



Lorena López Martínez

Etimología de la palabra emoción

- **Emoción** proviene de la palabra latina **“emovere”** que significa **“movimiento hacia”**.
- Etimológicamente, el término **emoción** significa el **impulso que induce o predispone a la acción**.



1.1 EMOCIÓN, COMPONENTES Y CLASIFICACIÓN



Definición de emoción

- En opinión de **Rafael Bisquerra**, podemos considerar que una **emoción** es un **estado complejo del organismo** caracterizado por una **excitación o perturbación que predispone a la acción**. Las emociones se generan como **respuesta a un acontecimiento externo o interno** (Bisquerra, 2000, pág. 61).



1.1 EMOCIÓN, COMPONENTES Y CLASIFICACIÓN

¿Qué ocurre al experimentar una emoción?

- Se **activa** a partir de un **acontecimiento**.
 - Su percepción puede ser **consciente o inconsciente**.
 - El **hecho** puede ser **externo o interno** (pensamiento).
 - Puede ser un **evento actual, pasado o futuro**.
 - **Real o imaginario**.
-
- **Algunas** de las **reacciones fisiológicas y comportamentales** que desencadenan las emociones son **innatas**, mientras que **otras pueden adquirirse**.

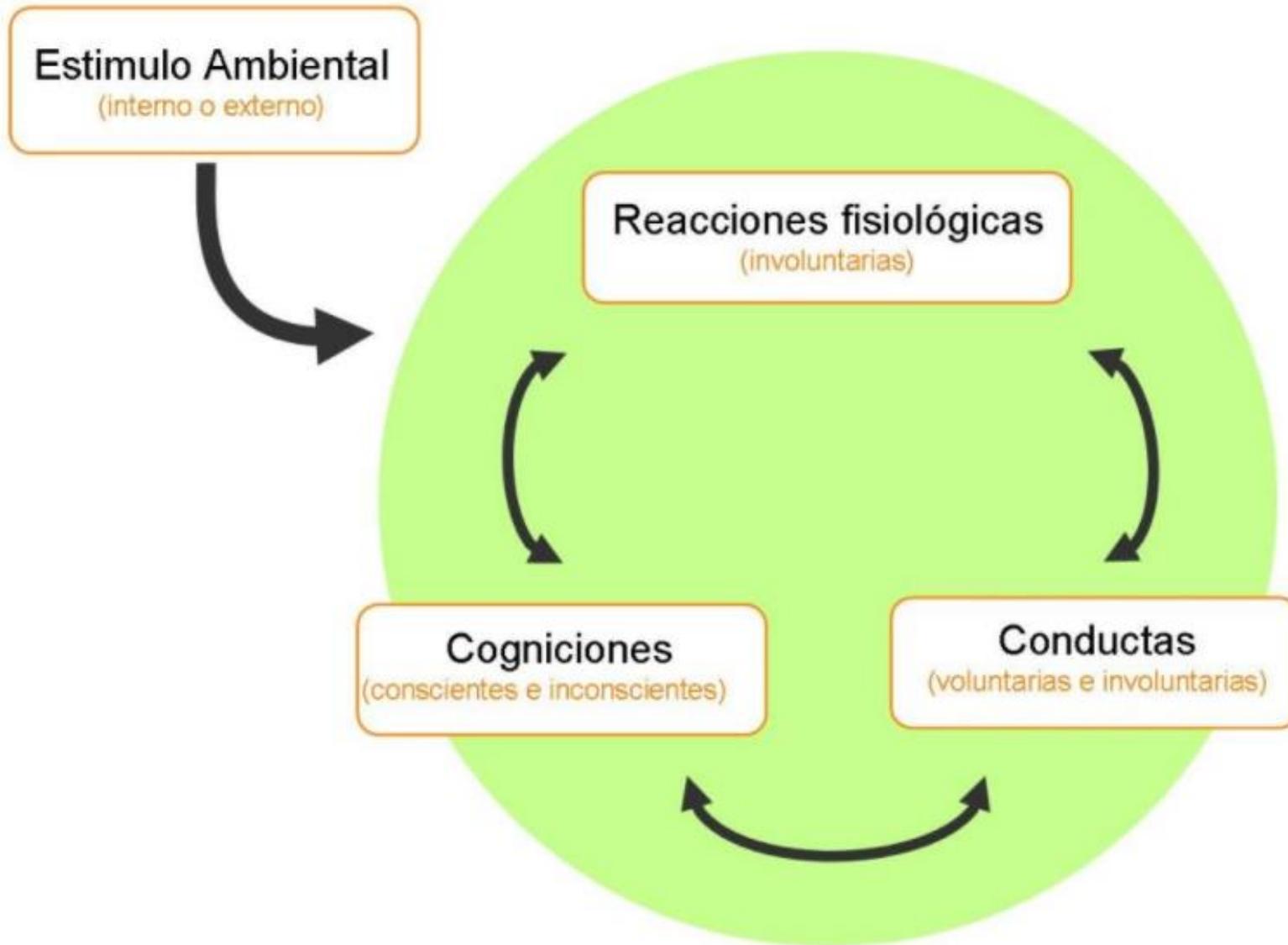


1.1 EMOCIÓN, COMPONENTES Y CLASIFICACIÓN



Proceso de valoración de la emoción

- **1º Valoración Primaria:** *¿Lo que está sucediendo es positivo o negativo para mí, para mi bienestar?*
 - **Según la respuesta** a esta pregunta nuestras emociones serán unas u otras.
 - Este es un mecanismo **innato**.
 - Esta evaluación es tan rápida que se podría considerar **automática**.
- **2º Valoración Secundaria:** *¿Puedo hacer frente a esta situación?*
 - Tiene en cuenta los **recursos personales disponibles**.
 - Por lo tanto, la **autoestima** en esta valoración adquiere un papel importante.



1.2 INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE)

Concepto

Según la versión original de **Salovey y Mayer (1990)**, la inteligencia emocional consiste en la **habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.**



1.2 INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE)

Definición

- Según **Mayer y Salovey** (1997: 10), “*la inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual*”.



1.2 INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE)

Modelo IE Salovey y Mayer



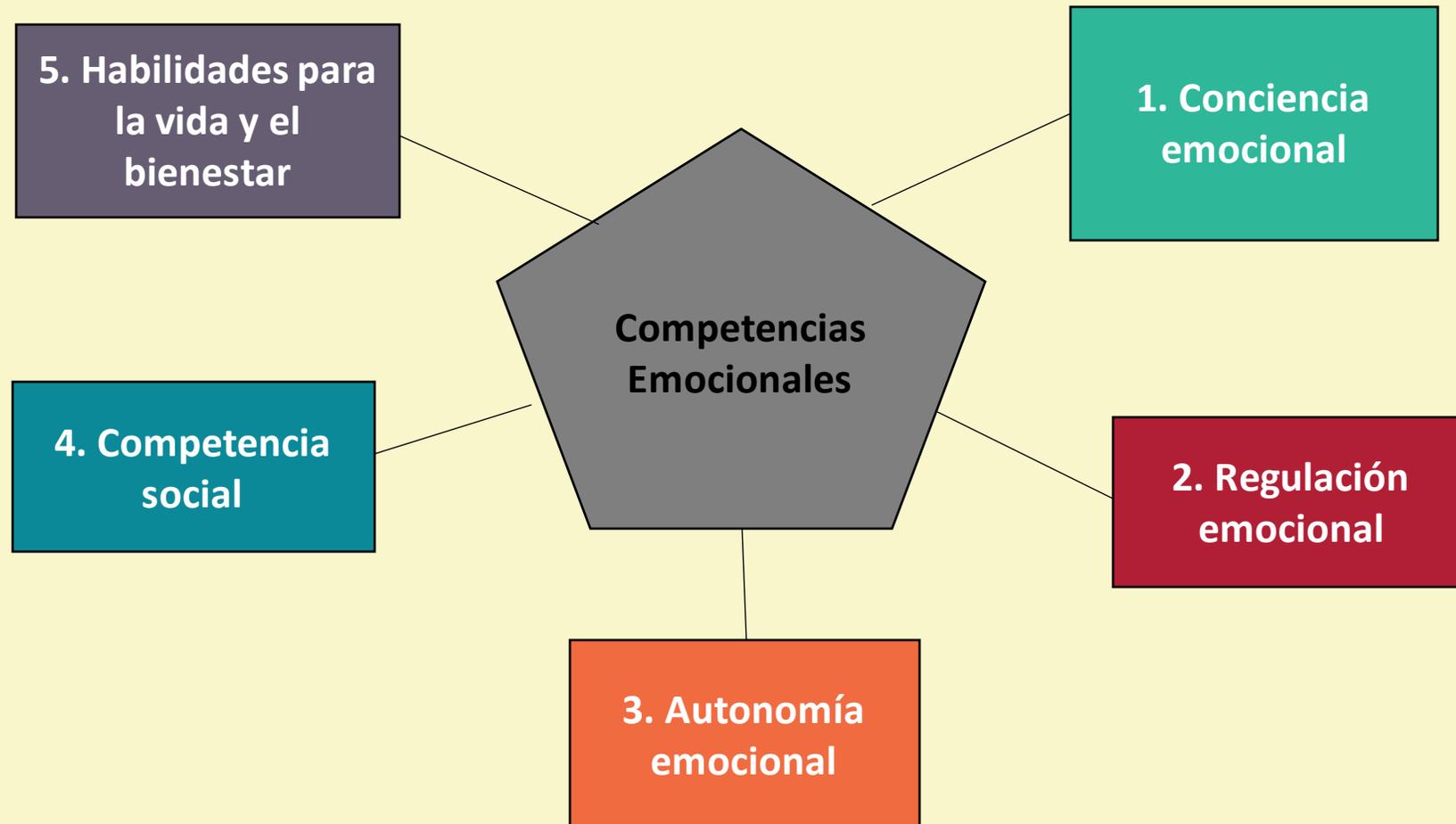
1.3 EDUCACIÓN EMOCIONAL (EE)

Definición

- Es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el **desarrollo emocional** como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, siendo ambos, elementos esenciales de la personalidad integral de la persona.
- Para ello propone el desarrollo de **conocimientos y habilidades sobre las emociones** con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos de la vida cotidiana.
- Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (Rafael Bisquerra, 2000).

2.1 MODELO DE RAFAEL BISQUERRA Y EL GROP (UB)

- Modelo pentagonal de competencias emocionales



1.3 EDUCACIÓN EMOCIONAL

Objetivos generales de la EE

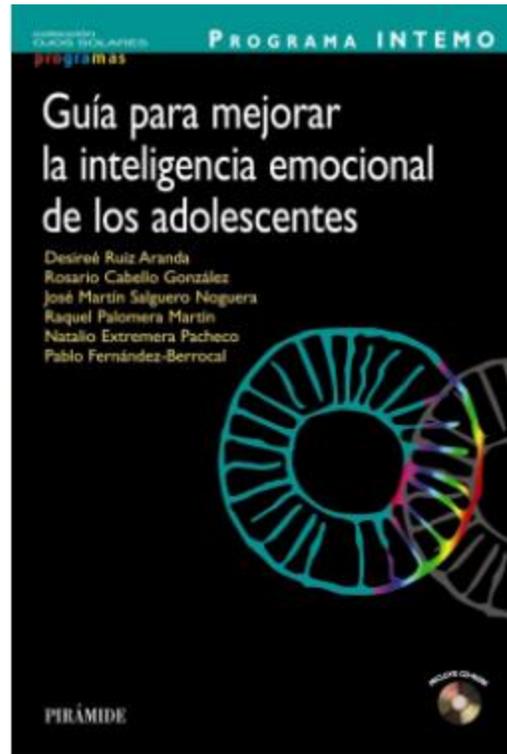
- Promover el desarrollo integral del alumno y alumna.
- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones del resto.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de auto motivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Desarrollar las habilidades de vida para el bienestar personal y social.



¿Por qué es importante desarrollar la I.E?

- Las **cuatro áreas fundamentales** en las que una falta de IE provoca o facilita la aparición de problemas de conductas entre los estudiantes son:
 - IE y las relaciones personales.
 - IE y bienestar psicológico.
 - IE y rendimiento académico.
 - IE y la aparición de conductas disruptivas.

2. PROGRAMAS DE EE MÁS RELEVANTES EN LA ACTUALIDAD



- R**ecognizing emotions in self and others
- U**nderstanding the causes and consequences of emotions
- L**abeling emotions accurately
- E**xpressing emotions appropriately
- R**egulating emotions effectively