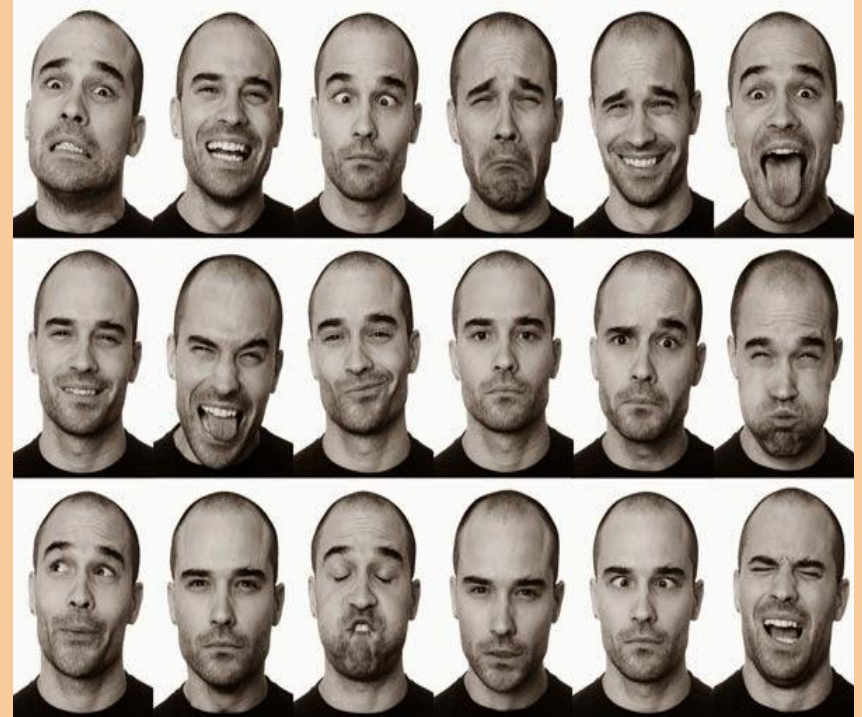
Miedo

- 1 Cejas bajas y juntas
- 2 Párpado superior elevado
- 3 Párpado inferior tenso
- 4 Labios ligeramente estirados



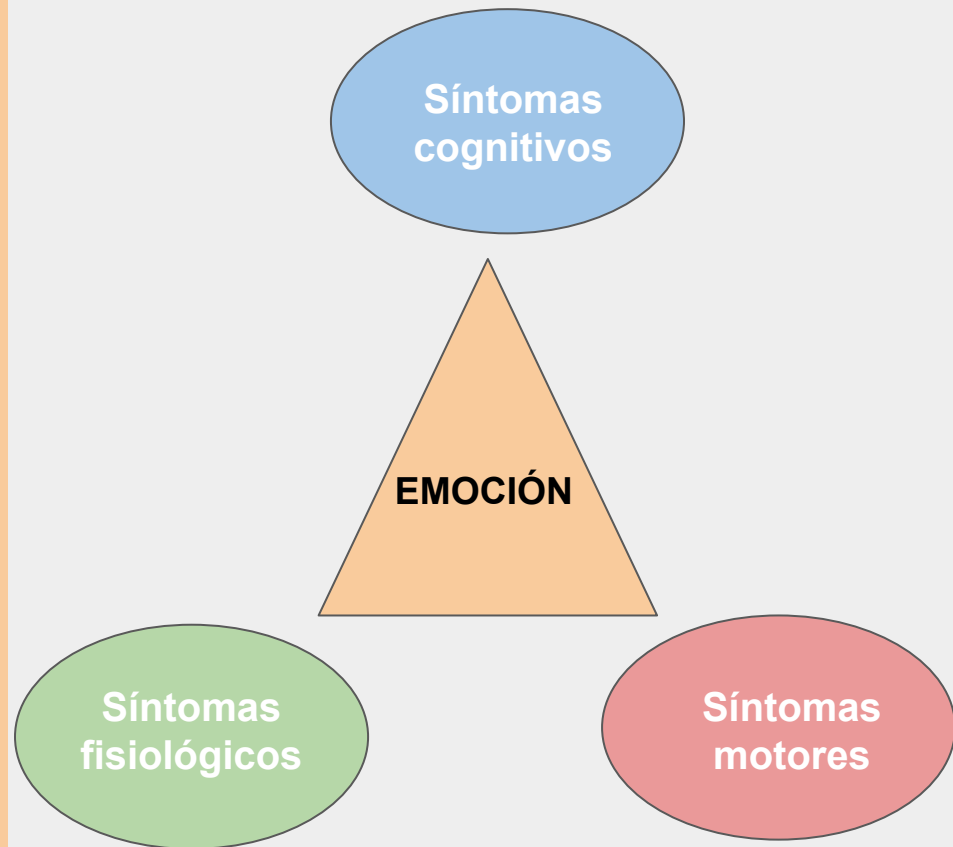
Ira

- 1 Cejas bajas y juntas
- 2 Ojos brillantes
- 3 Labios apretados



PERCEPCIÓN EMOCIONAL

IDENTIFICAR LA EMOCIÓN EN
LOS ESTADOS FÍSICOS,
SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS



PERCEPCIÓN EMOCIONAL

¿PRACTICAMOS?

Vamos a proponer un ejercicio para **mejorar su capacidad en la identificación de señales emocionales no verbales**:

1. Trata de recordar la importancia de **prestar atención a las expresiones no verbales** (gestos faciales, muecas, tono de voz, tics, etc) de la comunicación.
2. Intenta averiguar **qué mensaje comunica su expresión facial**, si es positivo o negativo, si sus gestos faciales muestran alegría al verte, aburrimiento, etc..
3. Indaga si expresa **más de una emoción** al mismo tiempo

PERCEPCIÓN EMOCIONAL

¿QUÉ ESTÁN
SINTIENDO?

PERCEPCIÓN EMOCIONAL

¿EN **QUÉ TE HAS FIJADO** PARA AVERIGUAR QUÉ EMOCIÓN ESTÁN EXPRESANDO LOS PERSONAJES?

¿**QUÉ PARTE DE SU CUERPO** CREES QUE TE HA AYUDADO MÁS?

¿**QUÉ CREES QUE ESTARÁ PASANDO** A LOS PERSONAJES PARA SENTIR LO QUE HAS ANOTADO?

PERCEPCIÓN EMOCIONAL

¿PRACTICAMOS?

¡BUSCA TU PAR!

¿Podrías contar una situación relacionada con la emoción que te ha tocado?

TEST

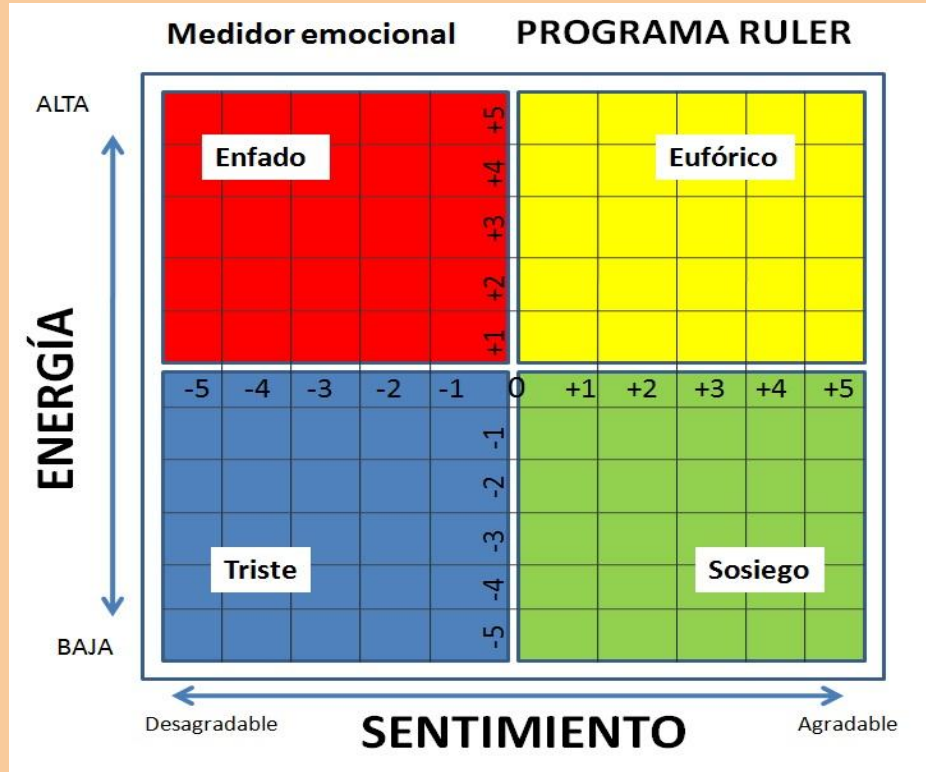
MICROEXPRESIONES

<http://www.microexpressionstest.com>

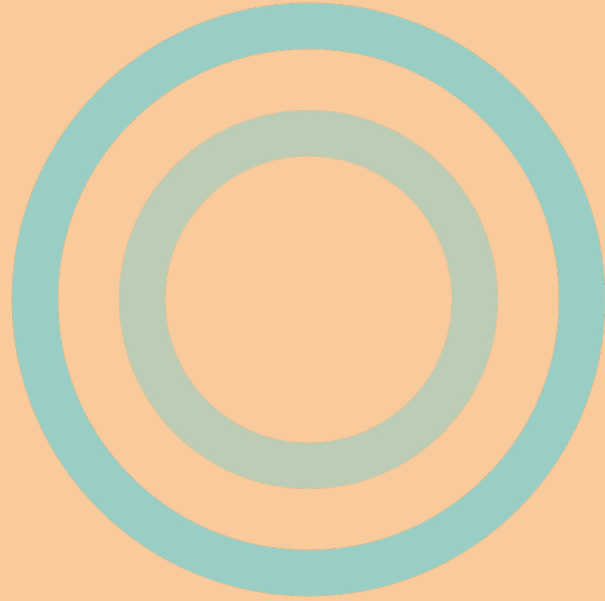
SIGUE PRACTICANDO ... **Percepción Emocional Interpersonal.**

1. Trata de recordar la importancia de prestar atención a los **aspectos verbales** (el contenido de las palabras y la forma de decirlos) y **no verbales** (gestos faciales, muecas, tono de voz, tics, etc) de la comunicación y examínalos en tu próximo **encuentro con un amigo o un familiar.**
2. Intenta averiguar **qué mensaje comunica** su expresión facial, si es **positivo o negativo**, si cuenta la historia con entusiasmo o quiere terminar la conversación pronto, si sus gestos faciales muestran alegría al verte, aburrimento, etc..
3. Analiza la **concordancia** de su **mensaje no verbal** con el **contenido** de sus **palabras**, así puedes descubrir su implicación emocional en el tema, su sinceridad, su hipocresía, etc.
4. Indaga si **expresa más de una emoción** al mismo tiempo y en qué momento de la conversación oscila de un estado afectivo a otro...

Vamos a situarnos....



¿Qué puede ser esto?. Escribir todas las ideas que se os ocurran.



Puesta en común...

¿Cómo se ha sentido cada grupo?

¿Crees que ha influido esto en tus resultados? ¿Qué grupo ha sido más creativo?

¿Podéis dar ejemplos de vuestra vida, por ejemplo al realizar tareas para la universidad, en que os hayáis sentido bloqueadas o bloqueados, o por el contrario, hayáis experimentado fluidez con una tarea?

FACILITACIÓN EMOCIONAL

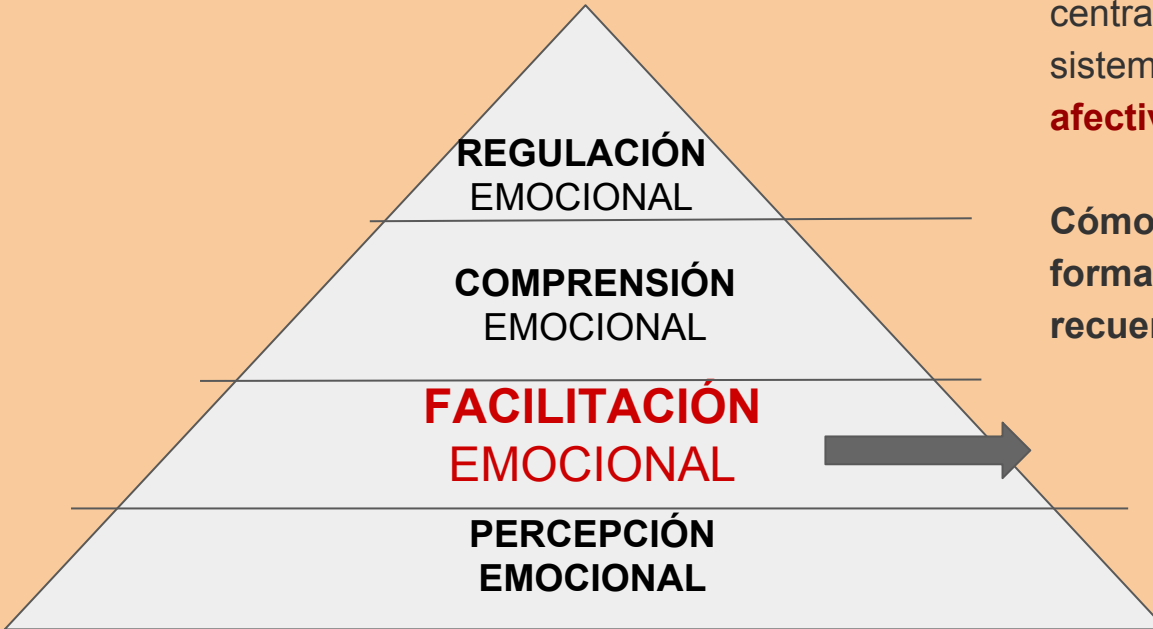
¿Somos **más creativxs** cuando estamos tristes o alegres?

¿Somos **más generorxs** cuando estamos tristes o alegres?

¿**Resolvemos mejor o peor** los problemas cuando estamos tristes?



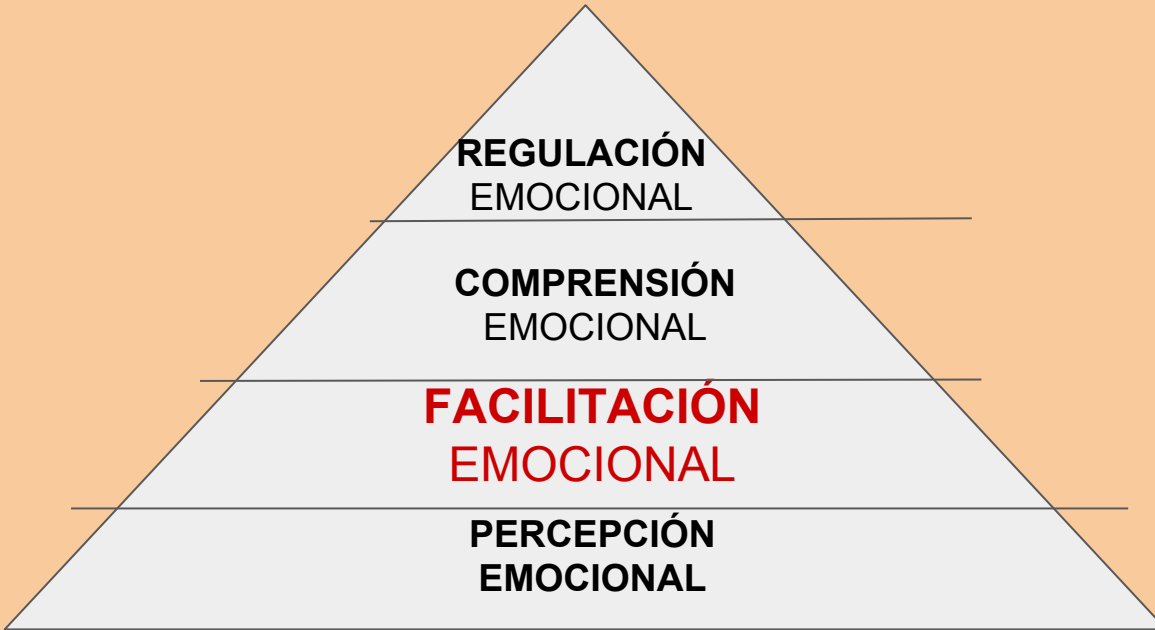
FACILITACIÓN EMOCIONAL



Habilidad para tener en cuenta los **sentimientos** cuando **razonamos** o **solucionamos problemas**. Esta habilidad se centra en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y **cómo nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones**.

Cómo las emociones influyen en nuestra forma de pensar, hacer juicios, traer recuerdos, atender a lo que nos rodea.

FACILITACIÓN EMOCIONAL



**¿CUÁL ES
LA CLAVE?**



INTENSIDAD

FACILITACIÓN EMOCIONAL

¿PRACTICAMOS?

**Cada emoción con
su situación.**

Resultados

Realizar un examen	Tensión/Ansiedad	Un mínimo de tensión nos permite funcionar adecuadamente, facilitando a nuestros procesos de pensamiento un nivel de energía y agilidad.
Escribir una carta emotiva de despedida.	Tristeza/Melancolía	La tristeza nos facilita la reflexión, la expresión emocional, y nos permitirá en este caso empatizar con la otra persona y su situación.
Conseguir que otras personas colaboren en adornar la clase para la fiesta de fin de curso.	Alegría	La alegría motiva, infunde energía y facilita la creatividad de quien la siente.

<p>Vas a llevar a un amigo o amiga en tu moto y tienes que conseguir que se ponga el casco.</p>	<p>Temor/Miedo</p>	<p>El miedo nos hace tomar medidas de precaución y nos facilita el análisis de los riesgos.</p>
<p>De repente te dicen en el recreo que has suspendido el examen y buscas al profesor o profesora para comprobarlo.</p>	<p>Sorpresa</p>	<p>La sorpresa nos facilita la actitud de búsqueda de información y el análisis de la situación.</p>
<p>Hay que remontar un partido de fútbol que estáis perdiendo durante el primer tiempo.</p>	<p>Enfado</p>	<p>El enfado nos facilita la actitud de lucha y la superación de obstáculos, evitando el conformismo.</p>

La IE en cuatro pasos

IE Habilidad	Yo	Los demás
Percibir	<i>¿Cómo me estoy sintiendo?</i>	<i>¿Cómo se está sintiendo?</i>
Facilitar	<i>¿Cómo me influye esta emoción en mi forma de pensar?</i>	<i>¿Cómo le influye esa emoción en su forma de pensar?</i>
Comprender	<i>¿Por qué me siento así? ¿Cómo es posible que me comporte?</i>	<i>¿Por qué se siente así? ¿Cómo se va a comportar?</i>
Regular	<i>¿Qué estrategia me ayudará a conseguir mi objetivo?</i>	<i>¿Qué estrategia puedo utilizar para conseguir mi objetivo?</i>

¡¡¡Disfrutar de vuestras emociones!!!



¡¡¡¡ Muchas gracias por vuestra atención ¡¡¡¡

