



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Top Ten 2020 Skills Project

HABILIDAD 6 – INTELIGENCIA EMOCIONAL  
EL CICLO EMOCIONAL



6. Emotional Intelligence

# HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

## El ciclo emocional

**Fin:** Conocer y entender el origen, generación e importancia de las emociones en los resultados que obtenemos en cualquier área de nuestra vida.

**Objetivo 1:** Entender el ciclo emocional.

**Objetivo 2:** Aprender a manejar emociones.

**Objetivo 3:** Diferenciar entre emoción y estado emocional

**Contenidos:** El ciclo de las emociones; emociones operativas y no operativas; la generación de estados emocionales; como sostenerlos en el tiempo.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



“No tomes decisiones permanentes bajo  
emociones pasajeras”

Anónimo

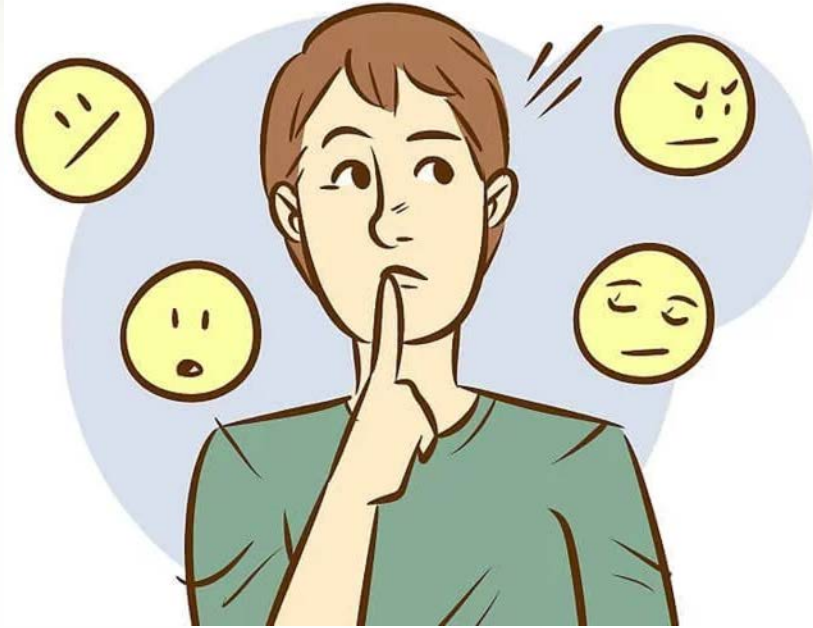


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### *La importancia de las emociones*

- Todo contacto humano implica una transferencia de emociones.
- Mientras más convencido estés de tu emoción, más la transmitirás a otros.
- Nadie quiere convivir o estar cerca de una persona triste.
- Las emociones explican la mayoría de resultados en cualquier área de nuestra vida.

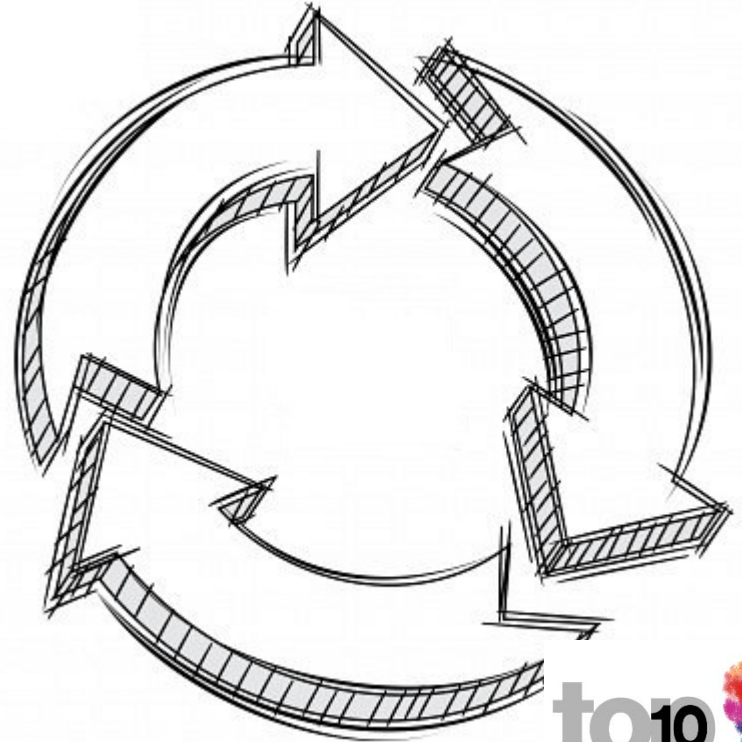


# HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

## El ciclo emocional

### *El ciclo de las emociones*

Explica el proceso mediante el que experimentamos emociones como reacciones a ciertos estímulos, y cómo estas emociones afectan a nuestras acciones y, finalmente, a nuestros resultados. La Inteligencia Emocional (IE) tiene que ver con aprender a gestionar las emociones, no a negarlas o evitarlas, y siempre pensando en el resultado más operativo. Así, la IE sucede en este ciclo.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### *El estímulo*

Cada día estamos expuestos a cientos de situaciones o circunstancias que nos afectan. La mayoría de ellos están fuera de nuestra capacidad de influencia, pero son importantes en nuestro desempeño diario. Podríamos incluso decir que algunos de esos estímulos son “positivos” (un nuevo trabajo, un premio....) y otros negativos (una enfermedad, un despido...)



# HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

## El ciclo emocional

### *Significado*

El estímulo, “la cosa que sucede”, es importante, pero el factor decisivo es el significado que le damos. Esto es, la historia que me cuento acerca de lo que me sucede. Entre el hecho y la emoción está lo que Victor Frankl llama “la capacidad de elección”, porque aquí radica nuestra responsabilidad.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### *Emoción*

Se trata de la reacción específica que generamos los seres humanos como respuesta ante un suceso en particular, basada en alteraciones bioquímicas y fisiológicas tanto en nuestro cuerpo como en el sistema nervioso. Suceden pues como una respuesta interna, pero con reflejos y connotaciones externas.





# HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

## El ciclo emocional



En una clasificación muy básica, las emociones suelen dividirse en “buenas” y “malas”. Es cierto que algunas de ellas son más agradables que otras (por ejemplo, se supone que la alegría es más agradable que el enfado), pero una emoción es un vehículo para recorrer el camino entre nuestra situación actual y el objetivo que queremos alcanzar, así que la clasificación debería hacerse entre emociones “operativas” y “no operativas”.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

## El ciclo emocional

La palabra emoción proviene del latín *emovere*, que significa “moverse de un lugar a otro”. Esto es, ocurre en el interior de nuestro cuerpo pero es sólo visible a través de factores externos, como las expresiones faciales, la comunicación no verbal, pero también de la verbal (cómo hablamos y acerca de qué)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### *Acción*

La suma de todos estos reflejos externos son nuestras acciones, esto es, todo lo que hacemos y también todo lo que no. Acción viene del verbo “actuar”, y la forma en la que actuamos define nuestra actitud. La acción es lo que la gente puede ver de nosotros, pero lo realmente interesante es que nuestra actitud viene de una determinada emoción.



# HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

## El ciclo emocional

### *Resultado*

Las consecuencias de nuestras acciones son los resultados, en cualquier sentido y en cualquier aspecto. Solemos explicar nuestra vida en términos de nuestros resultados, pero no siempre pensamos en sus orígenes o motivaciones. Incluso, en este ciclo, reforzamos los estímulos convirtiéndose en nuevos estímulos para que la rueda gire de nuevo.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

## El ciclo emocional



Frutos / resultados

Tronco y ramas / Acciones y hábitos

Raíces / emociones

Semillas / pensamientos

“Siembra un pensamiento y recogerás una acción; siembra una acción y recogerás un hábito; siembra un hábito y recogerás un comportamiento; siembra un comportamiento y recogerás un destino”

Aristóteles



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



# HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

## El ciclo emocional

Si tras este ciclo nuestro resultado no es el deseado, este es el punto en que trabaja la Inteligencia Emocional. IE actúa justo en el momento previo a un nuevo contacto o encuentro con el estímulo que generó la emoción no operativa. El estímulo será el mismo de nuevo, inalterable, y si seguimos dándole el mismo significado seremos prisioneros de una rueda sin armas para cambiar el resultado.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

## El ciclo emocional

Así, las emociones son un factor clave para explicar nuestros resultados, no sólo a corto o medio plazo. Los resultados a largo plazo se explican por la emoción que somos capaces de sostener durante más tiempo. Aquí, el factor más importante no es el estímulo externo o el significado que le damos, sino lo que hacemos para sostener esa emoción. Aquí radica nuestra responsabilidad.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

## El ciclo emocional

Las emociones son humanas, puntuales y respuestas muy cortas a circunstancias externas. Pero cuando a esa emoción le sumamos:

- **TIEMPO:** Cuánto la mantenemos?
- **INTERPRETACIÓN:** Significado a largo plazo a un estímulo externo.

Entonces generamos un estado emocional, y esto puede explicar nuestros resultados a largo plazo.





# HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

## El ciclo emocional

### ***POR EJEMPLO***

Si somos despedidos, tristeza, miedo o ira son emociones lógicas y humanas. Estas emociones son operativas por un cierto periodo de tiempo. Podríamos decir que las necesitamos para superar una situación negativa en nuestras vidas. Pero si las sostenemos por periodo de tiempo más largo y encontramos una interpretación no operativa (era el trabajo de mi vida, nunca encontraré otro igual, nadie va a contratarme...) estaremos construyendo un estado emocional que no nos llevará al objetivo deseado, encontrar trabajo.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

## El ciclo emocional

***Así, tomando como punto de partida una emoción original, ¿cómo construimos un estado emocional?***

“El miedo es una emoción, pero la cobardía es un comportamiento. Entre ellas está la capacidad humana para elegir ser valiente, nuestra auténtica naturaleza”

José Antonio Marina (filósofo)



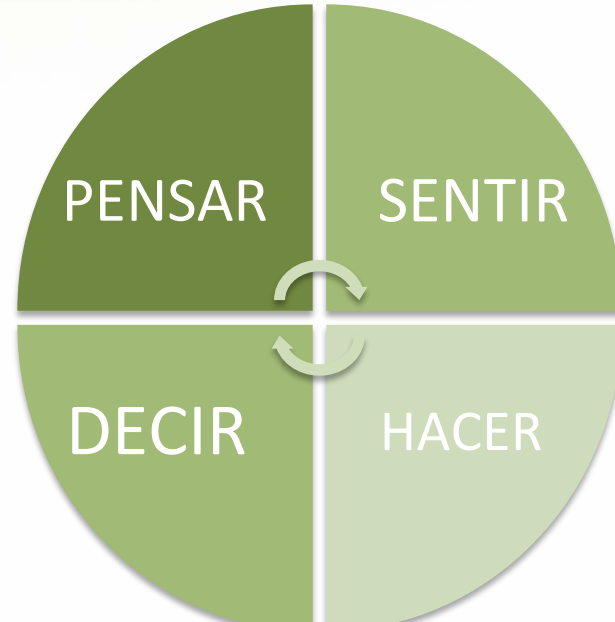
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

## El ciclo emocional

Construimos estados emocionales aportando **COHERENCIA** a cualquier emoción, sosteniéndola en el tiempo y en la misma manera en cuatro dimensiones: pensamientos, sentimientos, acciones y palabras



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





6. Emotional Intelligence

# Top Ten 2020 Skills Project

<http://www.topten2020.eu/>

<https://www.facebook.com/toptenskills2020>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Disclaimer: The Publication has been produced with the support of the Erasmus + Programme of the European Union. The contents of this page are the sole responsibility of partners and can in no way be taken to reflect the views of the NA and the Commission.