



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

Top Ten 2020 Skills Project

HABILIDAD 6 – INTELIGENCIA EMOCIONAL
EMOCIONES BÁSICAS



6. Emotional Intelligence

HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

Emociones básicas

Fin: Conocer y entender la existencia y significado de las emociones básicas.

Objetivo 1: Entender qué es una emoción.

Objetivo 2: Entender qué es una emoción básica, cuáles son y cómo se definen.

Objetivo 3: Significado y manejo de las emociones básicas.

Contenidos: Definición de emoción y de emociones básicas. Criterio y definición. Ira, tristeza, alegría, miedo y asco. Significado y gestión.



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



HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

Emociones básicas

“La **cara** es el reflejo del alma y los **ojos** son sus intérpretes”

Cicerón



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



HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

Emociones básicas

¿Qué es una emoción?

Las emociones son reacciones ante una situación en particular, basadas en alteraciones bioquímicas y fisiológicas de nuestro cuerpo y del sistema nervioso. Generalmente son muy breves y funcionan como herramientas que la naturaleza nos dio a los seres humanos para responder ante los estímulos externos.



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



HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

Emociones básicas

¿Qué es una emoción básica?

Llamamos emociones básicas o universales a aquellas que son comunes a cualquier ser humano, sin importar el género, el origen étnico, lugar de nacimiento, idioma o cultura. Son primitivas e instintivas, y nos sirven para responder a los diferentes desafíos que nos presenta la vida.



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





¿Quién definió las emociones básicas?

A finales de los 60, el psicólogo estadounidense Paul Ekman demostró la existencia de seis emociones básicas mediante su estudio de dos años con la tribu Fore, de Papúa Nueva Guinea.

¿Qué criterio utilizó?

Ekman desarrolló una herramienta para medir cualquier movimiento facial (Sistema de Codificación Facial). Así descubrió la existencia de micro expresiones que resultan de la expresión de una emoción concreta.



HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

Emociones básicas

¿Cuáles son las emociones básicas?

A partir de esas diferentes micro expresiones faciales, Ekman definió seis emociones claramente distinguibles que, de una manera innata, rápida y automática, activan un circuito neuronal provocando comportamientos universales en busca de la supervivencia.



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



HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

Emociones básicas

TRISTEZA



IRA



ASCO



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



HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

Emociones básicas

SORPRESA



MIEDO



ALEGRÍA



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



HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

Emociones básicas

En 2015, Paul Ekman supervisó la película “Del Revés” y redefinió la lista de de emociones básicas. Eliminó la sorpresa porque no se trata de una emoción en sí misma, sino un breve estado de transición entre una emoción y otra.



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



HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

Emociones básicas

Tristeza

Es la emoción de la pérdida. Sentimos tristeza cuando perdemos algo o a alguien. Mientras más apegados estemos o más dependencia tengamos de la cosa o persona perdida, más fuerte será la tristeza. Esta emoción nos ayuda a tomar alguna distancia respecto a situaciones dolorosas, así como a empatizar con la tristeza de otros y a generar redes de apoyo.



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



¿Cómo gestionar la tristeza?

1. Date permiso para sentirte triste. No luches contra la emoción.
2. Identifica qué has perdido.
3. Piensa acerca del nivel de apego que sentías con lo perdido. ¿Puedes vivir sin eso? ¿Era tan importante?
4. Si has perdido a alguien, ¿qué experiencias has vivido con esa persona? ¿Cómo puedes recordarla?



HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

Emociones básicas



Miedo

Es la emoción del peligro o la amenaza, una sensación asociada a la incertidumbre que experimentamos ante una situación desconocida. Ese peligro puede ser real o inventado, principalmente más vinculado al futuro que al presente o incluso al pasado. Cuando proyectamos experiencias ya vividas, lo hacemos para rellenar los huecos generados por la falta de certeza del futuro. El miedo es la emoción más poderosa del ser humano, estrechamente vinculada a nuestro instinto de supervivencia.



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



HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

Emociones básicas



¿Cómo manejar el miedo?

1. Las tres reacciones más usuales ante el miedo son: pelear, escapar o paralizarnos. En todo caso, la acción es el mejor antídoto ante el miedo.
2. El miedo nos avisa ante un desafío desconocido. Sucede cuando no existe un equilibrio entre el tamaño del reto y la cantidad y nivel de recursos que contamos para afrontarlo.
3. Contra el miedo, tenemos que actualizar los recursos al nivel del reto, mejorando la percepción de nuestros recursos (autoconocimiento) o valorando el tamaño del reto.



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



HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

Emociones básicas

Ira

Implica una fuerte respuesta hostil ante la percepción de una provocación, daño o amenaza. Es la reacción que experimentamos ante una regla rota o una amenaza a nuestra autoestima o nuestro sistema de valores. La ira provoca una explosión de adrenalina que sólo desaparecerá si la expulsamos enfrentándonos a la persona/situación que rompió nuestra regla. Si no encontramos a ese “rival” necesitaremos desahogarnos de alguna manera, así que lo haremos con quien sea, aunque no tenga la culpa.



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

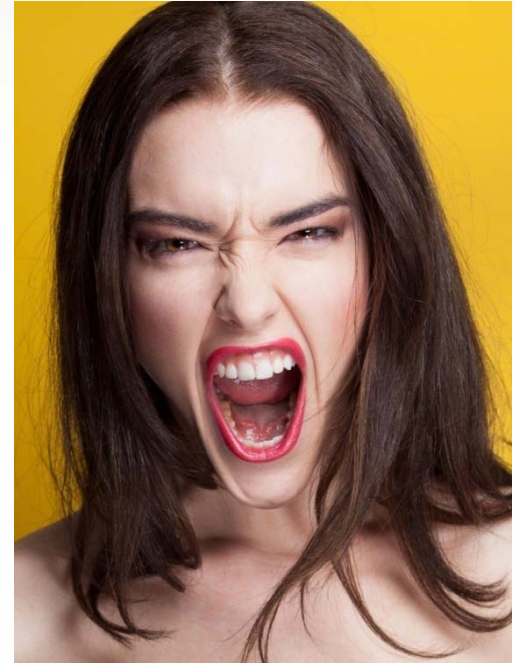


HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

Emociones básicas

¿Cómo gestionar la ira?

1. Hacer una lista de tus reglas personales.
2. Eliminar todas las reglas que están limitando tu vida en lugar de mejorarla.
3. Reducir la exigencia de las reglas que no has sido capaz de eliminar.
4. Expresarte asertivamente.
5. Tomar el control de tus impulsos poniendo un margen de tiempo entre el estímulo y la reacción.



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



HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

Emociones básicas



Alegría

Es la otra cara de la moneda. Aparece cuando nuestras reglas son respetadas, así que se cumplen nuestras expectativas, hacemos progresos hacia nuestras metas o ha sucedido algo deseable. La alegría está vinculada a la generación de serotonina y tiene efectos positivos para nuestra memoria y flexibilidad cognitiva. Provoca un ciclo de retroalimentación que refuerza comportamientos para construir una autoestima sana. Así, nos vemos inmersos en una espiral ascendente que segrega más y más serotonina.



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



HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

Emociones básicas



¿Cómo gestionar la alegría?

1. Reduce la cantidad de reglas en tu vida, así como su nivel de exigencia.
2. Reconoce tus logros y darte permiso para disfrutarlos.
3. Comparte tu emoción con otros. Mientras más convencido estés de que tu alegría es auténtica, más capaz serás de transmitirla a los demás.



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



HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

Emociones básicas

Asco

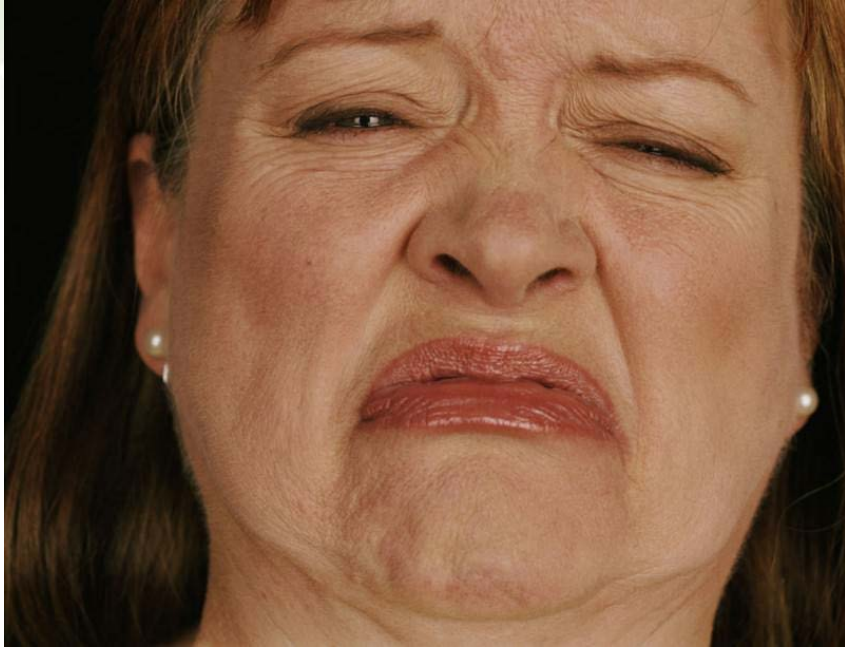
Es una respuesta emocional ante algo que consideramos ofensivo, desagradable o repugnante. El asco implica una fuerte sensación de aversión o desaprobación ante algo o alguien que nos genera un alto riesgo de intoxicación y puede ser una amenaza para nuestra supervivencia. Los seres humanos necesitamos (y hemos necesitado) el asco para mantenernos con vida.



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

HABILIDAD 6 – Inteligencia Emocional

Emociones básicas



¿Cómo gestionar el asco?

1. Haz respuestas evasivas cuando sea necesario.
2. Evita situaciones desagradables o potencialmente peligrosas para la salud.
3. Aumenta tus hábitos saludables, higiénicos y adaptativos.
4. Gestiona tus relaciones y evita o minimiza el contacto con personas tóxicas.



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.