

# EMOCIONES Y RELACIONES INTERPERSONALES

Linda Lucia Bedoya Rodriguez  
Psicologa U. Bosque  
Esp. Psicología médica y de la salud U. Andes  
Phd Psicología U. Bosque





# AGENDA

- 1.- ¿Qué son las emociones?
- 2.- Biología de las emociones
- 3.- Tipos de emociones.
- 4.- Proceso: Emoción/reacción.
- 5.- Control emocional
- 6.- Técnicas de autocontrol.
- 7.- Relaciones interpersonales



# Reconociendo LA emoción

1

¿Con cuál  
emoción te  
sientes  
identificado  
hoy?

2

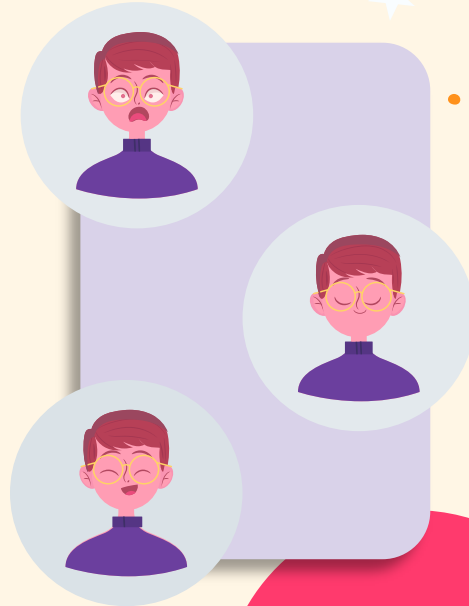
¿Cómo has  
manejado  
hasta ahora  
esas  
emociones?

# Emociones

- Las emociones son señales internas que nos permiten mantenernos vivos Greenberg (2000) .

- No son racionales ni irracionales son adaptativas, porque todo el tiempo nos están proporcionando información.

- Una de las funciones más importantes de la emoción es la de conectar el mundo interno con el exterior a través de la respuesta ante aquellas cosas que tienen que ver con la supervivencia.



# EMOCIONES PRIMARIAS Y SECUNDARIAS

## EMOCIONES PRIMARIAS

ALEGRIA

TRISTEZA

IRA

MIEDO

ASCO

**CARACTER UNIVERSAL - INNATAS**

## EMOCIONES SECUNDARIAS

VERGUEENZA

CULPA

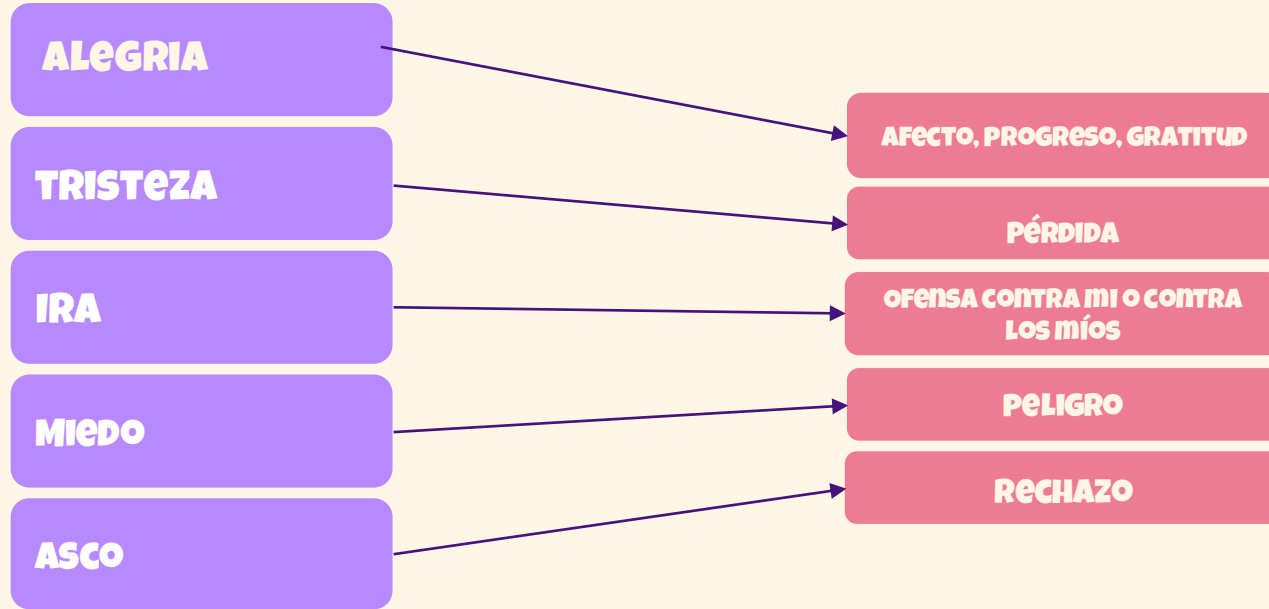
ORGULLO

DESPRECIO

PLACER

**APRENDIDAS, ADQUIRIDAS, SURGEN DE LA INTERACCIÓN PERSONAL**

# EMOCIONES PRIMARIAS Y VALORACIÓN COGNITIVA



# TIPOS DE RESPUESTA

01

**COGNITIVAS**

02

**AUTÓNOMAS**

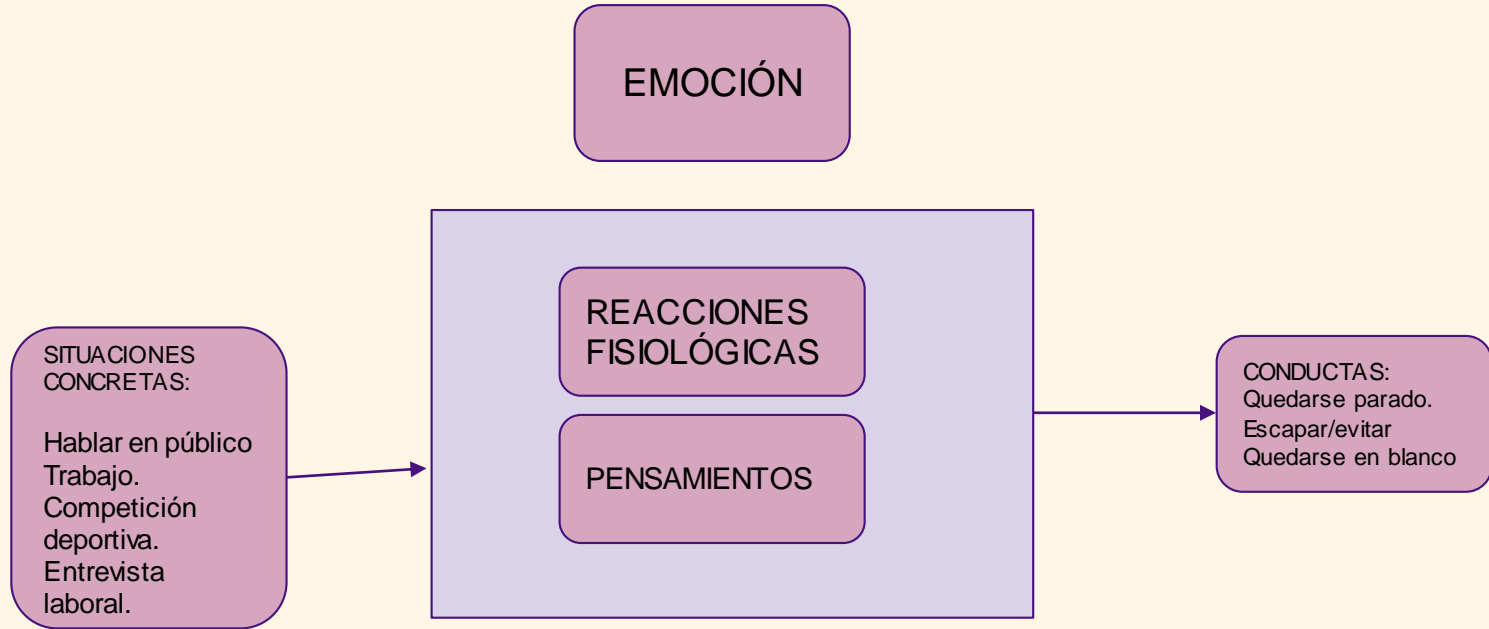
03

**MOTORAS**





# EMOCIÓN - REACCIÓN





# IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES



- Regulan nuestra atención.
- Nos ayudan a conectarnos afectivamente con el otro.
- Las emociones comunican asuntos a través de la expresión facial o las acciones.
- Permiten la adaptación.
- Nos alertan frente a situaciones de peligro. Influyen en el pensamiento y la memoria.
- Generan motivación en las personas cuando hay metas claras por lograr.

# EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que duran un breve tiempo, los sentimientos son reacciones psicofisiológicas pero de larga duración. La materia prima de los sentimientos es la emoción.



Los sentimientos constituyen una experiencia subjetiva, muchas veces las personas se quedan atascadas en sentimientos insanos que se vuelven disfuncionales e interfieren notoriamente en su calidad de vida.



# IMPACTO DE LAS EMOCIONES SOBRE NUESTRO CUERPO



# CÓMO GESTIONAR MIS emociones ?

01

Fíjate en las señales emocionales cuanto antes. Párate y piensa, ¿cómo me siento?

02

Localiza físicamente la emoción. Fíjate dónde sientes la emoción (en el pecho, en la garganta...) Ponle nombre a todos los sentimientos. Trata de identificar cada una de las emociones que en ocasiones pueden presentarse juntas. Sepáralas y étiquétalas. No juzgues tus sentimientos sean cuales sean, acéptalos.

03

Busca el origen de esos sentimientos y el porqué se encuentran ahí.

04

Dale en cada momento la importancia que tienen. No tiene sentido que mantengas una emoción más allá de haber pasado la situación que la genera.

# TECNICAS DE CONTROL emocional

**R** **e** **D** **E** **m** **O** **C** **I** **Ó** **n**

**TOGETHER**

**S** **A** **L** **I** **R**

**PLAY**

**R** **e** **S** **P** **I** **R** **A** **R**

**RESPECT**

# HABILIDADES SOCIALES

## EMPATIA

Capacidad para ponerse en el lugar del otro y entenderlo

## AUTOCONTROL

Reconocimiento y control de impulsos

## ASERTIVIDAD

Defender sus ideas y opiniones sin dañar a los demás.



## RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Poner en práctica conocimientos y habilidades y encontrar una solución

## COMUNICACIÓN

Capacidad de expresar y escuchar al otro

## APEGO

Capacidad de establecer lazos afectivos con otras personas

# GRACIAS!



"Comienza tu día con una sonrisa y verás lo divertido que es ir por ahí desentonando con todo el mundo"

hity

[https://www.youtube.com/watch?v=V-rXgE\\_ZDLg](https://www.youtube.com/watch?v=V-rXgE_ZDLg)