



¿Cómo puede ayudarte la inteligencia emocional?

Olga Barceló

Psicóloga, coach ejecutiva
y directora de The Life Studio



Universitat
Oberta
de Catalunya

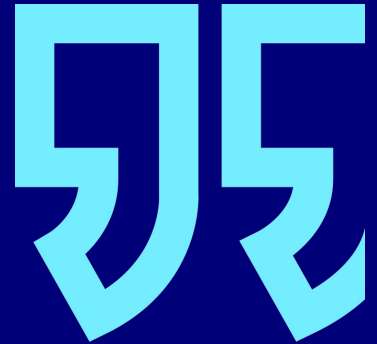
15/09/2020

UOC



«Nunca una generación había
tenido tanta responsabilidad
sobre sí misma y sobre su
futuro como la actual
generación»

José Saramago





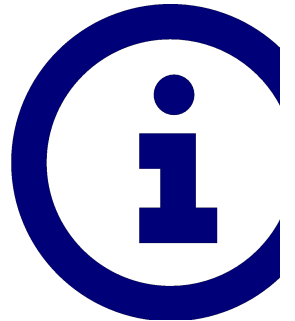
Índice

01 Inteligencia emocional

02 Las emociones

03 Psicoafectividad

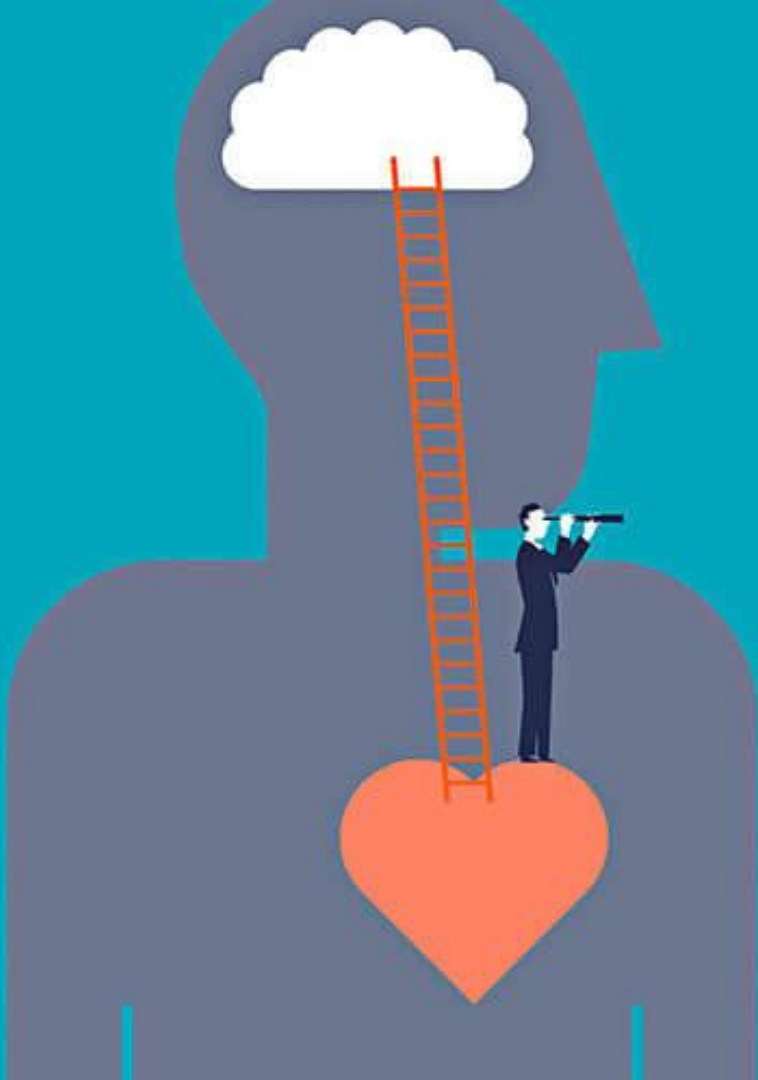
**04 Aplicación práctica en el
entorno laboral**



Inteligencia emocional

¿Cómo nos puede ayudar?

01



Inteligencia emocional

Capacidad del individuo para identificar su propio estado emocional y gestionarlo de forma adecuada.

- **Autoconciencia:** ¿qué estoy sintiendo?
- **Autorregulación:** gestión emocional
- **Automotivación:** cumplir un objetivo o meta

Todo esto ¿para qué? Para una **adaptación social:** interacción comunicativa y expresiva.

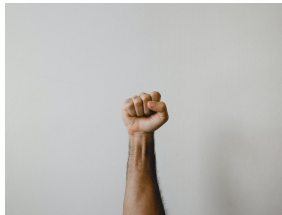
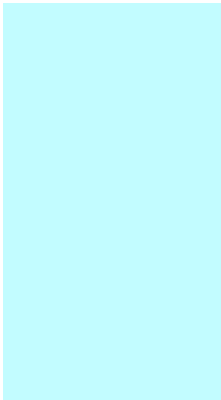
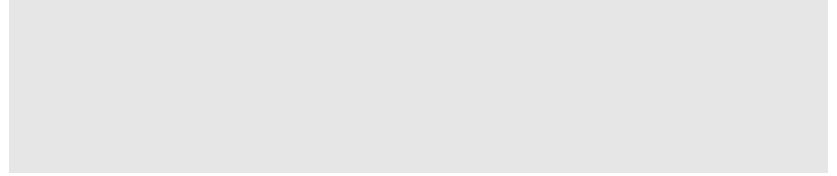
**«La inteligencia emocional es una
forma de interactuar con el mundo que
tiene muy en cuenta los sentimientos»**

Daniel Goleman, 1995

Las emociones

*Las emociones como amigas
¿o enemigas íntimas?*

02



El papel de las emociones

01

**Respuesta neurobiológica
y bioquímica**

cerebro (neocórtex, sist. límbico)
sistema nervioso autónomo
sistema endocrino

02

**Componente conductual
y expresivo**

comunicación no verbal y verbal
sistema de valores
factores sociales y educativos

03

**Componente cognitivo
y racional**

vivencia afectiva
estado subjetivo
léxico emocional y afectivo

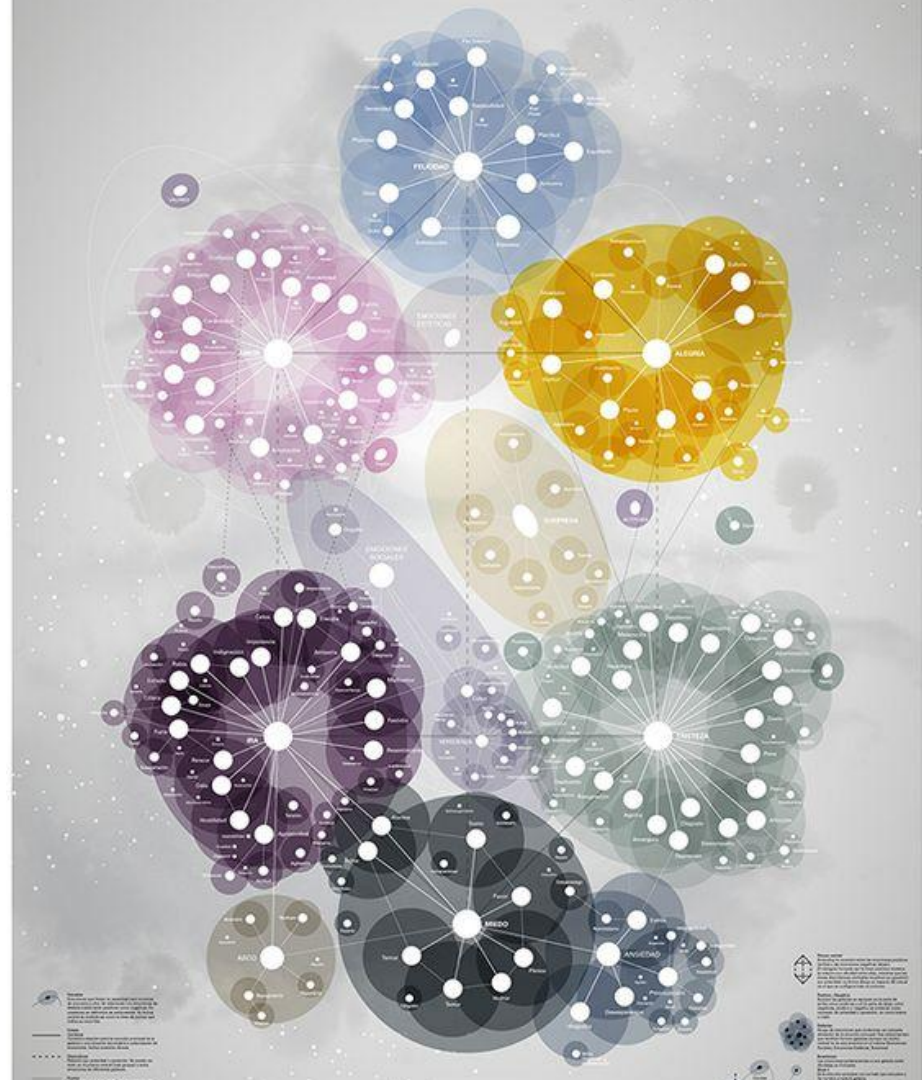
El universo de las emociones

El Universo de Emociones es un mapa gráfico de quiénes somos y cómo interactuamos.

Representación gráfica de cada una de las 307 emociones partiendo de las 6 emociones básicas: **alegría, felicidad, amor, miedo, ira y tristeza.**

www.universodeemociones.com

Eduard Punset, Rafael Bisquerra, Ana Gea, Víctor Palau



Psicoafectividad

Emoción. Motivación. Actitud.

03

1.

**Diversidad y
riqueza de afectos**



2.

**Interdependencia
afectiva**



3.

**Influencia del
entorno**

Psicoafectos

Afectos disarmónicos

Ansiedad
Culpa
Envidia
Celos
Ira
Odio
Miedo
Resentimiento
Tristeza
Vergüenza

Afectos motivacionales

Alegría
Curiosidad
Deseo
Valentía
Coraje
Silencio
Soledad
Voluntad

Afectos delicados

Agradecimiento
Amistad
Amor
Compasión
Confianza
Esperanza
Generosidad
Serenidad
Ternura

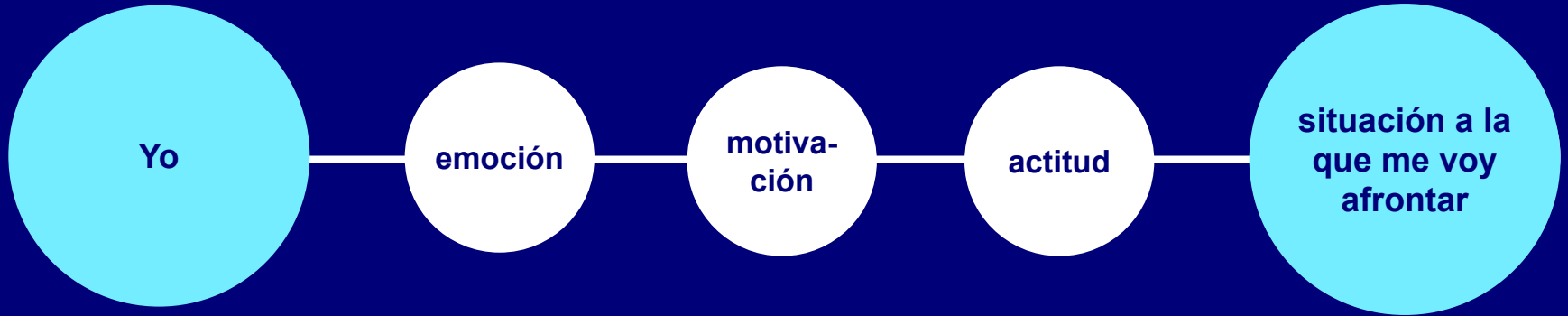
Aplicación práctica

... en el entorno laboral

04

Práctica 1. ¿Cómo quiero llegar?

Screening emocional vs expectativa situacional



¿cómo me siento?

*¿qué emoción es la principal
en este momento?*

...

*¿con qué emoción me gustaría
enfrentar esta situación?*

*¿cómo me percibo
energéticamente?*

...

*¿qué fuerza interna me ayudaría
enfrentar esta situación?*

¿cómo me predispongo?

*¿cual es mi actitud ante este
reto?*

...

*¿con qué decisión y qué paso
quiero dar?*

Práctica 2. Gestión emocional

01

Identificación
emocional

*Atención a los
sentidos.*

Toma de conciencia

02

Comprensión
emocional

*Indagación racional
de las emociones.*

Reflexión

03

Facilitación
emocional

*Percepción
ambiental y social.*

Empatía

04

Regulación
emocional

*Expresión
conductual afectiva*

Respuesta

Práctica 3. Atención plena

Respirar

respiración de aterrizaje

respiración torácica y abdominal

respiración sincronizada

respiración cuadrada

Sentir

atención al ver. Paisaje

atención al oír. Música

atención al tocar. Texturas

atención al gusto. Comida

Moverse

observar tensión- distensión

body-scan

andar, bailar, correr (aire)

nadar (agua)

Espero que os haya podido ayudar...

¡Muchos éxitos!

Nos podemos encontrar en:

olgabarcelo.com

hola@olgabarcelo.com

[instagram](#) | [facebook](#) | [linkedin](#)



Gracias
Thank you
Gràcies



