

# CAJA DE HERRAMIENTAS

Secretaría Distrital de la Mujer

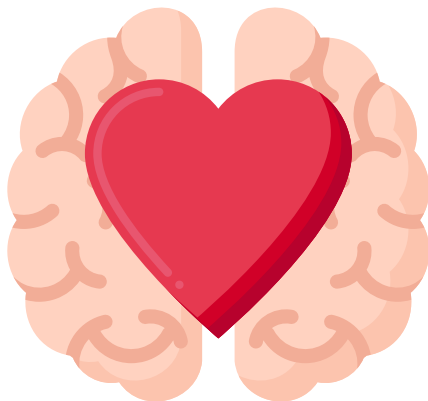
Inteligencia Emocional  
Modulo 1

Percepción



# ¿Qué es inteligencia emocional?

De acuerdo con la interpretación original de Salovey y Mayer (1990), la inteligencia emocional se define como la capacidad para gestionar, distinguir y aplicar de manera efectiva nuestras emociones y sentimientos, utilizando esta información para guiar nuestros pensamientos y acciones.



La inteligencia emocional abarca la capacidad para percibir, valorar y expresar emociones de manera precisa; la habilidad para generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la capacidad para entender las emociones y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones de manera que fomenten el crecimiento emocional e intelectual. En esencia, la inteligencia emocional se refiere a ser un “pensador con corazón”, alguien que percibe, entiende y maneja las relaciones sociales de manera efectiva. texto

# ¿Qué es percepción emocional?

Las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas. Se refiere a sí mismo, en otros, a través del lenguaje, conducta, en obras de arte, música, etc. Incluye la capacidad para expresar las emociones adecuadamente. También la capacidad de discriminar entre expresiones precisas e imprecisas, honestas o deshonestas.

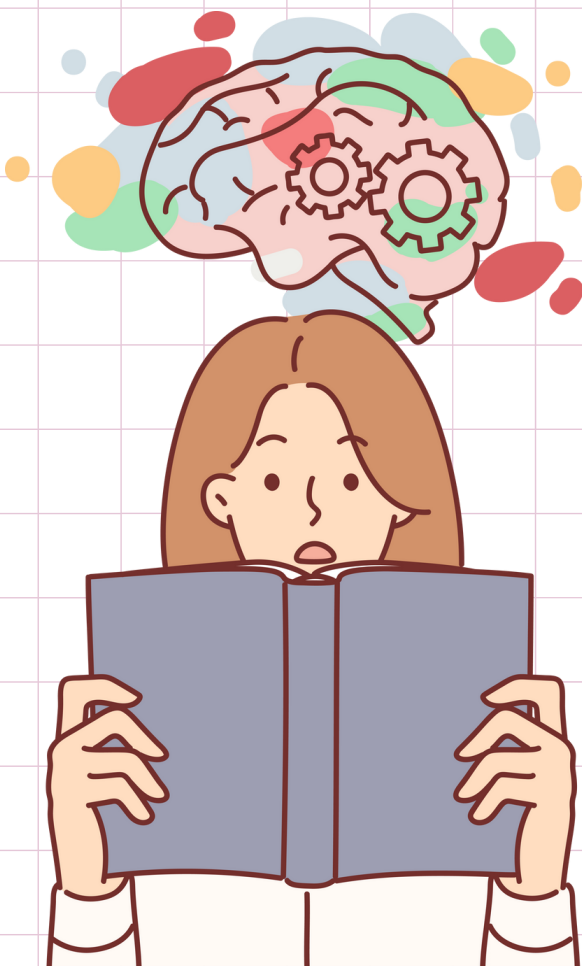


**WATCH VIDEO**



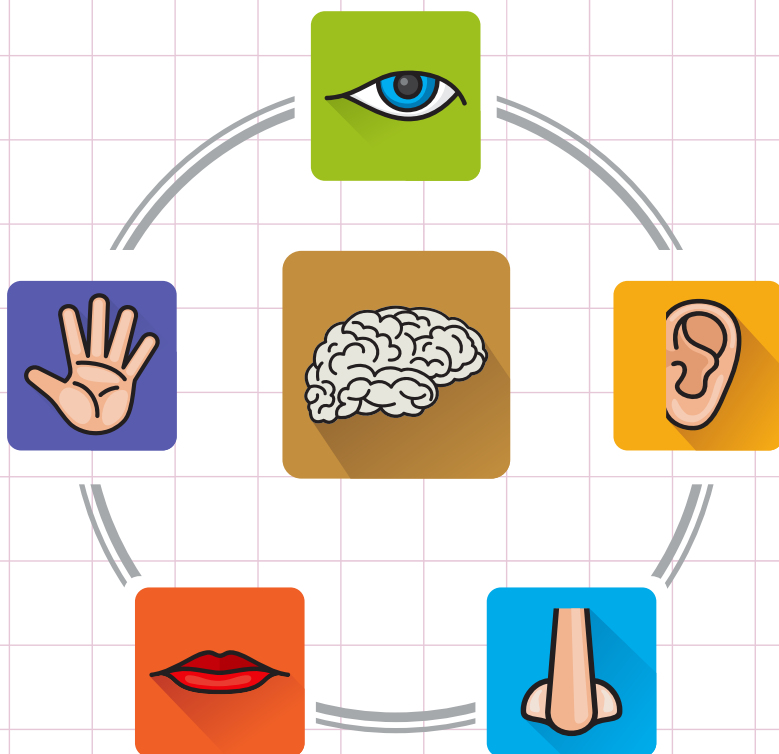
# Facilitación emocional del pensamiento.

Las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influyen la cognición (integración emoción y cognición). Las emociones priorizan el pensamiento y dirigen la atención a la información importante. El estado de humor cambia la perspectiva del individuo, desde el optimismo al pesimismo, favoreciendo la consideración de múltiples puntos de vista. Los estados emocionales facilitan el afrontamiento. Por ejemplo, el bienestar facilita la creatividad



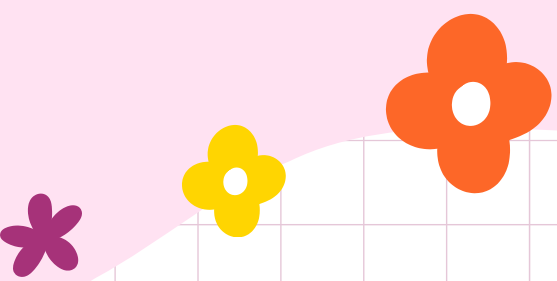
# La percepción y la sensación

La percepción y la sensación son fundamentales para la experiencia humana, permitiendo la interacción con el entorno mediante los cinco sentidos. Estos procesos implican la captación de estímulos, su conversión en señales neurales y la interpretación cognitiva que da sentido a lo que percibimos. La visión, el oído, el olfato, el gusto y el tacto juegan roles esenciales en la regulación de funciones corporales y la homeostasis, mientras que la percepción visual se rige por principios que organizan la información para facilitar la comprensión del espacio, tiempo y movimiento.



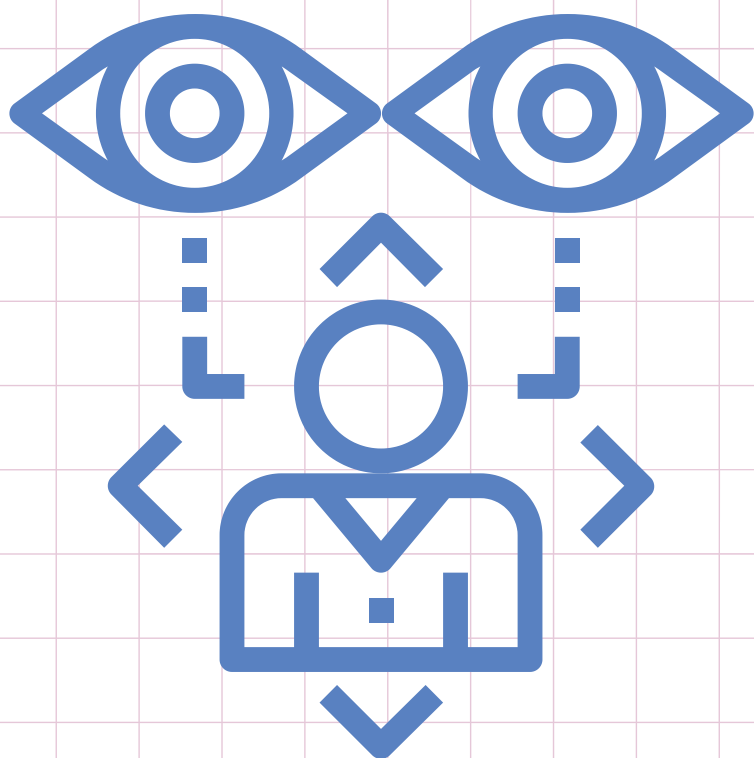
**WATCH VIDEO**





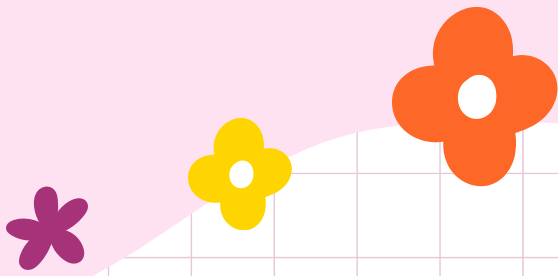
# Juego de percepción visual

La percepción visual es la habilidad de interpretar la información que nuestros ojos reciben de la luz visible. Este proceso comienza con la captura de luz por nuestras retinas, seguido de la transmisión de señales al cerebro a través del nervio óptico. Finalmente, estas señales son procesadas en las cortezas visuales del cerebro, permitiéndonos entender e interactuar con nuestro entorno. En resumen, la percepción visual no solo implica ver, sino también organizar e interpretar la información visual. Es esencial para muchas actividades cotidianas, como la conducción.

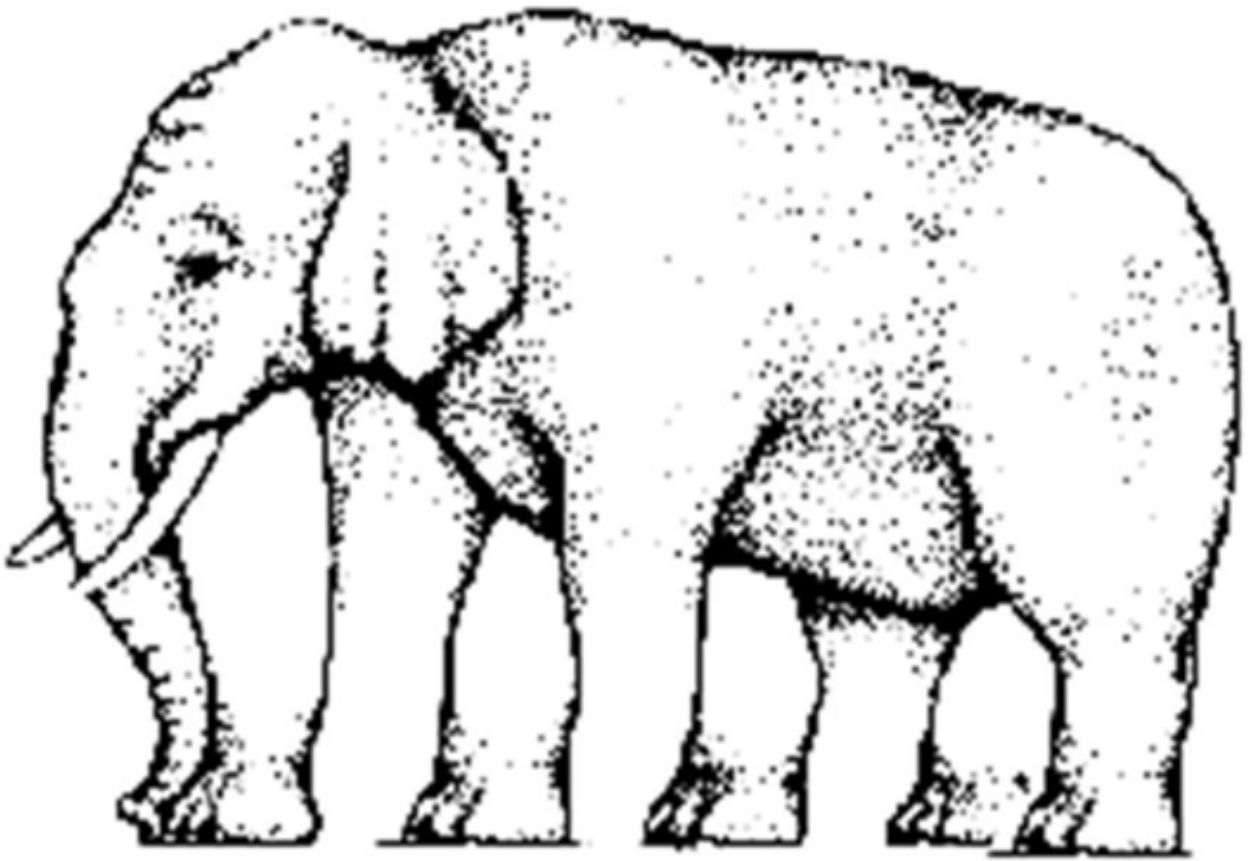


**WATCH VIDEO**



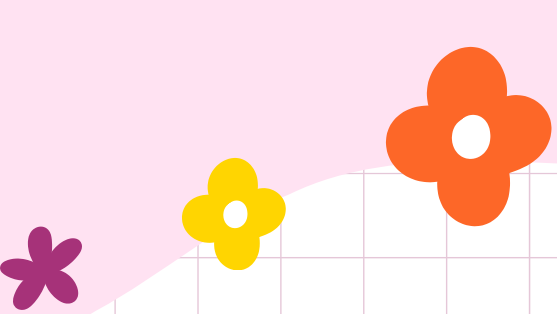


## Juego de percepción visual



Cuántas patas tiene este elefante?

**Respuesta:** En este ejercicio, no existe una respuesta correcta, ya que cada persona puede tener una percepción diferente y observar una cantidad distinta de patas

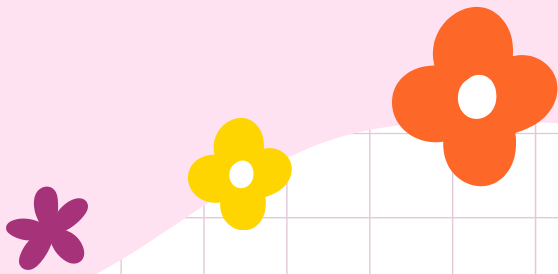


# Juego percepción auditiva

La percepción auditiva es el proceso de interpretación y procesamiento de sonidos por nuestro cerebro. Comienza con la detección de ondas sonoras por nuestros oídos, que se convierten en señales eléctricas y se envían al cerebro. Este proceso nos permite comunicarnos, disfrutar de la música y estar alerta a los sonidos de peligro en nuestro entorno. En resumen, la percepción auditiva nos permite entender y responder a los sonidos de nuestro entorno.



**WATCH VIDEO**



## Juego percepción auditiva

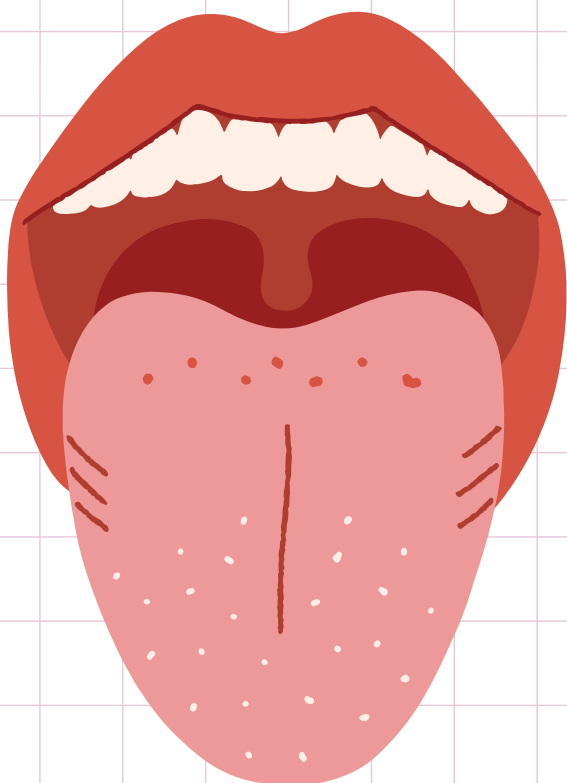


***¿Cuántos animales de cada especie incluyo Moisés en el arca cuando se presentó el diluvio universal?***

**Respuesta: En este ejercicio, recuerda que no fue Moises fue Noe.**

## Percepción y gusto: que sabores te estimulan ?

La percepción del gusto es el proceso por el cual detectamos los sabores de los alimentos y bebidas. Se basa en la información que recibimos de nuestras papilas gustativas y nuestro sentido del olfato. Los sabores básicos son dulce, salado, ácido, amargo y umami. Además de estos, factores como el aroma, la textura y la temperatura pueden influir en cómo percibimos los sabores. Este sentido no solo nos permite disfrutar de la comida, sino que también juega un papel crucial en nuestra salud y bienestar, ayudándonos a identificar alimentos nutritivos y alertándonos sobre sustancias potencialmente dañinas.



**WATCH VIDEO**





# Test TMMS IV

A continuación, resolveremos un test que tiene por objetivo ayudarnos a conocer nuestras propias emociones , así como nuestra capacidad para regularlas. En los siguientes modulos tener en cuenta estos puntajes.

## Test para evaluar los estados emocionales /TMMS-24

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indica el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señala con una "X" la respuesta que más se aproxima a tus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1. Nada de acuerdo    2. Algo de acuerdo    3. Bastante de acuerdo    4. Muy de acuerdo    5. Totalmente de acuerdo

| N° | Afirmaciones                                                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1  | Presto mucha atención a los sentimientos.                                     |   |   |   |   |   |
| 2  | Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.                              |   |   |   |   |   |
| 3  | Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.                          |   |   |   |   |   |
| 4  | Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo. |   |   |   |   |   |
| 5  | Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.                         |   |   |   |   |   |
| 6  | Pienso en mi estado de ánimo constantemente.                                  |   |   |   |   |   |
| 7  | A menudo pienso en mis sentimientos.                                          |   |   |   |   |   |
| 8  | Presto mucha atención a cómo me siento.                                       |   |   |   |   |   |
| 9  | Tengo claros mis sentimientos.                                                |   |   |   |   |   |
| 10 | Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.                                |   |   |   |   |   |
| 11 | Casi siempre sé cómo me siento.                                               |   |   |   |   |   |
| 12 | Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.                      |   |   |   |   |   |
| 13 | A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.         |   |   |   |   |   |
| 14 | Siempre puedo decir cómo me siento.                                           |   |   |   |   |   |
| 15 | A veces puedo decir cuáles son mis emociones.                                 |   |   |   |   |   |
| 16 | Puedo llegar a comprender mis sentimientos.                                   |   |   |   |   |   |
| 17 | Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.            |   |   |   |   |   |
| 18 | Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.                     |   |   |   |   |   |
| 19 | Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.                 |   |   |   |   |   |
| 20 | Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.                    |   |   |   |   |   |
| 21 | Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.     |   |   |   |   |   |
| 22 | Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.                                |   |   |   |   |   |
| 23 | Tengo mucha energía cuando me siento feliz.                                   |   |   |   |   |   |
| 24 | Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.                     |   |   |   |   |   |

La TMMS-24 está basada en *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones así como de nuestra capacidad para regularlas.

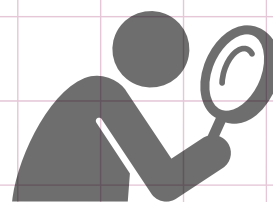
La TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: Percepción emocional, Comprensión de sentimientos y Regulación emocional. En la tabla 1 se muestran los tres componentes y su definición.

**Percepción** Soy capaz de *sentir y expresar* los sentimientos de forma adecuada.

**Comprensión** *Comprendo* bien mis estados emocionales.

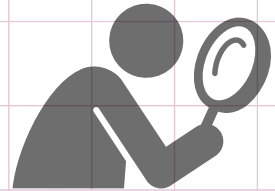
**Regulación** Soy capaz de *regular* los estados emocionales correctamente.

# Test TMMS IV



| PERCEPCIÓN<br>( ítem 1 al 8 )                                              |                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| HOMBRES                                                                    | MUJERES                                                                   |
| Debe mejorar su percepción : prestas poca atención igual o menor 21 puntos | Debe mejorar su percepción : prestas poca atención igual o menor 24       |
| Adecuada percepción 22 a 32 puntos                                         | Adecuada percepción 25 a 35 puntos                                        |
| Debes mejorar tu percepción : prestas demasiada atención: 33 o más puntos  | Debes mejorar tu percepción : prestas demasiada atención: 36 o más puntos |

# Test TMMS IV



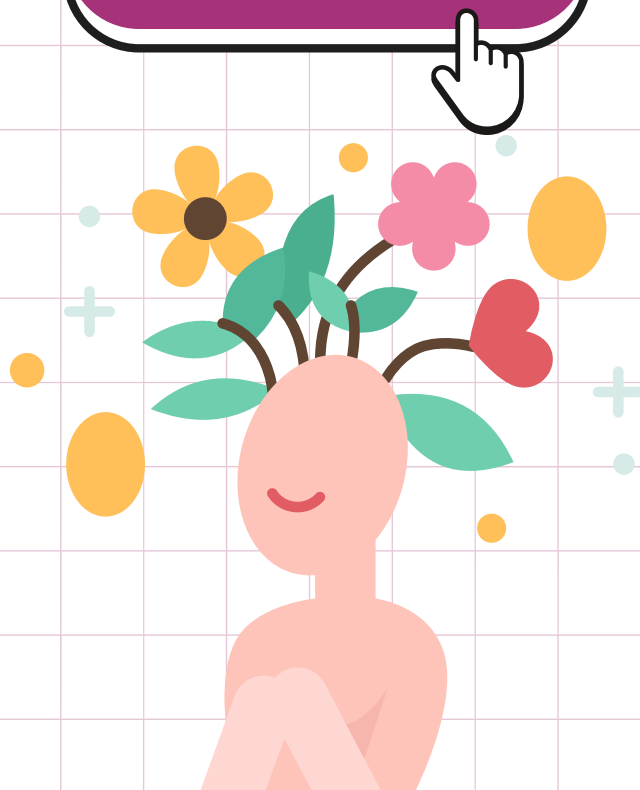
| Comprensión ( ítem 9 al 16 )                   |                                                |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| HOMBRES                                        | MUJERES                                        |
| Debe mejorar su comprensión: menor a 25 puntos | Debe mejorar su comprensión: menor a 23 puntos |
| Adecuada comprensión: 26 a 35 puntos           | Adecuada comprensión: 24 a 34 puntos           |
| Excelente comprensión: mayor a 36 puntos       | Excelente comprensión: mayor a 35 puntos       |

| Regulación ( ítem 17 al 24 )                |                                             |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
| HOMBRES                                     | MUJERES                                     |
| Debe mejorar su regulación: menor 23 puntos | Debe mejorar su regulación: menor 23 puntos |
| Adecuada regulación: 24 a 35 puntos         | Adecuada regulación: 24 a 34 puntos         |
| Excelente regulación: mayor a 36 puntos     | Excelente regulación: mayor a 35 puntos     |

## Fin del primer modulo

A continuación, te dejamos una reflexión de lo importante que son nuestras emociones en nuestra vida.

**WATCH VIDEO**



**Te esperamos en el próximo módulo donde veremos la comprensión de las emociones.**