

## Inteligencia Emocional

### **CONTRIBUIDOR INDIVIDUAL**

Definición Cinépolis: Capacidad para identificar y controlar las emociones propias y de otros para generar estados emocionales positivos y productivos.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA COTIDIANIDAD LABORAL

### CONTRIBUIDOR INDIVIDUAL



*“Algo que reteníamos nos hizo débiles, hasta que descubrimos que éramos nosotros mismos”.*

Robert Frost.

#### INTELIGENCIA EMOCIONAL CINÉPOLIS

Sabe identificar y es consciente de las emociones, lenguaje corporal, expresión facial y tono de voz en sí mismo y en los demás, es capaz de auto regularse y generar estados positivos en las personas.

¿Sabes cuánto tiempo pasas trabajando? ¿durmiendo? ¿manejando? **Ve este vídeo de animación sobre este tema:**



¿Crearías posible poder pasar todos tus años de trabajo desconectado de tus emociones?

### ¡Pues claro que no!

Pero aunque no lo creas, hace muchos años se consideraba normal que la gente solo utilizara su intelecto en el trabajo y que tratara de “desconectar” sus emociones para lograr una mayor rendimiento laboral.

Hoy, esa práctica de “acallar” lo que sentimos en el trabajo está en desuso. Pues está demostrado que no aplicas toda tu potencia humana si no estás consciente también de tus emociones.

Y, además, está comprobado que existen maneras de no solo identificar las emociones, sino de **poder transformarlas** en una fuerza **que te ayuda a ti y a quienes te rodean** a mantener dinamismo y equilibrio, sobre todo, como persona.

Por eso, como un primer paso en esta dirección, te invitamos a hacerte unas preguntas que te van a permitir detectar cómo aplicas tu inteligencia emocional HOY.





## AUTODIAGNÓSTICO

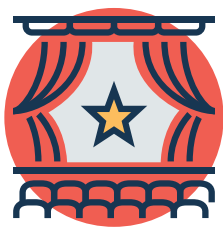
Con este autodiagnóstico inicia tu **portafolio de evidencias**. Asegúrate de tenerlo en un sitio seguro para compartir con tu evaluador en el momento que se te solicite.

1. ¿Cuántas emociones puedes nombrar? Lista aquí todas las que sepas.
2. ¿Qué técnicas puedes nombrar para regular emociones?
3. Escribe tres enunciados que has utilizado para expresar tus emociones.
4. ¿Qué técnicas concretas conoces para transformar emociones?
5. ¿Qué autores conoces de Inteligencia Emocional?



### Evidencia 1. Autodiagnóstico.

*Un portafolio de evidencias es una carpeta digital personal en donde debes guardar todos tus documentos elaborados, prácticas y reflexiones personales que servirán como evidencias en el momento de evaluar tu participación en el curso.*



## ESCENARIO

Ahora traslademos esto a cualquier actividad cotidiana de tu trabajo; por ejemplo, una reunión... Acude a la próxima que tengas, con esta pregunta en mente:

¿Qué emociones siento o experimento durante esta junta?



¿Soy capaz de reconocer las emociones de los demás?

¿Has escuchado la cita que dice: “Sé amable, pues cada persona con la que te cruzas está librando su ardua batalla”?

Esta cita se atribuye a Platón. Y quizás fue dicha porque cada persona con la que convives está sintiendo algo en su momento. Y aunque sea muy obvio, a veces no estamos conscientes de ello. Estar alerta a las emociones de los demás puede ayudarte a entender mejor las dinámicas laborales cotidianas.

¿Estás listo para que te retemos?

Piénsalo. Ésta es una misión que estamos planteando es a ti y es ahora.

**¿Vas a tomarla?**



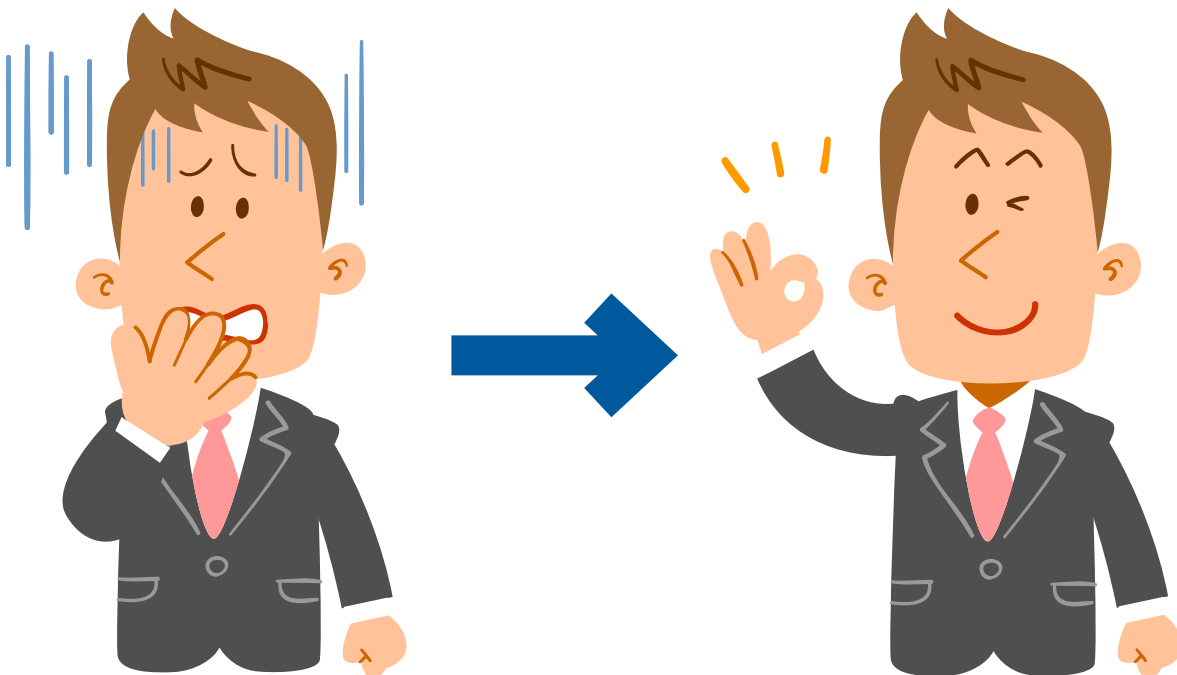
## RETO: “TRANSFORMA EL DÍA DE UNA PERSONA”

Tu misión, si decides aceptarla es:

**Lograr que un compañero que se encuentre en un estado enfadado, preocupado o tranquilo, cambie a un estado animado o inspirado con enfoque positivo.**



***OJO:** tu reto no se trata de “contentar” a alguien, sino de diseñar una estrategia intencionada para la transformación de las emociones.*



La metodología RULER (por sus siglas en inglés) ofrece un método sencillo para lograrlo. En este vídeo encontrarás ampliamente explicado en qué consiste.



### Pasos para resolver el reto

da click a cada ícono para ir al contenido didáctico

**Identifica las emociones que quieres cambiar de un compañero.**  
Contenidos didácticos que te ayudarán en este paso están en el tema de "Reconocimiento de las emociones".



**Etiqueta las emociones que quieres cambiar y ubícalas en función de su nivel de agrado y cantidad de energía empleada.**  
Puedes consultar la tabla que se llama "Medidor emocional".



**Ponla en acción**  
Te compartimos algunos tips para aplicarlo... ¡solo tú podrás comprobar qué sucede!



**Elige la técnica para expresar tu emoción y regular la emoción de tu compañero.**  
Consulta las "Técnicas para regular emociones".



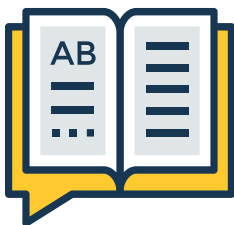
**¡Misión cumplida!**  
Ya comprobaste que TODOS los días eres co-responsable de las emociones de tus pares.



**Evaluación final y portafolio de evidencias.**  
Consiste en la reflexión personal que vas a elaborar y, después, en unas preguntas que vas a contestar, para hacer evidentes tus aprendizajes personales. Asegúrate de guardar todas tus evidencias para compartir en el momento que se te solicite.



**¿Te gustaría saber más de este tema?**  
Aquí hay opciones que pueden ser de tu interés.



## CONTENIDOS DIDÁCTICOS

### Método RULER para fortalecer la inteligencia emocional.

(Yale University, 2018)

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de la cualidad hedónica que generen. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal. (Chóliz, 2005)

El método RULER ha sido creado por el Dr. Marc Brackett y avalado por la Universidad de Yale. Surge como un método que permite **fortalecer la inteligencia emocional** a partir de un proceso de reconocer, entender, etiquetar, expresar y regular las emociones. RULER, acrónimo por sus siglas en inglés, ha logrado desarrollar una mayor conciencia emocional de uno mismo, entrenar el control emocional y así lograr un ambiente positivo capaz de resolver problemas y conflictos, tener empatía, fomentar relaciones y tomar mejores decisiones. (Yale University, 2018)

Este método nos sugiere 5 etapas:



## INICIO DEL RETO

Previo a la reunión donde realizarás el reto realiza la revisión de los contenidos didácticos de los pasos 1, 2 y 3



### Paso 1. Identificar emociones

(Ekman, 2017)

En esta apartado encontrarás un inventario de emociones que te puede servir de orientación. Esta lista te va a ser muy útil, porque el primer paso en la inteligencia emocional es identificar tus emociones.

#### Expresión Facial.

La cara comunica cerca de tres mil expresiones diferentes que transmiten un significado al que reaccionamos de manera consciente o inconsciente.

Paul Ekman en un estudio de expresión facial de emociones descubrió que existen 7 expresiones universales faciales: felicidad, tristeza, ira, miedo, sorpresa, desdén y asco. En el siguiente video conocerás más de esta investigación (tiempo 3 minutos)



Debemos aprender a identificar las emociones que percibimos y reconocer la manera que nosotros mismos la manifestamos. Estar alerta de las emociones sentidas por uno mismo nos permitirá conocer cómo observar las de los demás.

Paul Ekman, uno de los pioneros en el estudio de las emociones en su libro “El Rostro de las Emociones” comparte las principales señales en el lenguaje no verbal.

Las emociones son manifestaciones propias de los humanos que impactan en nuestra cotidianeidad. Uno de los indicadores más fuertes que reflejan las emociones es nuestra expresión facial. El sistema facial muscular es uno de los más complejos ya que incluye cerca de 40 músculos estructural y funcionalmente autónomos. (IMOTIONS, 2018).

Cuando queremos aparentar una emoción y cuando verdaderamente la sentimos nuestros músculos faciales reaccionarán de manera diferente. Estas ligeras diferencias pueden o no ser percibidas por un externo pero definitivamente nos generan sensaciones y emociones diferentes.

Las características anatomo fisiognómicas más relevantes de estas emociones son las siguientes: (Chóliz & Ester , 1994)

Miedo



- Elevación y contracción de las cejas.
- Párpados superior e inferior elevados.
- Labios en tensión. En ocasiones la boca está abierta.

Tristeza



- Ángulos inferiores de los ojos hacia abajo.
- Piel de las cejas en formade triángulo.
- Descenso de las comisuras de los labios, que incluso pueden estar temblorosos.

**Alegría**



- Elevación de las mejillas.
- Comisura labial retraída y elevada.
- Arrugas en la piel debajo del párpado inferior.

**Ira**



- Cejas bajas, contraídas y en disposición oblicua.
- Párpado inferior tenso.
- Labios tensos, o abiertos en ademán de gritar.
- Mirada prominente.

**Sorpresa**



- Elevación de las cejas, dispuestas en posición circular.
- Estiramiento de la piel debajo de las cejas.
- Párpados abiertos (superior elevado e inferior descendido).
- Descenso de la mandíbula.

**Asco**

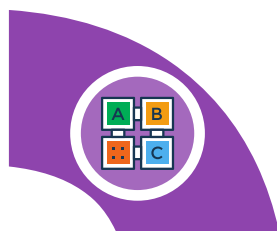


- Elevación del labio superior. Generalmente asimétrica.
- Arrugas en nariz y áreas cercanas al labio superior.
- Arrugas en la frente.
- Elevación de las mejillas arrugando los párpados inferiores.

## VOCABULARIO EMOCIONAL

<p><b>IRA</b></p> <p>Furioso Frustrado En shock Fuera de lugar Asustado Nervioso Molesto Iracundo Apreensivo Preocupado Harto Ansioso Irritado Tenso</p>	<p><b>ALEGRÍA</b></p> <p>Asombrado Sorprendido Motivado Fascinado Emocionado Feliz Inspirado Extasiado Energizado Animado Optimista Regocijado Complacido Alegre Orgullosos Esperanzado</p>	<p><b>TRISTEZA</b></p> <p>Disgustado Decepcionado Sombrío Avergonzado Mortificado Alienado Miserable Apático Apenado Excluido Tímido Agotado Solitario Abatido Aburrido Cansado</p>	<p><b>SERENIDAD</b></p> <p>Bendecido Cómodo Contento Pleno Humilde Seguro Calmado Agradecido Satisfecho Relajado Despreocupado Alivado Descansado Tranquilo Serenos</p>





## Paso 2. Etiquetar emociones

Ampliar el lenguaje emocional nos ayudará a identificar concretamente la sensación percibida. Los investigadores han identificado dos parámetros concretos que nos ayudan a diferenciar entre toda la amplia gama emocional que sentimos: **cantidad de energía y nivel de agrado.**

Las emociones básicas o primarias que en un entorno laboral se manifiestan más continuamente son:

	<b>Ira:</b> Se manifiesta cuando nos sentimos atropellados o por causas injustas.	Esta emoción nos permite enfocarnos y concentrar nuestra energía en una amenaza inminente. <b>Es un estado favorable para actividades competitivas los debates o discusiones.</b>
	<b>Alegría:</b> La alegría da origen a soluciones más novedosas y creativas.	Nos permite ir más allá buscando nuevos caminos y generar ideas.
	<b>Tristeza:</b> Se manifiesta cuando no alcanzamos nuestras metas o cuando nos quitan algo que valoramos.	La tristeza <b>integra los grupos y crea lazos ya que fortalece la empatía.</b> Es favorable para tareas como lecturas y análisis personal.
	<b>Miedo:</b> Nos hace detenernos a pensar en lo que podría pasar si hacemos algo o pasa algo.	Esta emoción <b>nos hace ser más precavidos.</b>
	<b>Sorpresa:</b> Cuando las cosas no se desarrollan según lo planeado nos concentramos en resolver el nuevo problema de la mejor manera.	En la naturaleza <b>esta emoción tiene la función de reorientarnos.</b> Son buenas para actividades que requieren colaboración e ideas buenas.

Es recomendable construir una **jerarquía emocional personal** utilizando como medida la cantidad de energía que se descarga en esa emoción y el nivel de agrado/desagrado que se percibe con ella misma.

Por ejemplo, una situación de éxito/fracaso en donde usted alcanzó el objetivo pretendido puede generar diferentes estados emocionales atribuidos a diferentes causas y cada una de ellas emplea diferente nivel de energía y genera diferente nivel de agrado/desagrado.

## Mood Meter

(Yale University, 2018)

El medidor de emociones (mood meter) es una herramienta que ha desarrollado la Universidad de Yale en el programa llamado RULER (*reconocer - entender - etiquetar - expresar - regular*).

Esta herramienta tiene como objetivo desarrollar **autoconciencia** y **conciencia** de los demás con respecto a las emociones vividas.

Se compone de un plano con cuatro cuadrantes identificados por colores en donde se agrupan las emociones en función de su nivel de energía que consume la emoción en la persona (en una medida de intensidad desde poca energía a mucha energía) la cual se ubica en el eje vertical.

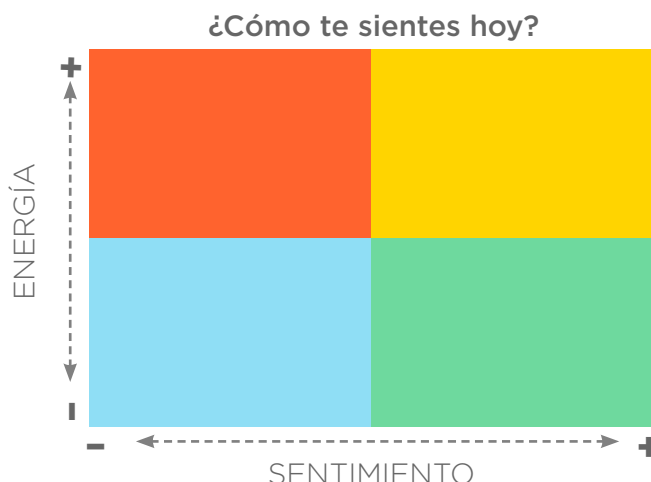


Ilustración 1 Referencia: <https://efcompetencial.com/2017/02/20/emociones-tratamiento-en-el-ambito-escolar/>

Y en el eje horizontal se encuentra una identificación de la emoción de acuerdo a nivel de agrado-desagrado que percibimos en ella. (la medida de intensidad va de desagrado a agrado).



En este video conocerás una aplicación de RULER en una de las herramientas utilizadas por este método, llamada "Mood meter" o medidor emocional.

Por ejemplo, una **situación de éxito**, por el logro de objetivos, puede generar diferentes emociones que están asociadas a lo que internamente atribuimos como causa. Y lo mismo ocurre con una **situación de fracaso**...



CAUSA	SITUACIÓN DE ÉXITO	SITUACIÓN DE FRACASO
La tarea fue realmente difícil	Orgullo	Resignación
El resultado fue por la colaboración de otros	Gratitud	Ira
El resultado no estaba planeado así	Sorpresa	Sorpresa
El resultado fue acorde al esfuerzo empleado	Relajación	Vergüenza, culpa.

(Chóliz, Psicología de la Emoción: El proceso emocional, 2005)





### Paso 3. Técnicas para expresar-regular emociones

Referencia: <https://es.wikihow.com/expresar-los-sentimientos>



1. **Utiliza enunciados en primera persona.** Cuando expreses tus sentimientos, los enunciados en primera persona son poderosos debido a que causan que exista una conexión y no que la otra persona se sienta culpable. Decir algo como *“Me haces sentir \_\_\_”* culpa a la persona con quien hablas. Replantea tu enunciado al decir *“Me siento \_\_\_”*.



2. Los enunciados en primera persona cuentan con **tres partes: la emoción, el comportamiento y el por qué.** Cuando usas este tipo de enunciados di una oración compuesta como *“Me siento enojado cuando discutes conmigo sobre mi trabajo porque socavas mi inteligencia”*.



3. **Empieza** siempre con **positivismo** al decir cosas buenas sobre esa persona y la relación que tienen. Luego, saca el tema al usar enunciados en primera persona y sé tan honesto como puedas.



4. En un escenario profesional, empieza la conversación siendo **honesto, directo y positivo.**



5. Deja que la conversación sea natural y no te molestes u ofendas por la respuesta de esa persona.



6. **Escucha** a los demás cuando te estén hablando. La comunicación es una vía de dos sentidos y debes aprender a escuchar mientras los demás te hablen para poder comunicarse de forma efectiva.



7. Cuando alguien te esté hablando, **ponle total atención** (¡mantén alejado cualquier dispositivo!), responde de forma no verbal al asentir con la cabeza y bríndale retroalimentación a lo que dice.



8. La retroalimentación puede incluir el pedir que te aclare algo como *“Te escuché decir que te sientes...”*.



9. Antes de reaccionar ante una situación de forma emocional, **respira profundamente.** Está científicamente comprobado que esto relaja y disminuye la presión sanguínea.



10. Rodéate de personas que sean **confiables y positivas.** Como seres humanos que somos, solemos acoplarnos a la situación. Si estás con personas que hablan de forma negativa sobre otras, es posible que también te unas a esa negatividad.



11. Busca la ayuda de un profesional si te cuesta demasiado expresar tus emociones. No hay nada malo contigo si te cuesta demasiado hacerlo. Es posible que necesites la ayuda de alguien que esté capacitado para hablar sobre los sentimientos y que te ayude a expresar tus emociones. No obstante, llega hasta el fondo de por qué no puedes expresarlas.



## Técnicas para regular emociones para el estado positivo

(Davis, Mc Kay, & Eshelman, 2002)

Es importante regular las emociones para promover el crecimiento personal, relaciones saludables, mayor bienestar y logro de metas. La regulación emocional es el manejo de nuestras emociones, tanto agradables como desagradables mediante **pensamientos y comportamientos**.

Los **pensamientos** que nosotros mismos tenemos en durante la emoción percibida es un autodiálogo que puede ser negativo o positivo. Estos pensamientos influyen en los **comportamientos** que manifestamos para manejar la emoción, por ejemplo, gritar a una persona vs solucionar el problema de manera calmada.

La regulación emocional tiene dos etapas: primera, reconocer el objetivo de la regulación, es decir, qué queremos hacer con los sentimientos percibidos. Y segunda, definir la estrategia para lograr la meta; concretar una acción que nos ayude al objetivo.

Regular una emoción puede tener 5 diferentes objetivos:

- **Prevenir** una emoción no deseada. Por ejemplo, una ansiedad antes del lanzamiento de un nuevo proyecto.
- **Reducir** una emoción no deseada. Por ejemplo, minimizar la hostilidad ante un compañero.
- **Iniciar** una emoción deseada. Por ejemplo, generar empatía con alguien.
- **Mantener** una emoción. Por ejemplo, continuar sintiendo orgullo hacia algo conseguido.
- **Aumentar** una emoción. Por ejemplo, aumentar mi auto-confianza antes de una presentación de resultados.

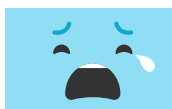
### Estrategias para lograr la regulación.



**Emociones de Ira:** Si se busca una regulación en esta emoción es recomendable tener un auto-diálogo positivo y evitar el auto-diálogo negativo. Una mente en silencio y controlada de pensamientos negativos es más propicia para canalizar la ira en sentido positivo. Es recomendable realizar una breve lista que recuerde los principales argumentos para enfocar de manera positiva la ira, por ejemplo: ¿Cuáles son las principales razones por las que vale la pena mantener la calma?



**Emociones de Alegría:** En la alegría se busca mantener la emoción, es recomendable compartirla con algún compañero mediante una breve charla, algún símbolo que recuerde la emoción vivida, mantener la inspiración mediante imágenes, escuchar música. Comunique a alguna persona cercana a usted cual es esa fuente de inspiración o símbolo que le detona la alegría.



**Emociones de Tristeza:** La tristeza se produce normalmente por alguna contrariedad, una pérdida. Ayuda a asimilar eventos negativos y dañinos y a continuar adelante, es capaz de generar empatía. La tristeza es una emoción que puede reorientar mediante un autodiálogo o diálogo positivo recibido de alguna otra persona cercana. La lectura concentra y enfoca la atención y favorece la regulación positiva de la tristeza. Algunas técnicas de regulación son frases con mensajes significativos para usted mismo, imágenes evocadoras, libros de reflexión, etc.



**Emociones de Serenidad:** Este estado de calma y serenidad puede favorecer la creatividad, para mantener esta emoción se recomiendan movimientos físicos al aire libre, paseos, caminatas, ejercicios de respiración. Está demostrado que las meditaciones y las respiraciones pausadas logran mantener un estado de serenidad lo que regulariza nuestros procesos físicos, mentales y emocionales lo que propicia una toma de decisiones más acertada.



### TÉCNICAS DE PENSAMIENTO.

- Aceptar la emoción
- Pensar en algo relajante
- Re-evaluación positiva
- Auto-diálogo positivo



### TÉCNICAS DE COMPORTAMIENTO.

- Respiración
- Distracciones
- Generar un espacio físico/distancia
- Pelota anti-estrés



### TÉCNICAS DE COMPORTAMIENTO EN EL LARGO PLAZO.

- Búsqueda de apoyo social
- Trabajar arduamente para lograr el objetivo
- Modificar la situación
- Involucrarse en una labor social o humanitaria
- Buscar consejo profesional
- Hábitos saludables
- Buen hábito de sueño
- Ejercicio (correr, pasear, yoga, danza, etc)
- Actividades de hobby o que disfrute como leer, cocinar, pintar, etc.
- Entretenimiento (música, juegos)



### TÉCNICAS DE PENSAMIENTO EN EL LARGO PLAZO.

- Focalizar nuevas soluciones
- Reevaluar, cambiar o modificar objetivos
- Meditación
- Espiritualidad





## Paso 4. Ponla en Acción

Todo eso que consultaste, tienes que aplicarlo, para ver si es cierto que funciona... y solo tú podrás comprobarlo.

Si seguiste cada paso que aquí te sugerimos ya debes tener toda la información necesaria para vivir este reto.

**¡GO!**





## ¡MISIÓN CUMPLIDA!

¡Lo lograste! ¡Completaste con éxito tu misión!

Ahora que viviste esta experiencia, queremos que respondas estas preguntas:

1. ¿Cuántas emociones puedes nombrar ahora? Lista aquí todas las que recuerdes.

2. ¿Qué técnica(s) utilizaste para regular emociones?

3. ¿Qué experiencia tuviste con esta(s) técnica(s)?

4. ¿Qué frases te pueden ayudar a expresar tus emociones?

5. ¿Qué aprendizaje significativo te llevas de esta vivencia? ¿Cómo cambió tu medidor de emocional (mood meter) después de esta vivencia?



### Evidencia 2. ¡Misión Cumplida!

*Redacta una reflexión personal con estas preguntas como guía. Conserva este documento como parte de tu portafolio personal de aprendizaje. Es muy importante que conserves esta reflexión, porque te puede ayudar en conversaciones posteriores tanto con tus pares, como con tus líderes.*





## EVALUACIÓN FINAL Y PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

Antes de terminar tu proceso, asegúrate de tener listos estos pasos:

- ✔ Guarda tu autodiagnóstico inicial en tus archivos personales.
- ✔ Guarda tu reflexión final del reto, en tus archivos personales.
- ✔ Comparte con tus compañeros la experiencia de este reto.

Ahora que ya has realizado estos pasos, tienes que responder la evaluación final del reto. Para ello, **da click a la siguiente liga:**

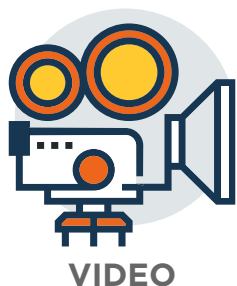


[https://performancemanager4.successfactors.com/sf/home?bplte\\_company=CinepolisP&.s.crb=%2bo6CTIKceyVZljynO2ZI3YHkoIU%3d](https://performancemanager4.successfactors.com/sf/home?bplte_company=CinepolisP&.s.crb=%2bo6CTIKceyVZljynO2ZI3YHkoIU%3d)

Platica con tu jefe directo sobre tus aprendizajes y cómo piensas que puedes aplicarlos en tu trabajo diario. Además, recuerda que estas evidencias serán integradas en las etapas del proceso de evaluación del desempeño, así como podrían ser relevantes en conversaciones sobre desarrollo.



## PARA SABER MÁS



VIDEO

### **Mood Meter**

En este video conocerás una aplicación de una de las herramientas utilizadas por este método llamada “Mood meter” o medidor emocional. Para conocer como utiliza RULER este medidor emocional puedes ver el siguiente video (tiempo 1 minuto 45 seg): <https://youtu.be/qj6AlczvDhg>

### **Método Ruler**

Para conocer el uso del método ruler en la docencia y las etapas que implica puedes revisar el siguiente video (tiempo: 9 minutos) <https://youtu.be/P1juVLSR7q4>

### **Expresión Facial**

La cara comunica cerca de tres mil expresiones diferentes que transmiten un significado al que reaccionamos de manera consciente o inconsciente. Paul Ekman en un estudio de expresión facial de emociones descubrió que existen 7 expresiones universales faciales: felicidad, tristeza, ira, miedo, sorpresa, desdén y asco. En el siguiente video conocerás más de esta investigación (tiempo 3 minutos) <http://dai.ly/xb983e>



LIBROS

### **Inteligencia Emocional**

Libro de Daniel Goleman presenta las bases de esta corriente de investigación en la inteligencia emocional. (Goleman, 2012).

### **El Rostro de las Emociones**

Libro de Paul Ekman con imágenes gráficas que reflejan las expresiones faciales de las emociones. (Ekman, 2017).

### **Técnicas de autocontrol emocional**

Si usted padece continuamente de estrés o le interesa regular el estrés entre sus colaboradores o amigos, este recurso puede ser de su utilidad. Es un manual de prácticas que puede utilizarse provechosamente de manera autodidáctica. Aprenderá sobre las reacciones particulares del estrés y le ofrece técnicas concretas con aplicaciones inmediatas. (Davis, Mc Kay, & Eshelman, 2002).



## LIBROS DIGITALES

### **Psicología de la Emoción.**

Con este recurso entenderá las funciones de las emociones básicas. Clasifica su función en tres objetivos: adaptativa, social o motivacional. Describe cada una de las emociones básicas y sus aspectos conductuales, fisiológicos y cognitivos. En este link encontrará además otros recursos de uso abierto para profundizar en este conocimiento. Mariano Chóliz (2005): Psicología de la emoción: el proceso emocional [www.uv.es/=choliz](http://www.uv.es/=choliz)

### **Manual de teorías emocionales y motivacionales.**

En este recurso usted puede aprender del proceso de la motivación y los conceptos importantes de la neurobiología en el proceso de la emoción. (Cantero, Guerrero Rodríguez, Gómez Iñiguez, Carpi Ballester, & Gorayeb, 2011).



## RECURSOS DIGITALES DE ACCESO ABIERTO

### **Mood meter y educación física competencial.**

Este es un ejemplo del medidor emocional y sus cuadrantes donde se muestran las emociones en sus dimensiones. Se puede consultar en: <https://efcompetencial.com/descargables/>

### **Inteligencia Emocional en la Salud Física y Mental.**

Este artículo tiene el objetivo de presentar los resultados de los estudios más relevantes que relacionan la Inteligencia Emocional medida como rasgo con las condiciones de salud física y mental. Los resultados indican que niveles altos de Inteligencia Emocional están significativamente relacionados con una buena salud mental mientras que niveles bajos de Inteligencia Emocional se relacionan con ciertos trastornos psicológicos.

Puede consultarlo en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293122002020>> Martínez González, Agustín Ernesto, Piqueras, José Antonio, Ramos Linares, Victoriano, Inteligencia Emocional en la Salud Física y Mental. Electronic Journal of Research in Educational Psychology.

### **Expresiones Faciales y Emociones.**

Torrado Duarte, Omar Elías, Prada Sarmiento, Edward Leonel, Santos Santos, Alirio, Análisis psicométrico del Cuestionario de Reconocimiento de Emociones Faciales (CREF): indicadores en población colombiana. Pensamiento Psicológico [en línea] 2012, 10 (Sin mes): [Fecha de consulta: 14 de marzo de 2018] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80125017003>> ISSN 1657-8961.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y RECURSOS CONSULTADOS

- Cantero, F. P., Guerrero Rodríguez, C., Gómez Iñiguez, C., Carpi Ballester, A., & Gorayeb, R. (2011). [www.sapientia.uji.es](http://www.sapientia.uji.es). Obtenido de Publicacions de la Universitat Jaume I.: <http://www.tenda.uji.es>
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la Emoción: El proceso emocional*. Obtenido de [www.uv.es/=choliz](http://www.uv.es/=choliz).
- Chóliz, M., & Ester, B. (1994). Valencia: Editorial Promolibro. Obtenido de Prácticas de motivación y emoción.
- Davis, M., Mc Kay, M., & Eshelman, E. (2002). *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca, S.A.
- Ekman, P. (2017). *El Rostro de las Emociones*. Cegal RBA Bolsillo.
- Goleman, D. (2012). *Inteligencia Emocional*. México, : Bantam Books.
- IMOTIONS. (January de 2018). iMotions-Biometric Research, Simplified. Obtenido de Facial Expression Analysis.: [www.imotions.com](http://www.imotions.com)
- Montoya, L. F., & Monsalve Burgos, J. F. (2015). *Control de las emociones en el trabajo, el juego de los sentimientos organizacionales*. Medellín: Universidad de Medellín.
- Yale University. (March de 2018). Obtenido de Ruler: <http://ei.yale.edu/ruler/ruler-overview/>



Este material ha sido diseñado por el Tecnológico de Monterrey para uso exclusivo de los proyectos de capacitación de Cinépolis – Learnify. Se prohíbe la reproducción o distribución de este documento de manera parcial o total, por cualquier medio, incluidos los electrónicos, sin la autorización previa y por escrito de Cinépolis.