



índice

mapa
conceptualespacio
tutorial

metadata

Curso de Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés

REMARQUES

📌 **BIENVENID@** al curso de **Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés**. Ésta es la Unidad 1.5: **Mejorando mi inteligencia emocional I: la expresión y comprensión de las emociones**. Para navegar por la unidad, utiliza los botones de la parte superior o inferior.

📌 El botón **ÍNDICE** te llevará al temario de la unidad, pudiendo desplazarte rápidamente por la misma.

📌 El botón **MAPA CONCEPTUAL** te llevará a un esquema gráfico de la unidad.

📌 El botón **ESPACIO TUTORIAL** te posibilitará descargar artículos relacionados, consultar la bibliografía, etc.

📌 Pulsando el botón

UNIDAD 1.5 MEJORANDO MI INTELIGENCIA EMOCIONAL I: LA EXPRESIÓN Y COMPRENSIÓN DE LAS EMOCIONES

- Una vez dentro de la unidad, te encontrarás con una serie de actividades encaminadas a reforzar el aprendizaje (consisten en preguntas de reflexión, en análisis de casos, en cuestionarios de autoconocimiento, etc). Estas actividades serán revisadas por tu tutor, sirviendo de evaluación práctica del curso. Las reconocerás fácilmente porque se encuentran en un formato diferente al resto del contenido, en un recuadro coloreado, teniendo como peculiaridad el que deben ser respondidas en el propio sistema. Para poder pasar a la unidad siguiente, deberás terminar las actividades de la unidad anterior. Formará parte de la calificación final; en concreto, supone el 30% de la calificación final.
- Al final de cada una de las unidades, te encontrarás con un enlace que te llevará a un cuestionario de evaluación, que servirá de **evaluación teórica** del curso. La nota final del curso se hallará con la media de todos estos cuestionarios de evaluación, siendo la máxima nota un 5. De los 5 puntos restantes, 3 corresponden a las actividades prácticas y los otros 2, a la asistencia y participación activa en el curso (*medidas, automáticamente, a través del software "Psicoaula", recogiendo la participación en foros, chat, uso del correo, número de horas empleadas en las unidades, etc.*).
- En el enlace "**Espacio Tutorial**" del menú de la parte izquierda, encontrarás mayor información acerca del curso y de la unidad correspondiente, además de indicaciones de cómo funciona Psicoaula y algunas preguntas frecuentes acerca del software.
- Para cualquier duda, aclaración o ayuda, no dudes en contactar con los tutores utilizando las herramientas de comunicación que te ofrece el software "Psicoaula".
- También puedes plantear tus dudas, para una respuesta más rápida, a través del correo electrónico info@tafor.net y/o a través de los teléfonos **922 255 149** y **902 106 758**.

METADATA accederás a información sobre la unidad.

0/10





UNIDADES DEL CURSO "Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés"

- 1.1 La naturaleza de las emociones
- 1.2 La naturaleza de las emociones II: emociones básicas
- 1.3 ¿Para qué sirven las emociones?
- 1.4 ¿Soy inteligente emocionalmente?
- ➡ **1.5 Mejorando mi inteligencia emocional I: La expresión y comprensión de las emociones**
- 1.6 Mejorando mi inteligencia emocional II: Técnicas de encauce y regulación emocional
- 1.7 Las inteligencias alternativas
- 1.8 La Autoconfianza I: definiciones
- 1.9 La Autoconfianza II: aplicaciones
- 2.1 ¿Qué es el estrés?
- 2.2 El estrés en el trabajo
- 2.3 Evitar el tedio y defenderse del estrés
- 2.4 Frustración y estrés
- 2.5 Los estilos de afrontamiento ante los problemas
- 2.6 La superación y realización en el trabajo

ÍNDICE DE LA UNIDAD 1.5

- 1. EXPRESANDO Y COMPRENDIENDO LAS EMOCIONES ➡**
- 1.1 Las consecuencias de la pobre educación emocional ➡
- 2. LA EXPRESIÓN Y PERCEPCIÓN EMOCIONAL ➡**
- 2.1 Ejercita tu capacidad de percepción e identificación de emociones ➡
- 2.2 La expresión de las emociones ➡
- 3. LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL LENGUAJE VERBAL ➡**
- 3.1 Los elementos de una comunicación hábil ➡

REMARQUES

➡ Pulsando sobre este icono ➡, podrás acceder directamente al punto al que hace referencia, lo que te permite moverte por los contenidos de una manera libre y rápida.

3.2 Consejos para un buen orador ➡

4. ¿CÓMO SE EXPRESAN LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL LENGUAJE NO-VERBAL? ➡

4.1 Los gestos ➡

4.2 La postura corporal ➡

4.3 La mirada ➡

4.4 La expresión facial ➡

4.4.1 ¿La expresión facial es universal? ➡

5. LA COMPRENSIÓN EMOCIONAL ➡

5.1 ¿Forma parte la empatía de la Inteligencia Emocional? ➡

6. CONCLUSIONES Y BALANCE FINAL ➡

6.1 Evaluación de la unidad ➡



Índice

índice

mapa
conceptual

espacio
tutorial

metadata



Mapa
Conceptual

MAPA CONCEPTUAL

REMARKES

📌 Acude al **mapa conceptual** siempre que desees y cada vez que te encuentres perdido en la unidad. Te dará una visión nítida y esquematizada de todos los contenidos tratados en la unidad.



**Mapa
Conceptual**



METADATA

Universidad de Salamanca:

Directora Académica

- Silvia Fernández Rivas
Profesora Asociada de La Universidad de Salamanca

Coordinador de los cursos de formación:

- Sergio Blanc Chueca

Responsable de los cursos del País Vasco:

- Iñaki Etxeberria Garmendia

Equipo Técnico del Instituto Tafor Psicotecnia:

Equipo Técnico

- Sergio Blanc Chueca
- Juan Francisco García González
- Juan Miguel Martín Peña
- Walter Martín Waló
- M^a del Mar Vera Ramos

Equipo de Actualización

- Efraín González Linares
- Noelia Morín Pérez

Tutores

- Sergio Blanc Chueca

REMARQUES

■ En los metadata se presentan las referencias de **autoría y otros datos de interés** respecto de la unidad.

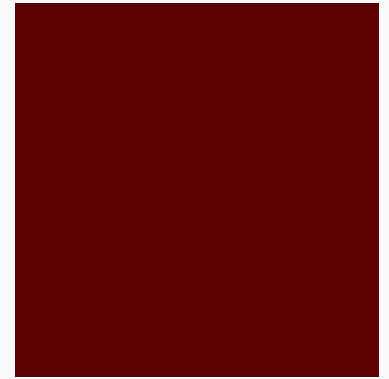
👤 María Goretti Fernández Santos

Título de la Unidad Didáctica:

👤 La expresión y comprensión de las emociones.

Título del Curso:

👤 Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés



Metadata

1. EXPRESANDO Y COMPRENDIENDO LAS EMOCIONES

La **expresión y comprensión de las emociones** son dos componentes o pilares de la Inteligencia Emocional (IE). Por **expresión de las emociones** entendemos la capacidad para percibir, valorar y expresar emociones. Conlleva la identificación de nuestras emociones y las de otras personas, junto con la capacidad de expresar correctamente nuestros sentimientos y necesidades correspondientes. Por su parte, la **comprensión emocional** o análisis de las emociones es la capacidad para **etiquetar** las distintas emociones, entender las relaciones existentes entre las mismas y las diferentes situaciones a las que obedecen, así como la comprensión de emociones complejas y de la transición de unos estados emocionales a otros.

Estas dos capacidades, habilidades o componentes de la IE, son claves para lograr el **éxito en las relaciones sociales** y aumentar la **satisfacción personal**.

El **objetivo** de la presente unidad no es otro que incidir en la importancia que éstos componentes poseen en la IE, descubrir cómo la afectan y ofrecer algunas claves para su mejora, educación y potenciación.

1.1 Las consecuencias de la pobre educación emocional

En una ocasión, una profesora se dirigió a mí preocupada por uno de sus alumnos. No sabía si tenía algún problema, ni cómo tenía que actuar con él. Lo único que tenía claro es que no era igual que los otros niños. Cuando le pregunté por su comportamiento, me describió a un alumno rechazado por el resto de compañeros, que intentaba relacionarse con los demás, pero no sabía cómo, que presentaba problemas motores como debilidad muscular, descoordinación, con problemas en la lectura comprensiva, con dificultad para entender el lenguaje metafórico, las ironías, etc. Lo describía como un chico que hablaba mucho, pero de cosas que no venían a cuento y que no tenían mucho sentido, que quería llamar la atención, pero lo hacía de forma inadecuada, que tenía algunas dificultades en la pronunciación, etc.

El alumno del ejemplo, además de otras deficiencias, responde a un perfil prototípico de un niño con **dificultad para la expresión y la comprensión emocional**. Un niño que es incapaz de leer el contexto de las situaciones, de reconocer las intenciones de los demás, de interactuar con sus iguales, reflejándose en aspectos concretos de su rendimiento escolar. Este niño, muy probablemente, ha sido víctima de una pobre **educación emocional**. Pero, *¿por dónde empezar? ¿Qué aspectos hay que tener en cuenta en la*

REMARQUES

■ La **percepción, expresión y valoración de las emociones** recoge aspectos como:

- Percibir **nuestros estados afectivos**.

- Percibir los estados afectivos de los demás a través de su **lenguaje verbal y no verbal**.

- Distinguir el **valor o contenido emocional** de las situaciones.

■ Por su parte, la **comprensión emocional** requiere del conocimiento de las **necesidades** propias y ajenas y de cómo afectan a las **intenciones** de los otros, el conocimiento del **entramado emocional** y de las **consecuencias** que poseen las emociones.

educación emocional?



1/10



índice

mapa conceptual

espacio tutorial

metadata

2. LA EXPRESIÓN Y PERCEPCIÓN EMOCIONAL

Los sentimientos, además de ser el medio por el cual captamos el mundo vivencialmente, es decir, disfrutando o sufriendo, constituyen un sistema de alarma que nos informa sobre cómo nos encontramos, qué nos gusta o qué funciona mal a nuestro alrededor. Su **finalidad** es la de realizar cambios en nuestras vidas. Por ello, una buena percepción emocional es clave para una adaptación sin problemas a nuestra vida cotidiana. Una **buena percepción** implica **saber leer nuestros sentimientos y emociones, etiquetarlos y vivenciarlos**. Con un buen dominio para reconocer cómo nos sentimos, establecemos la base para posteriormente **aprender a controlarnos**, moderar nuestras reacciones y no dejarnos arrastrar por impulsos o pasiones exaltadas.

Un aspecto importante del **conocimiento** y **expresión** de las emociones no sólo es **disfrutar** de ellas y **controlarlas**, sino también, ser conscientes de qué **emociones "nocivas"** "enterramos" en nuestra **memoria emocional**, sin ser conscientes de ello y que, luego, nos crean **tensiones** y **malestar** sin saber por qué. Incluso, saber que generamos **conflictos** y **tensiones** con otras personas, sin ser conscientes de los sentimientos negativos que esas personas nos han provocado y que nosotros hemos "ignorado".

Ahora bien, ser conscientes de las emociones implica ser hábil en múltiples facetas del mundo afectivo. Entre ellas:

- La *percepción de nuestros estados afectivos*. Como, por ejemplo, saber lo que estamos sintiendo en cada momento y por qué lo sentimos para influir en ello.
- La *percepción de emociones evocadas por objetos* cargados de sentimientos y, también, por *determinadas personas*. Como, por ejemplo, percibir las emociones que provoca una película, una foto antigua de nuestra familia, una agradable noticia, etc. Así como, el malestar y desasosiego que me produce el comportamiento "chulesco" de alguien, o la serenidad y paz que me proporciona la presencia de otra persona.
- El *reconocimiento de las emociones expresadas*, tanto verbal como gestualmente, en el rostro y cuerpo de las personas. Por ejemplo, reconocer qué emoción está expresando una persona que tiene su mejilla apoyada sobre su puño, la mirada perdida y suspira de vez en cuando.
- La distinción del *valor o contenido emocional de un evento* o situación social. Como, por ejemplo, cuando llegamos tarde a una reunión, saber captar rápidamente el clima existente en la sala y valorar la

REMARQUES

■ Para lograr un buen dominio en la percepción emocional de los otros, es imprescindible incidir en el perfeccionamiento del **lenguaje verbal** y del **no-verbal**.



■ La **alexitimia** es un **trastorno en el procesamiento emocional** caracterizado por la **dificultad para identificar y expresar emociones**, así como una tendencia a focalizar y a amplificar las sensaciones somáticas que acompañan a las

carga emocional existente.

- La capacidad para poder *describir los sentimientos, expresarlos con palabras* y darles una *etiqueta verbal* correcta. Por ejemplo, tener un repertorio amplio de vocabulario emocional, de modo que nos sea sencillo ponerles etiquetas a nuestros sentimientos.

Sin embargo, no siempre es fácil llegar a esta percepción emocional. Nuestra mente, en ocasiones, nos complica esta tarea. *Pulsa en el botón de avance* para que descubras de qué hablamos.



2.1 Ejercita tu capacidad de percepción e identificación de emociones

Actividad 16. Identificando emociones.

La siguiente actividad, aparte de poner a prueba tu capacidad para percibir emociones e identificarlas, te aporta pistas acerca de cómo poder entrenar esta capacidad de la IE.

1. Observa las siguientes fotografías e **indica el grado en el que crees que las diferentes emociones están presentes.**

a)



Tristeza	1	2	3	4	5
Enojo	1	2	3	4	5
Alegría	1	2	3	4	5
Ansiedad	1	2	3	4	5

b)



Tristeza	1	2	3	4	5
Enojo	1	2	3	4	5
Alegría	1	2	3	4	5
Ansiedad	1	2	3	4	5

2. **¿Qué reacción emocional te produce** el oír en las noticias los detalles, comentarios y experiencias de una víctima de la violencia de género?

3. **¿Qué sentimientos te produce** el encontrarte a alguien pidiendo en la calle mientras tú estás de compras en Navidad?

REMARQUES

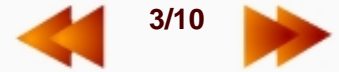
Este tipo de actividades son un claro ejemplo de los tests de Inteligencia Emocional, que intentan medir la capacidad de inteligencia emocional a través de **tareas de ejecución**.



Concretamente, esta actividad está inspirada en el **cuestionario MSCEIT** de Mayer, Salovey y Caruso.

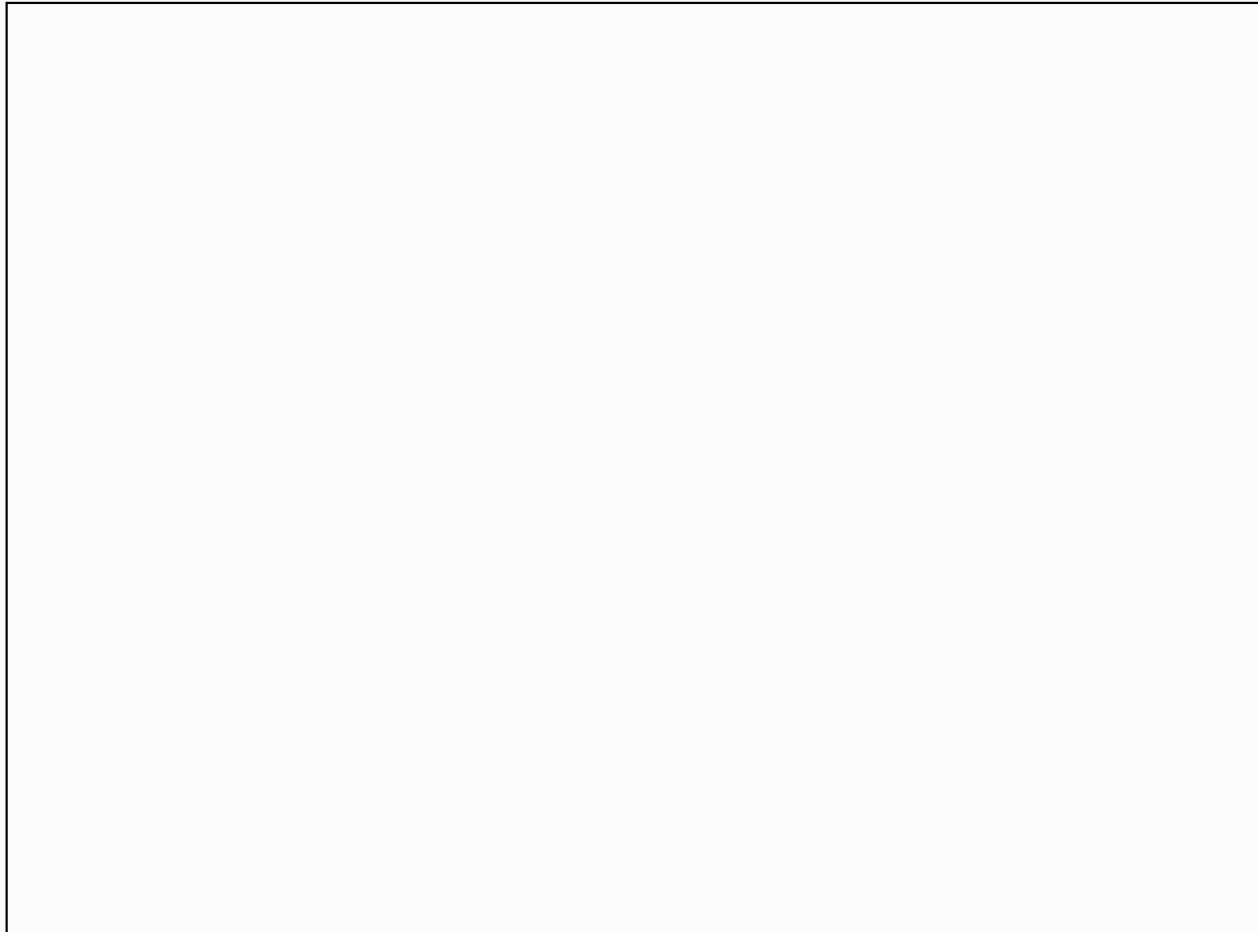
Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

Además de tu capacidad de percepción emocional, la **correcta expresión de los estados emocionales** también es una parte importante de este primer componente de la IE. Avanza en la unidad, para seguir viendo *cómo expresar correctamente las emociones*.



2.2 La expresión de las emociones

Las personas podemos expresar como nos sentimos **a través del lenguaje**; *por ejemplo*, diciéndole a alguien que nos está aburriendo. También podemos expresar cómo nos sentimos **a través del lenguaje no verbal**, es decir, a través de gestos, expresiones de la cara, etc.; *por ejemplo*, en lugar de decírselo abiertamente a esta persona, bostezamos, miramos hacia otro lado mientras habla, etc. Por lo tanto, los medios a través de los cuales expresamos nuestros sentimientos son los que aparecen en la siguiente figura.



REMARQUES

■ Según la **hipótesis del feedback facial**, primero se produce una reacción fisiológica que desencadena la expresión facial de la emoción y, luego, el **feedback** que recibe el cerebro de esta expresión de la cara es lo que nos lleva a sentir una **emoción determinada**. Es decir, que si ponemos una cara alegre, sonreímos aunque forzosamente, sentiremos felicidad.

■ Las **investigaciones** sobre esta hipótesis la apoyan a la mitad, diciendo que, si bien una **expresión facial no causa una emoción**, sí la **puede potenciar**. Si sentimos alegría y ponemos forzosamente cara de alegría, sentiremos aún mayor felicidad.

Continúa para conocer más sobre algunos de estos tipos de expresión emocional.



índice

mapa
conceptualespacio
tutorial

metadata

3. LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL LENGUAJE VERBAL

El lenguaje verbal es la forma de comunicación emocional más conocida. Es tan habitual y frecuente en nuestra vida diaria, que apenas nos paramos a reflexionar sobre ella. Sin embargo, no siempre sabemos cómo debemos comunicar nuestras emociones de forma adecuada a los demás, para que no se sientan heridos, ni abrumados...

3.1 Los elementos de una comunicación hábil

1. Si queremos expresar nuestras emociones a alguien, debemos comenzar por darle la oportunidad de que **él o ella también se exprese emocionalmente**. *¿Cómo hacerlo?* A través de las **expresiones de atención personal**.

Éste es el primer elemento de una comunicación hábil y se refiere al interés mostrado hacia otra persona con preguntas como: "¿Cómo estás?", "¿Qué tal te va?", etc.

2. Los **comentarios positivos** son otra forma de conectar con el otro.

Expresiones como "¡Qué bien te veo!" o "¡Qué camisa tan bonita llevas!", son siempre bien recibidas y nos ayudan a crear un clima adecuado para la expresión emocional.

3. El **hacer preguntas** que se dirijan a conocer más en profundidad al otro, sus gustos, intereses u opiniones.

Esto provoca que el otro se sienta importante y hará que participe más de la conversación.

4. El **empleo de refuerzos**, aprobaciones, valoraciones, elogios, etc. está relacionado con los comentarios positivos, y también **ofrecen confianza a la persona que habla**.

5. El **empleo del humor** es una estrategia muy útil para romper situaciones tensas.

6. Las **expresiones en primera persona**. Se trata de evitar el uso de acusaciones que puedan provocar reacciones defensivas en las otras personas.

Por ejemplo, en lugar de decir "Es que no te explicas bien", poniendo el énfasis en la incapacidad del otro, decir

REMARKUES

Un error que solemos cometer cuando discutimos es el de **culpabilizar al otro de nuestros sentimientos**, cuando en realidad no nos damos cuenta de que nuestros sentimientos son subjetivos y dependen de nuestras interpretaciones. Lo más que podemos hacer es informar al otro de cómo nos sentimos, pero sin culpabilizarlo de ello.

"Es que no te he entendido bien", cargando la responsabilidad en nosotros y evitando que el otro pueda interpretar una ofensa.

7. La autenticidad de nuestro interés y valoraciones, procurando más centrarnos, atender y preocuparnos, con **respeto** y **afecto**, por el otro, que estar pendiente de las propias estrategias.

En la comunicación con el otro surgen muchos problemas por malos entendidos, que pueden generar conflictos interpersonales. Para evitar estos conflictos podemos seguir una serie de consejos.

Continúa para que los descubras.

índice

mapa
conceptualespacio
tutorial

metadata

3.2 Consejos para una comunicación eficaz



En muchas ocasiones, nuestra forma de hablar está plagada de **malas costumbres que hacen que sea difícil entendernos**. Estas malas costumbres se pueden erradicar y sustituir por otras más eficaces. Para que así lo hagas, te damos algunos **consejos** que te serán de gran utilidad a la hora de mantener conversaciones:

1. El primer consejo se refiere al **ritmo del habla**. Cuando hablas rápido puedes decir más cosas, pero éstas se entenderán peor. Por eso, modera, la velocidad de tu discurso. Las prisas no son buenas consejeras.
2. Mientras hablas, **realiza pequeñas pausas y silencios**, pues son de gran ayuda tanto para el que escucha, ya que le das tiempo para procesar la información, como para el que habla, ya que tienes más tiempo para reflexionar sobre lo próximo que vas a decir.
3. **Alarga las frases**, aunque sin caer en el exceso. La utilidad del alargamiento de las frases es la misma que la de realizar pausas y silencios.
4. **Ser redundante es bueno**. Un discurso en el que las ideas principales se repiten es mucho más claro que otro completamente lineal, pero ten siempre en cuenta que los excesos nunca son buenos.
5. La **entonación es importante**. Durante el discurso, cambia de entonación para no aburrir al que

REMARQUES

Estos consejos nos pueden ayudar, tanto cuando queremos hacer que otros oigan lo que sentimos, como cuando estamos exponiendo cualquier otra idea, opinión o actitud sobre algo. Son una especie de **reglas de comunicabilidad** que nos ayudan a hacernos entender mejor.



escucha. Una voz monótona pierde la motivación del que oye.

En la medida en que sustituyas tus malos hábitos aprendidos por éstos más eficaces, mejor comunicador serás y podrás expresar tus emociones más eficazmente.

Actividad 17. Expresando tus emociones a través del lenguaje verbal.

1. Imagina que un compañero, al que siempre le ha costado realizar su trabajo, te sorprende gratamente por lo bien que está trabajando y por los buenos resultados que ha tenido en los últimos meses. **¿Cómo le expresas tu satisfacción y alegría y lo animas para que siga así?**
2. Imagina que estás molesto/a con un compañero de trabajo porque su tardanza en la realización de una tarea hace que tu trabajo también se vea retrasado. **¿Cómo le expresas tu molestia y enfado para que se dé más prisa?**

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

Continúa para conocer cómo expresar nuestras emociones a través del lenguaje no-verbal.

REMARQUES

Alrededor de un **70% de lo que comunicamos lo hacemos a través del lenguaje no-verbal**, de ahí la importancia de que conozcamos este lenguaje y su código. Al igual que educamos y aprendemos a expresarnos verbalmente, hay que hacerlo también de forma no-verbal.



4. ¿CÓMO SE EXPRESAN LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL LENGUAJE NO-VERBAL?

La mayor parte de lo que comunicamos lo hacemos a través del lenguaje no-verbal. Este dato se ve incrementado cuando hablamos de la expresión de las emociones, ya que, en muchas ocasiones, las palabras callan lo que siente el corazón, pero nuestras expresiones faciales, nuestros gestos, nos delatan.

4.1 Los gestos

Los gestos que son apropiados a las palabras que decimos **acentúan el mensaje** y dan muestra de **confianza**, añadiendo énfasis, franqueza y calor. Los **movimientos desinhibidos** pueden sugerir también franqueza, confianza en uno mismo y espontaneidad. Veamos algunos gestos y con qué emociones se relacionan.

Depresión. Movimientos lentos, escasos, vacilantes, poco firmes.

Ansiedad. Gestos como echar mano al pelo, ocultar la cara, retorcer y entrelazar las manos, abrir y cerrar los puños, retocar las cejas, etc.

Excitación. Movimientos rápidos, expansivos, rítmicos, espontáneos y categóricos.

Inhibición extrema. Movimientos de retirada, movimientos estereotipados, movimientos innecesarios e inquietud en general.

4.2 La postura corporal

Los significados y funciones de la postura son múltiples, por ejemplo:

Retirada: Postura negativa, de rechazo o de repulsa. Se expresa retrocediendo o volviéndose hacia otro lado.

Expansión: Postura arrogante o despreciativa. Se refleja en la expansión del pecho, tronco recto o inclinado hacia atrás, cabeza erguida y hombros elevados.

Acercamiento: Postura atenta, comunicada por una inclinación hacia adelante del cuerpo.

Contracción: Postura de abatimiento. Caracterizada por tronco inclinado hacia adelante, cabeza hundida, hombros que cuelgan y pecho hundido.

4.3 La mirada

La mirada también expresa emociones. Por ejemplo, mirar más intensifica la expresión de algunas emociones como la **ira**, mientras que mirar menos intensifica otras como la **vergüenza**.

Continúa viendo el papel de las expresiones faciales en la emoción. La expresión facial es el aspecto más revelador de nuestro estado de ánimo.

4.4 La expresión facial

La cara es el principal sistema de señales para expresar nuestras emociones. En la cara existen **3 áreas responsables de la expresión de emociones**, y éstas son:

- La frente y las cejas.
- Los ojos y los párpados.
- La parte inferior de la cara.

Estas tres zonas pueden expresar infinidad de estados de ánimo, pero, de entre todos ellos, se han distinguido unas **6 emociones principales o básicas** en los humanos, como ya hemos visto en la primera unidad. Éstas son: la **alegría**, la **sorpresa**, la **tristeza**, el **miedo**, la **ira** y el **asco** o **desprecio**.

Una conducta emocionalmente inteligente, requiere una **expresión facial acorde con el mensaje que expresamos verbalmente**. Si muestras una expresión facial de miedo o de enfado mientras intentas iniciar una conversación con alguien, es probable que no tengas éxito. Una interesante pregunta que se han hecho los estudiosos de las emociones es si la expresión emocional es la misma en todos los humanos o está determinada culturalmente, es decir, ¿somos capaces de expresar diferentes emociones de forma natural e innata, o necesitamos de un aprendizaje para ello?

4.4.1 ¿La expresión facial es universal?

La expresión facial de las emociones básicas es igual para todos los humanos, de cualquier raza y lugar. *¿Sabías que un chino puede interpretar las emociones básicas de un nigeriano sin equivocarse en lo que siente? ¿Sabías que un tahitiano expresa la ira, la tristeza y la alegría igual que un sueco? ¿Te das cuenta de la importancia del lenguaje no-verbal?*

Existen muchas personas a las que les cuesta expresar verbalmente sus emociones. Sin embargo, su cara puede ser, en estos casos, el "**espejo del alma**". Es más difícil que te mienta una expresión facial de tristeza, que unas cuantas palabras. Por eso, es importante mirar a la cara de nuestro interlocutor cuando nos habla. Sin embargo, en ocasiones se hace más difícil interpretar los estados emocionales de otros a través de su expresión facial, ya que, para **emociones más sutiles**, el patrón de movimientos faciales es más complejo e intervienen **elementos más culturales y personales**.

REMARQUES

📌 Por el hecho de que la expresión facial de las emociones es universal, se suele decir que **las emociones son el lenguaje universal**, que se entiende en cualquier lugar y por cualquier persona.



5. LA COMPRENSIÓN EMOCIONAL

El componente de comprensión emocional de la IE requiere el **conocimiento del entramado emocional**, qué pensamientos generan tales emociones, qué consecuencias poseen ciertas emociones y qué reacciones producen. El entramado básico de las emociones más relevantes para nuestro desarrollo lo hemos visto en la Unidad 2. Por otro lado, esta comprensión emocional nos ayudará a la identificación de nuestros sentimientos y, sobre todo, a conectar con los del prójimo, es decir, a la plena comprensión de los sentimientos de los demás: "**la empatía**".

5.1 ¿Forma parte la empatía de la Inteligencia Emocional?

Empatizar consiste en **situarnos en el lugar del otro y vivir de sus sentimientos**, sus causas y sus implicaciones personales. Ahora bien, en el caso de que nunca hayamos sentido el sentimiento que nos intentan expresar, nos resultará difícil tratar de comprender por lo que está pasando. Aquél que nunca ha vivido una ruptura de pareja, en ningún momento fue alabado y reforzado por un trabajo bien hecho o jamás ha sufrido la pérdida de un ser querido, realizará un mayor esfuerzo mental y emocional para llegar a comprender y vivenciar lo que siente la otra persona. Junto a la existencia de otros factores personales y ambientales, **el nivel de IE de una persona está relacionado con las experiencias emocionales que le ocurren** en su vida.

Desarrollar una plena destreza empática implica también enseñar que no todos sentimos lo mismo en situaciones semejantes y ante las mismas personas; que la individualidad orienta nuestras vidas y que cada persona siente distintas necesidades, miedos, deseos y odios.

REMARQUES

La empatía es un sentimiento que nos impulsa a ayudar. Cuando empatizamos con alguien porque sufre, es este mismo sufrimiento lo que nos impulsa a ayudar, aun cuando no veamos ninguna recompensa en ello.



La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro y de **sentir lo que el otro siente**. Sin embargo, la empatía también posee una dimensión cognitiva, que se refiere a la comprensión intelectual del otro, de lo que piensa, de sus

Actividad 18. Dando rienda suelta a nuestra capacidad empática.

Esta actividad te posibilitará expresar emociones que normalmente sientes todos los días por personas cercanas o no, pero que ocultas y no expresas por diversas razones.

- 1. ¿Qué sientes realmente cuando te enteras de que un grupo de inmigrantes ha muerto mientras trataba de alcanzar la costa en patera?**
Intenta identificarte con ellos y expresa lo que sientas.
- 2. ¿Qué reacción emocional te produce el oír en las noticias los detalles, comentarios y experiencias de una víctima de un terremoto?**
- 3. ¿Qué reacción emocional te produce escuchar que se ha producido un nuevo atentado terrorista en el que ha habido víctimas?**

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

Realiza ahora un cuestionario en el que podrás evaluar tu capacidad empática. [Pulsa aquí](#) o en los botones de *avance*.

puntos de vista, de sus actitudes, creencias, emociones y motivos para actuar. A esto también se le conoce como **conciencia empática**.

6. CONCLUSIONES Y BALANCE FINAL

El **componente de expresión y percepción emocional** de la IE se refiere a la capacidad para percibir, valorar y expresar emociones. Esto conlleva la identificación de nuestras emociones y las de otras personas, junto con la capacidad de expresar correctamente nuestros sentimientos y necesidades correspondientes. Para ello, analizamos el lenguaje verbal y no-verbal y cómo éstos son capaces de expresar emociones.

Por su parte, el **componente de comprensión emocional** se refiere a la capacidad para conocer el entramado emocional, etiquetar emociones y empatizar con los otros. En esta unidad, hemos tratado el tema de la empatía, pues los otros aspectos ya han sido tratados en anteriores unidades.

6.1 Evaluación de la unidad

Para dar por concluida la unidad, [pulsa aquí](#) para acceder al *Test de Evaluación* o en el botón de avance. No olvides realizar el cuestionario de evaluación antes de pasar a la siguiente unidad.

REMARQUES

■ A lo largo de la unidad hemos profundizado en dos aspectos de la IE, la **expresión y percepción emocional** y la **comprensión emocional**.

■ La próxima unidad indagará en las otras dos dimensiones de la IE, la **utilización de las emociones** para potenciar nuestros pensamientos y acciones y la **regulación emocional** o control consciente de nuestros sentimientos.