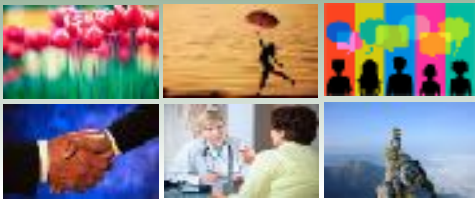




Liderazgo e Inteligencia Emocional

Liderazgo e Inteligencia Emocional



Tercer Módulo



¿Qué es la emoción?

¿Para qué sirven las emociones?

¿Cuántos tipos de emociones hay?

Liderazgo e Inteligencia Emocional

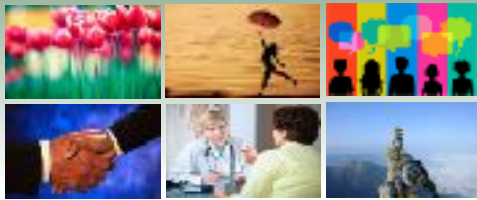


“Alteración afectiva intensa que acompaña o sigue inmediatamente a la experiencia de un suceso feliz o desgraciado o que significa un cambio profundo en la vida sentimental”

María Moliner

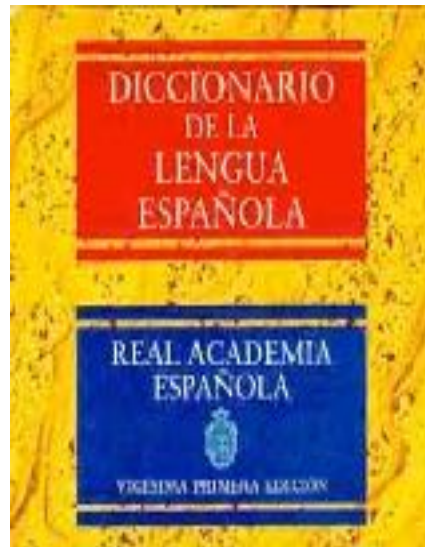


Liderazgo e Inteligencia Emocional



Emoción

“Estado de ánimo producido por impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos que con frecuencia se traducen en gestos u otras formas de expresión”



Diccionario de la Real Academia

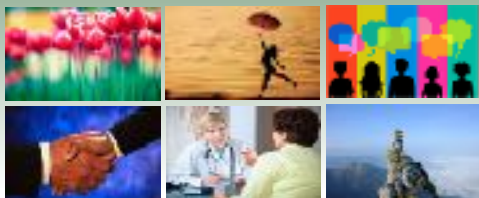


Liderazgo e Inteligencia Emocional



Emoción

Compleja combinación de procesos corporales, perceptuales y motivacionales que producen en las personas un estado psicológico, de carácter global, que puede ser positivo o negativo, de poca o mucha intensidad y de corta o larga duración, y que genera una expresión gestual que puede ser identificada por otras personas.



Liderazgo e Inteligencia Emocional



Las emociones suelen ir acompañadas de

Un estado mental subjetivo



Un impulso a actuar

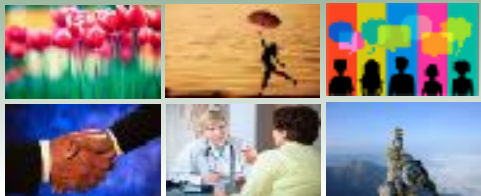


Una activación fisiológica



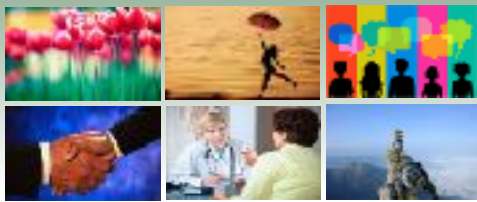


**Liderazgo e
Inteligencia Emocional**



Una activación fisiológica

Emoción	Respiración	Ritmo cardiaco	Músculos	Temperatura	Localización
Miedo	Aumenta	Aumenta	Tensos	Frío	Abdomen
Enfado	Se hace más superficial	Aumenta	Mandíbula tensa	Calor	Todo el cuerpo
Tristeza	Se hace más profunda	Lento	Relajados	Frío	Pecho
Felicidad	Lenta	Aumenta ligeramente	Relajados	Cálida	Pecho



Liderazgo e Inteligencia Emocional



Emoción

“Una buena parte de lo que llamamos emoción parece ser un tipo de apreciación que:

(a) está muy influida o determinada por las experiencias o percepciones anteriores;

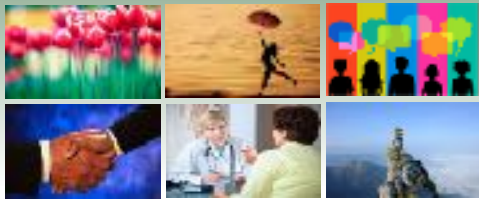
(b) está muy personalizada;

(c) a menudo va acompañada de reacciones corporales importantes

(d) es fácil que induzca al individuo emocionado a realizar algún tipo de acción.”

Albert Ellis

**Liderazgo e
Inteligencia Emocional**

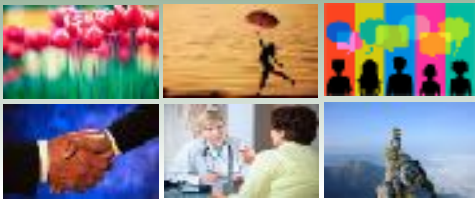


“Lo que llamamos pensamiento sería una forma de discriminación más tranquila, no tan personalizada, con menor implicación somática y no muy directiva de la actividad.”



Albert Ellis

Liderazgo e Inteligencia Emocional



Emoción

Reacciones psicossomáticas breves fruto de acontecimientos concretos.

De corta duración. Son respuestas fugaces, aunque se pueden alargar intencionalmente.

Motivan y empujan a la acción. Intentan cambiar o mantener las causas que las provocan a través de acciones concretas

Se sienten con gran intensidad y tienen causas específicas y conocidas.

Se identifican, nombran y etiquetan socialmente.





Liderazgo e Inteligencia Emocional