

Emociones

 Cómo entenderlas, regularlas y usarlas para trabajar mejor en equipo.

Diego Alejandro Guachetá Bolívar
Psicólogo | Magíster en Psicología
UdeA



Nombre: _____

Lo que valoro de mí:

Comentarios de mis compañeros:

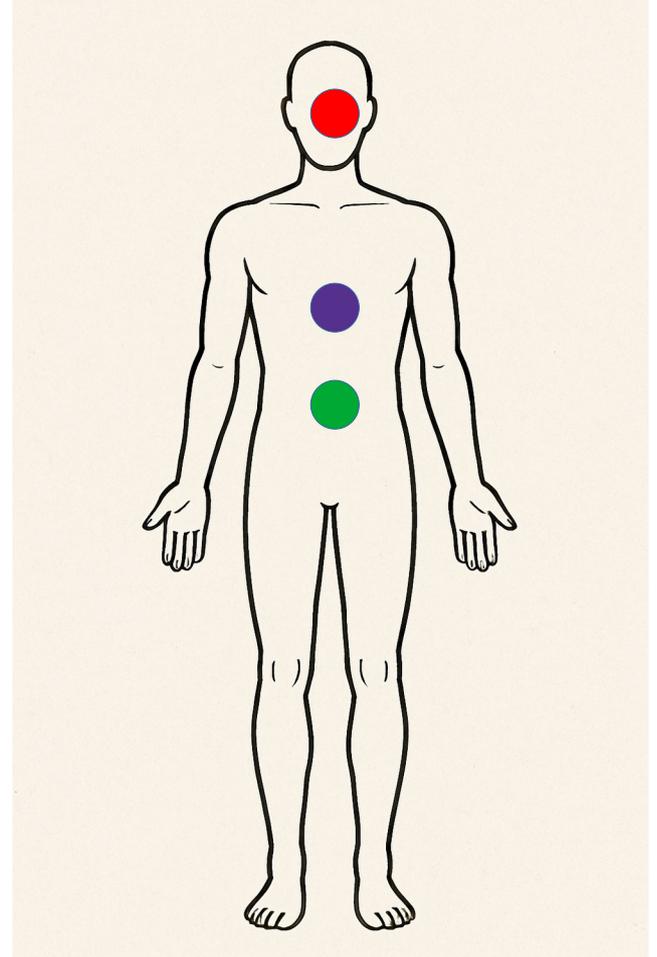
•

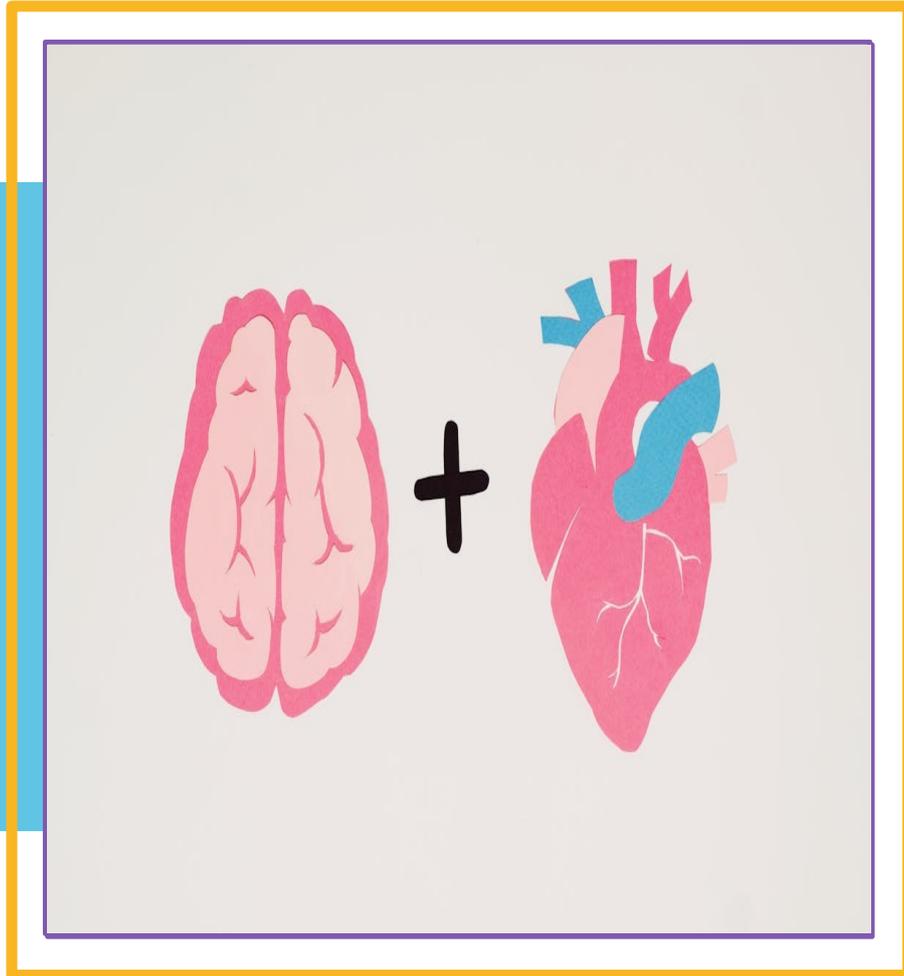
•

•

¿Cuál fue tu última emoción intensa?

- ¿Qué sentiste
- ¿Dónde la sentiste en el cuerpo?
- ¿Cómo actuaste?

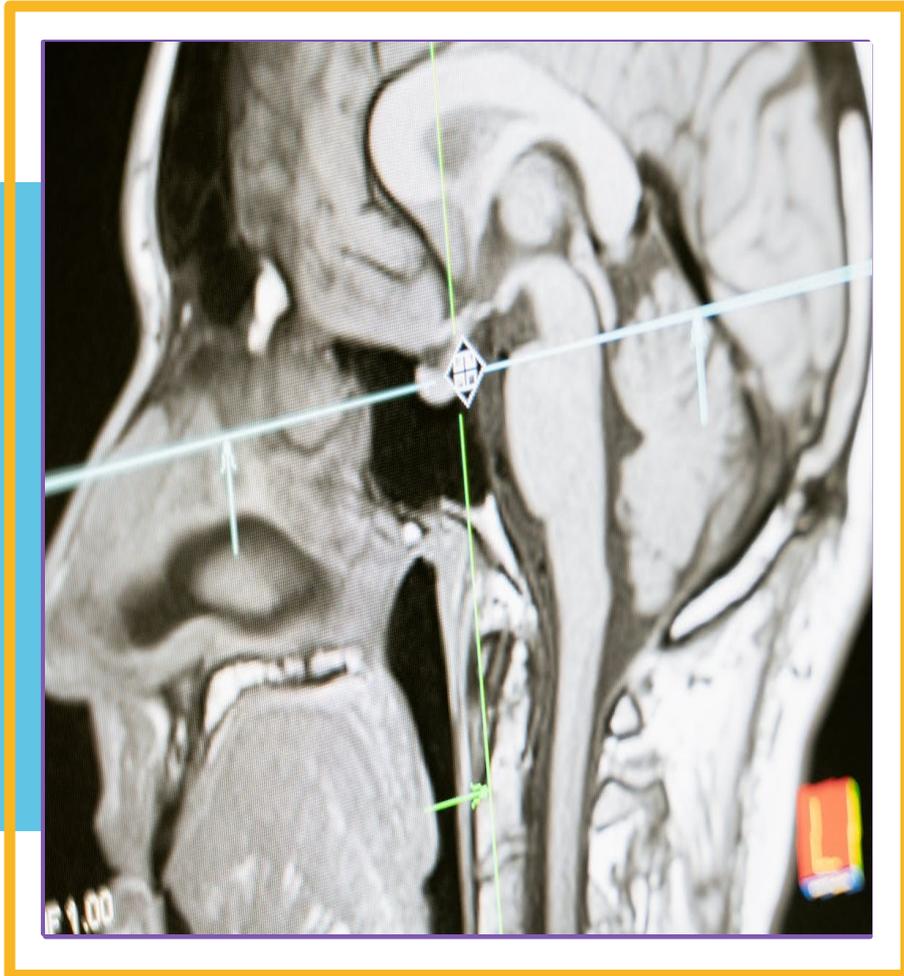




¿Qué son las emociones?

¿Reacciones? ¿Sentimientos?
¿Instintos? ¿Molestias? ¿Son buenas o malas?

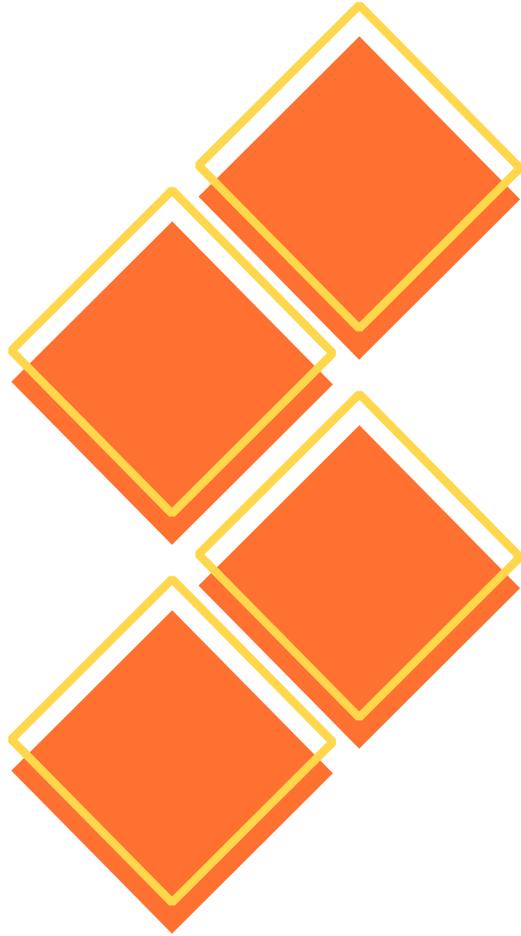
Imagen recuperada de pexels.com



¿Qué son las emociones?

Programas biológicos automáticos que nos preparan para actuar ante un cambio.

Imagen recuperada de pexels.com



1

¿Podemos detectar
emociones?

LIE TO ME

Escena de la serie *Lie To Me (2009)*, en la cual un experto analiza las emociones de una persona, a través de sus expresiones faciales.



¿Puedes identificar la emoción?

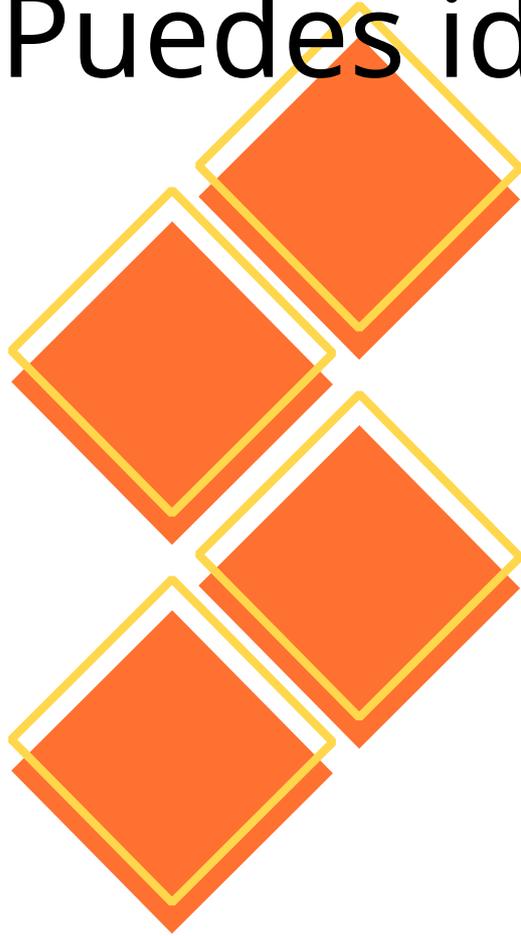


Imagen recuperada de google.com



¿Puedes identificar la emoción?

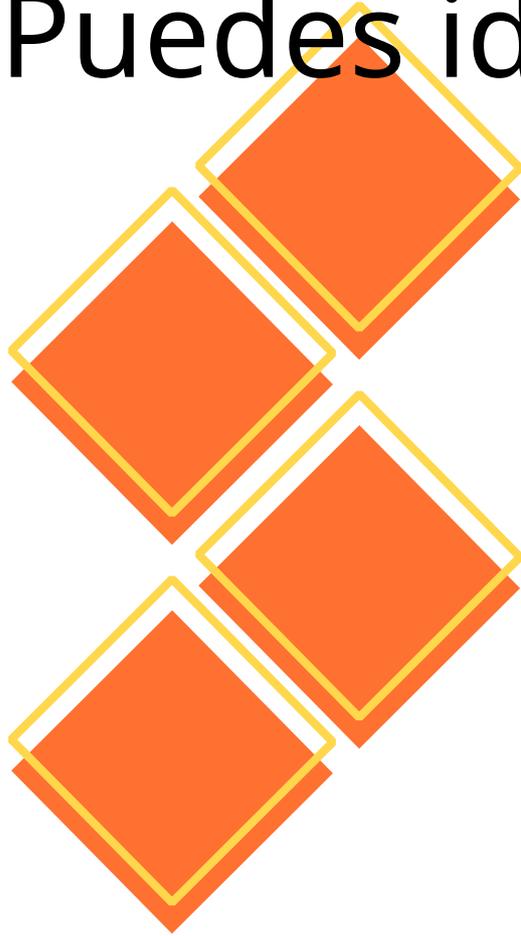


Imagen recuperada de google.com



¿Puedes identificar la emoción?

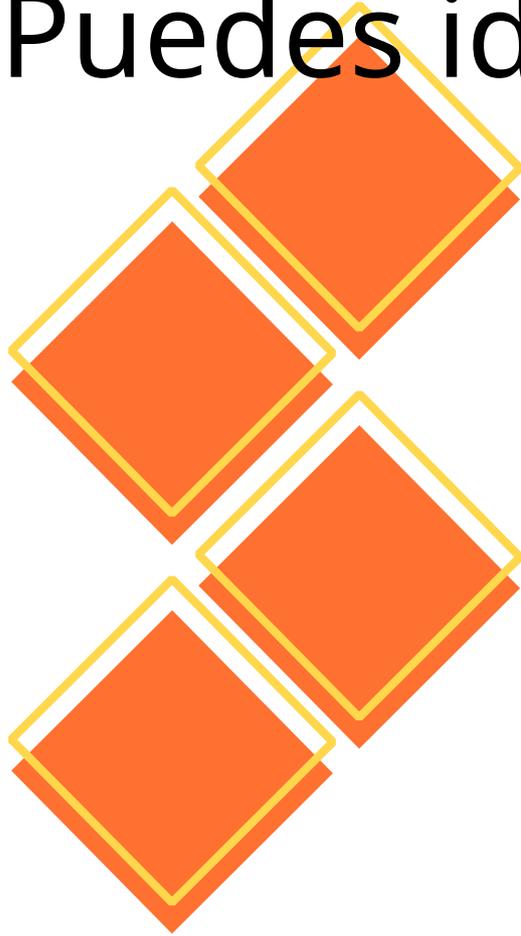


Imagen recuperada de google.com



1 Alegría

Ira 2

3 Miedo

Asco 4

5 Tristeza

Sorpresa 6



#1 – Miedo

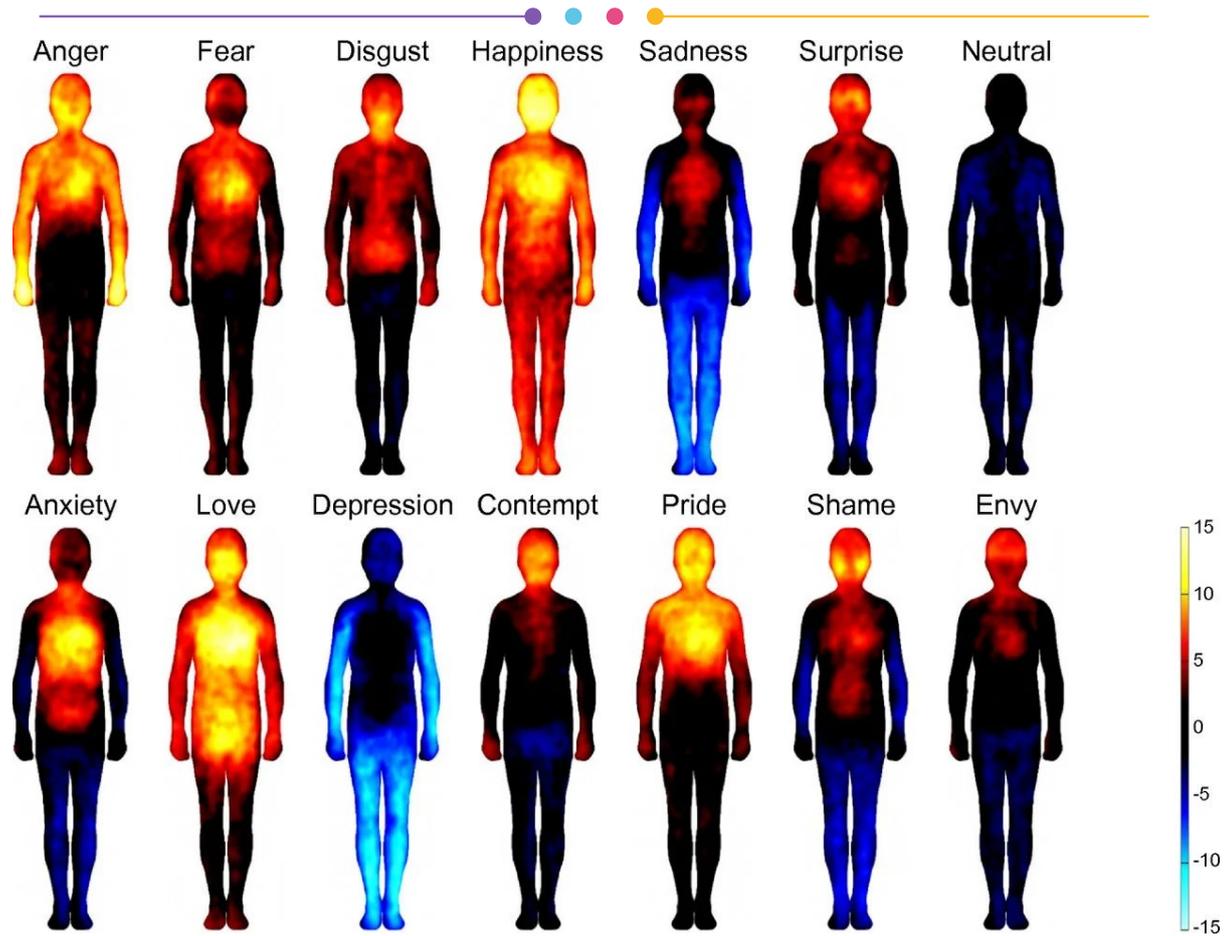
Nos prepara para huir o protegernos.

Es la emoción del peligro.

Activa el cuerpo: pupilas dilatadas,
respiración rápida, tensión muscular.



Imagen recuperada de google.com



Mapa corporal de las emociones básicas y superiores. Tomado de Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2014). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(2), 646-651. NUMMENMAA, Lauri, et al. Bodily maps of emotions.

#2 - Alegría

Nos conecta, motiva, energiza.

Favorece el juego, la cooperación y la creatividad. Sube la serotonina.



Imagen recuperada de google.com

#3 - Tristeza

Nos invita a **detenernos y pedir apoyo**. Ayuda a procesar pérdidas. Llanto, quietud, mirada baja, tono de voz suave.

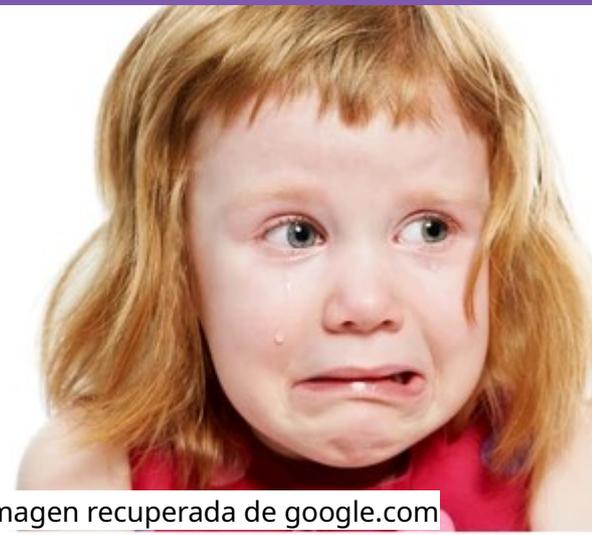


Imagen recuperada de [google.com](https://www.google.com)

#4 – Asco

Nos protege de lo **contaminante o peligroso**.
Puede ser físico (mal olor) o moral (injusticia, traición).



Imagen recuperada de google.com

¿Este animal expresa alguna emoción? ¿Cuál?



Imagen recuperada de pexels.com



#5 – Rabia

Energía para **defender límites**. Sube el ritmo cardíaco, activa músculos.



Imagen recuperada de [google.com](https://www.google.com)

Juego de Roles – El Equipo Naufragado

Acaban de naufragar en una isla desierta. Lograron rescatar algunas provisiones básicas, pero no son suficientes para todos.

- ***Su misión:*** como equipo deben decidir cómo distribuir los recursos de manera justa y estratégica.
- *Cada persona tiene una emoción secreta que influirá en su conducta.*
- *¿Podrán organizarse y tomar decisiones bajo presión emocional?*

Juego de Roles – El Equipo Naufragado

Cantidad	Recurso
5	Botellas de agua
6	Raciones de comida
1	Manta térmica
1	Encendedor
1	Botiquín básico
1	Cuchillo multiusos
1	Linterna con baterías
1	Cuaderno + lápiz
1	Lata de atún
1	Radio rota

Como equipo, deben decidir cómo distribuir los tres (3) objetos más importantes entre ustedes, de forma razonada.

Escriban su lista final en orden de prioridad (del más esencial al menos esencial) y justifiquen brevemente.

Tienen 7 minutos.

¿Cómo manejar las emociones?

**Técnica STOP: para
no actuar en piloto
automático.**

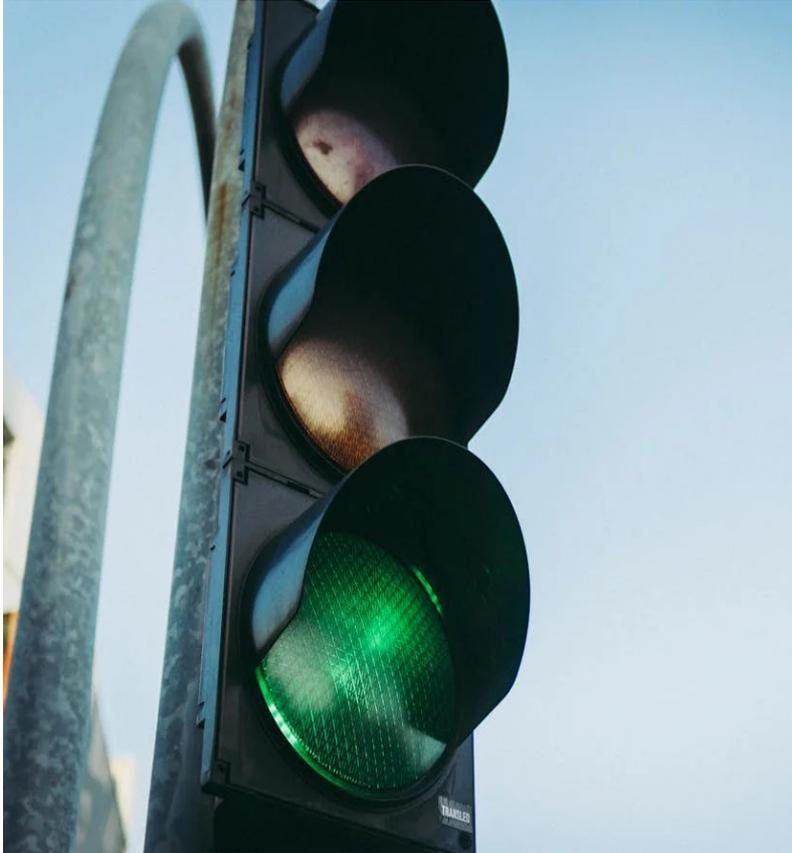


Imagen recuperada de pexels.com



S – STOP (DETENTE)

Haz una pausa. No hables,
no respondas, no actúes
aún.

Interrumpe la reacción
automática.



S – STOP (DETENTE)

Haz una pausa. No hables,
no respondas, no actúes
aún.
Interrumpe la reacción
automática.



T – TIEMPO (RESPIRA)

Respira profundo, lento y
consciente. Regula el
cuerpo para bajar la
intensidad emocional.



S – STOP (DETENTE)

Haz una pausa. No hables,
no respondas, no actúes
aún.
Interrumpe la reacción
automática.



T – TIEMPO (RESPIRA)

Respira profundo, lento y
consciente. Regula el
cuerpo para bajar la
intensidad emocional.



O – OBSERVAR (OBSERVA)

Identifica qué sientes, qué
piensas y qué ocurre a tu
alrededor.
Ponle nombre a la
emoción.



S – STOP (DETENTE)

Haz una pausa. No hables,
no respondas, no actúes
aún.
Interrumpe la reacción
automática.



T – TIEMPO (RESPIRA)

Respira profundo, lento y
consciente. Regula el
cuerpo para bajar la
intensidad emocional.



O – OBSERVAR (OBSERVA)

Identifica qué sientes, qué
piensas y qué ocurre a tu
alrededor.
Ponle nombre a la
emoción.

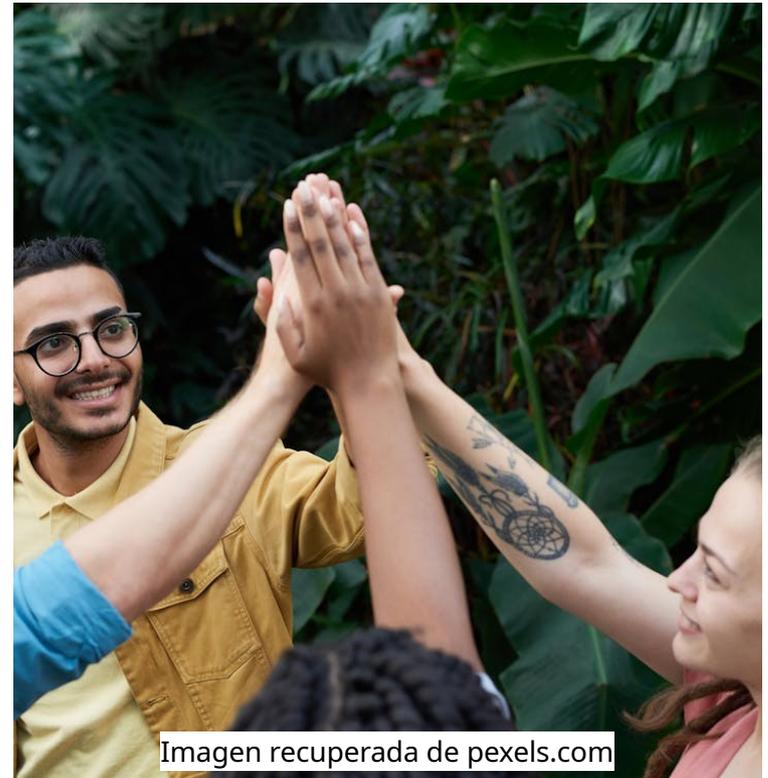


P – PROCEDER (ACTÚA CONCIENTE)

Decide cómo responder desde la
calma, no desde el impulso. Elige
qué quieres lograr con tu
respuesta.

Claves para gestionar las emociones con inteligencia

- 1) **Reconoce** lo que sientes y dónde lo sientes.
- 2) **Observa** lo que siente el otro, incluso si no lo dice.
- 3) **Piensa** antes de actuar: ¿qué impacto tendrá tu reacción?
- 4) Elige una **acción consciente**, no impulsiva.
- 5) **Cuida** el vínculo, no solo tu punto de vista.



Mi lugar en este equipo

"Me siento parte cuando..."

"Quiero aportar al equipo con..."



Imagen recuperada de pexels.com



¡Muchas gracias!

