

# **EL DESAFIO DE ARISTOTELES**

**Cualquiera puede ponerse furioso.....  
eso es fácil.**

**Pero ponerse furioso  
con la persona correcta,  
en la intensidad correcta,  
en el momento correcto,  
por el motivo correcto y  
de la forma correcta .....**

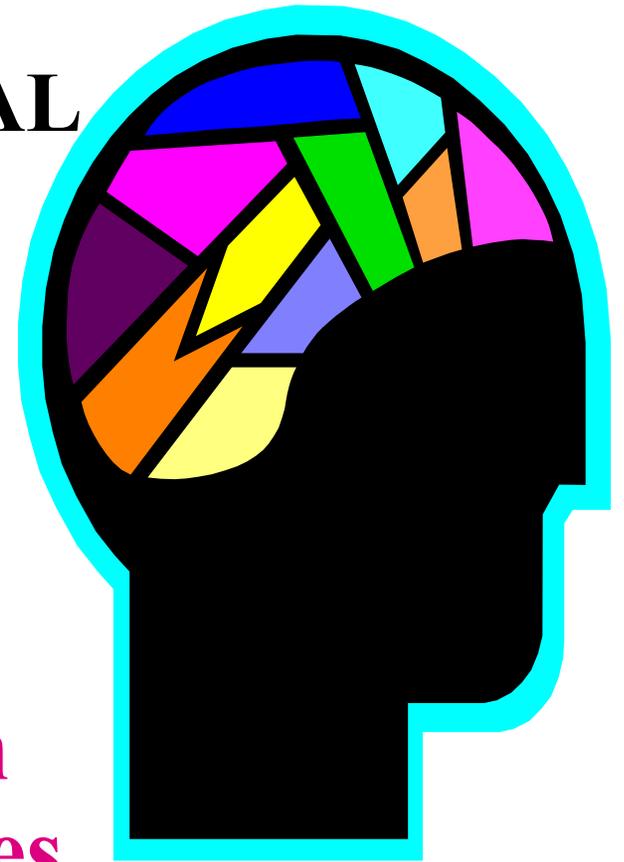
**Eso no es fácil**



# INTELIGENCIA EMOCIONAL

Este mapa es un desafío a aquellos que afirman que nuestro destino está fijado por el C.I.( Factor genético no modificable ).

¿ Cómo es que personas con un C.I. elevado tienen dificultades y otras con un C.I. modesto se desempeñan excelentemente?.Experimento de Harvard (Los más “hábiles” en controlar las emociones tenían más éxitos)



## LA DIFERENCIA ESTA EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



**Esta incluye el autodomínio, el celo y la persistencia, y la capacidad de motivarse a uno mismo. La capacidad de controlar el impulso que es la base de la voluntad y el carácter.**

**Si aprendemos estas habilidades, utilizaremos mejor nuestro potencial intelectual.**

,

# QUE ES LA EMOCION

- **Real Academia.**  
( Lat. Emótio )  
Excitación repentina del ánimo.
- **Larrousse.** Agitación, turbación del ánimo.
- **Oxford.** Cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión, cualquier estado mental vehemente o excitado.
- .



# QUE ES LA EMOCION

Bustamante: Las emociones son reacciones afectivas de aparición brusca, de gran intensidad, de carácter transitorio y acompañadas de cambios somáticos ostensibles.

Se presentan siempre como reacción ante una situación de emergencia o ante estímulos de carácter sorpresivo o de gran intensidad.

Se vinculan con las necesidades biológicas y bajo el control de las formaciones subcorticales.

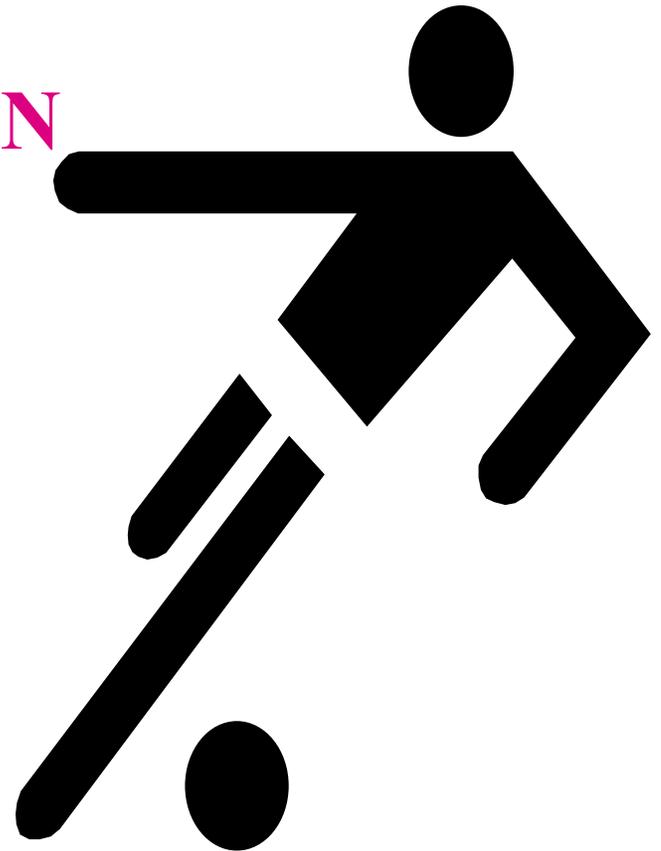


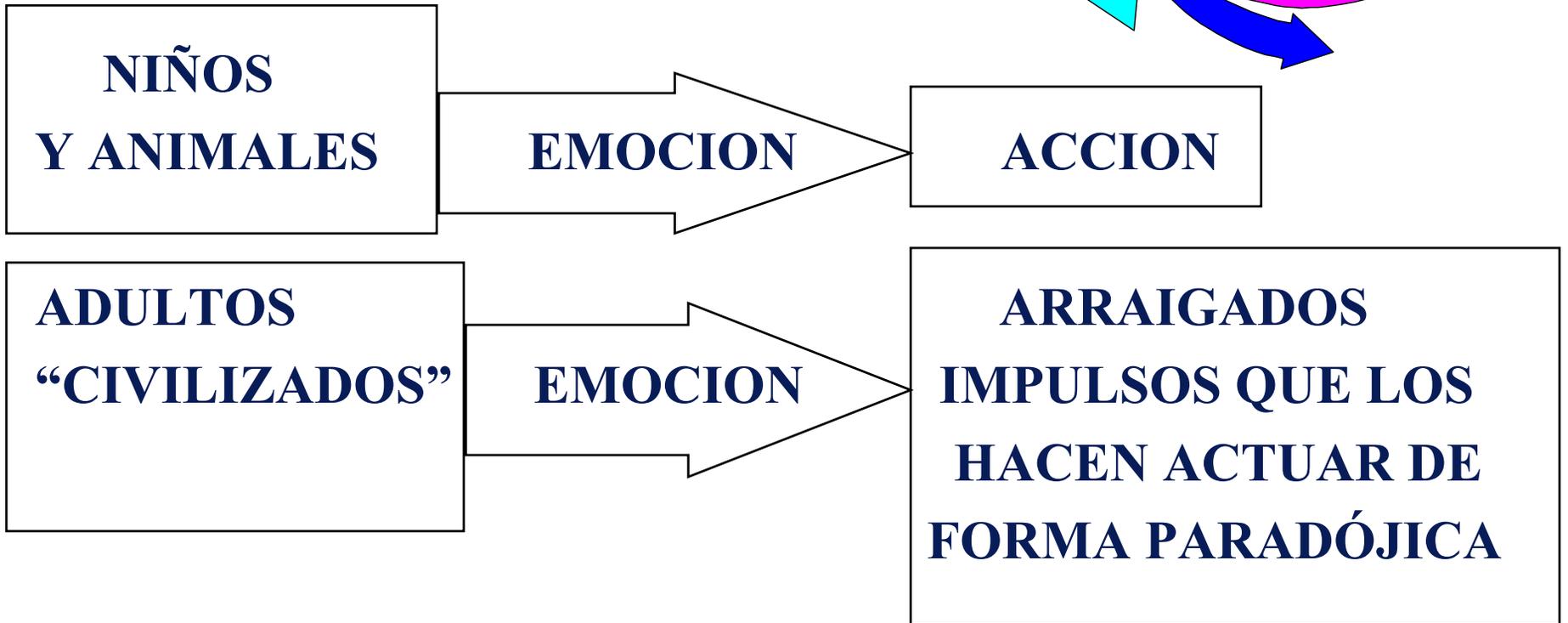
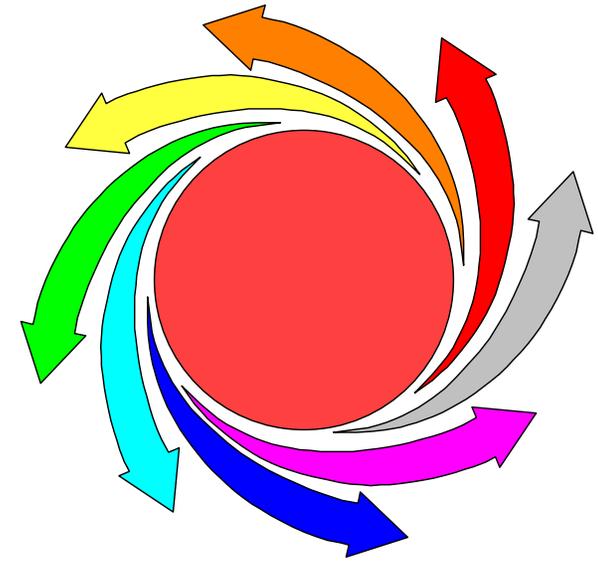
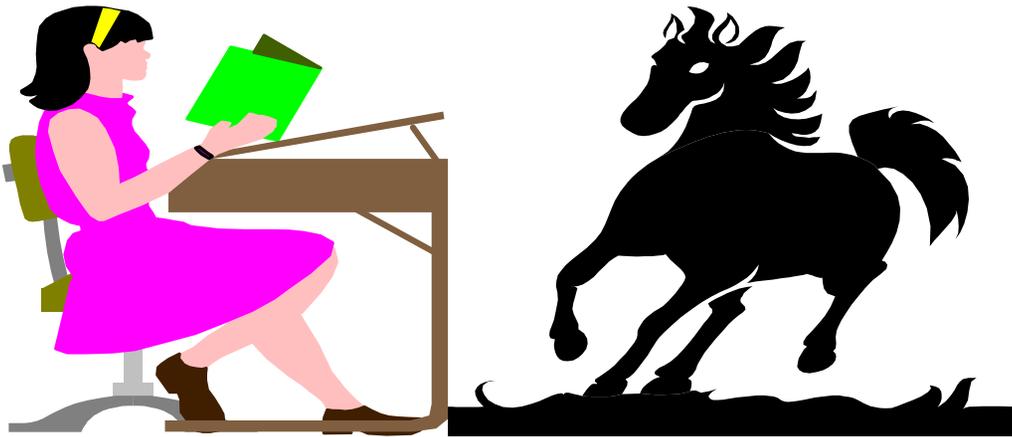
# IMPULSOS PARA LA ACCIÓN

**Todas las emociones son impulsos para actuar.**

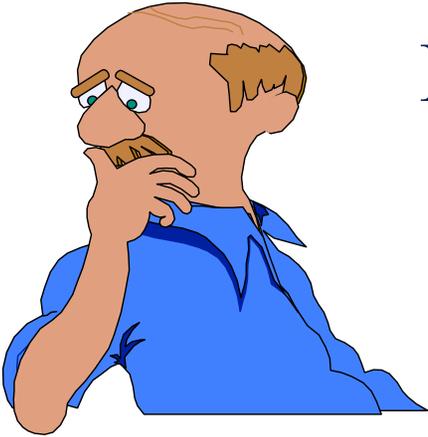
**Planes instantáneos que la evolución nos ha inculcado en un millón de años.**

**Emoción viene de “motere” verbo latino que significa mover y del prefijo “e” que significa alejarse, lo que implica que en toda emoción hay una tendencia a actuar.**





# EMOCIONES PRIMARIAS



**Miedo**: La reacción de miedo tiene como antecedente la capacidad de la materia viva de inactivarse.( Domina el objeto).

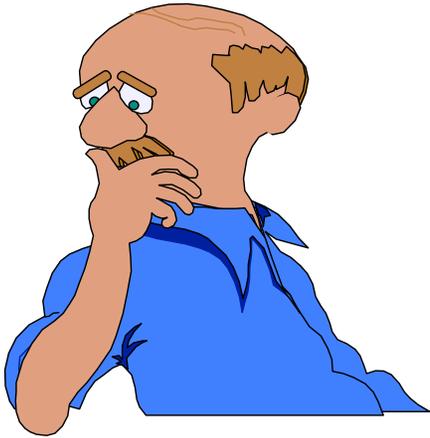


**Ira**: Modalidad emocional opuesta al miedo, tiene su antecedente biológico en la irritabilidad celular.( Domina el sujeto)



**Amor**: Es el producto de la consecución del nivel de adaptación. ( Relación equilibrada sujeto-objeto).

.



**Se afirma que las emociones son un mecanismo de supervivencia.**

**El miedo nos protege del daño y nos indica evitar el peligro.**



**La ira nos hace superar barreras.**



**En el amor se encuentra la alegría y la felicidad en la compañía de otros. Los sentimientos de ternura y la satisfacción sexual dan lugar a un despertar parasimpático.**

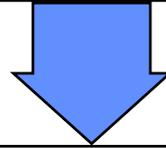
# Emociones Primarias

Los investigadores continúan discutiendo acerca de que emociones pueden considerarse primarias o incluso si realmente existen (**azul-rojo-amarillo** ).

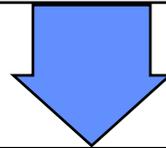
Algunos afirman que la alegría, la tristeza y la ansiedad son emociones secundarias. Otros las incluyen entre las primarias y añaden a éstas el placer, la sorpresa, el disgusto y la vergüenza.

•

**EXPRESIONES FACIALES**



**TEMOR**                      **IRA**  
**TRISTEZA**                **PLACER**



**UNIVERSALMENTE  
RECONOCIDAS**

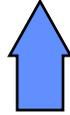
**DARWIN LAS CONSIDERO UNA PRUEBA DE QUE  
LAS FUERZAS DE LA EVOLUCION HABIAN  
IMPRESO ESAS SEÑALES EN NUESTRO  
SISTEMA NERVIOSO CENTRAL.**

# COMO LA EMOCIÓN NOS PREPARA

IRA: Ritmo cardiaco



Adrenalina



Flujo sanguíneo

MIEDO: Hormonas en alerta  
preparándose para la acción

Flujo sanguíneo

AMOR: Despertar parasimpático,  
contrario fisiológico de la  
movilización “lucha o huye” del miedo y  
la ira.

Respuesta de calma y satisfacción. Que  
facilita la cooperación.





**SORPRESA:** Cejas hacia arriba, ojos abiertos, más información.

**DISGUSTO:** Labio superior a un lado, nariz fruncida ligeramente. Intento primitivo de bloquear la nariz.

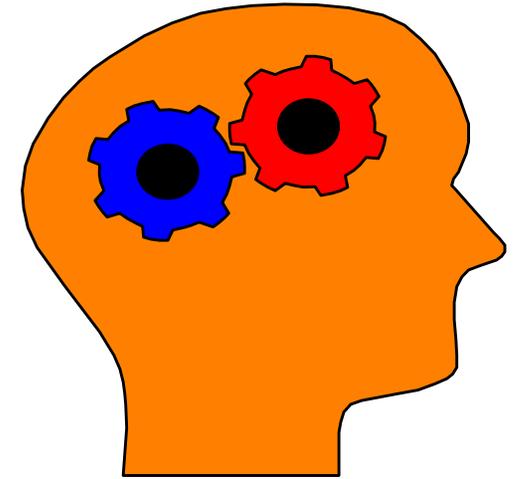


**TRISTEZA:** Metabolismo lento. Caída de la energía y el entusiasmo.

Oportunidad de llorar una pérdida, de comprender las consecuencias que tendrá y planificar un nuevo comienzo. Al ser más vulnerable el hombre primitivo permanece en casa.



# NUESTRAS DOS MENTES



**La mente racional es la forma de comprensión de la que somos conscientes. Pero junto a ella existe otro sistema de conocimiento, impulsivo, poderoso, aunque , a veces, ilógico: La mente emocional.**

**Estas dos mentes actúan habitualmente en ajustada armonía.**

**Pero cuando aparece la pasión la balanza se inclina y la emoción aplasta a la razón.**

.

**CUANDO LA EMOCION  
APLASTA A LA RAZON**

**Para bien o para mal la**

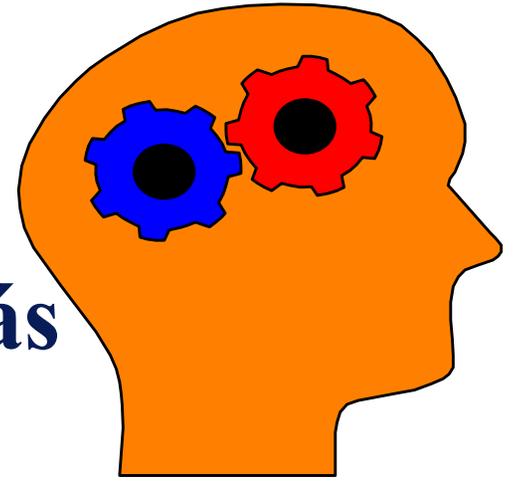
**inteligencia puede no tener la menor  
importancia cuando dominan las  
emociones.**



**La urgencia de salvar a un hijo puede  
llevar a un padre a pasar por alto su  
supervivencia y adoptar una conducta  
totalmente “*irracional*”. (morir por  
amor ).**

**El miedo nos puede llevar a matar a un  
hijo. (matar por proteger a su familia).**

## **NUESTRAS DOS MENTES**



**La mente emocional es mucho más rápida que la mente racional.**

**Se pone en acción sin detenerse a “pensar” lo que está haciendo. Sacrifica la exactitud en favor de la velocidad.**

**Esta evaluación de la necesidad de actuar es automática, tan rápida que no entra en la conciencia. La ventaja es que puede interpretar una realidad emocional en un instante y emitir un juicio intuitivo.**

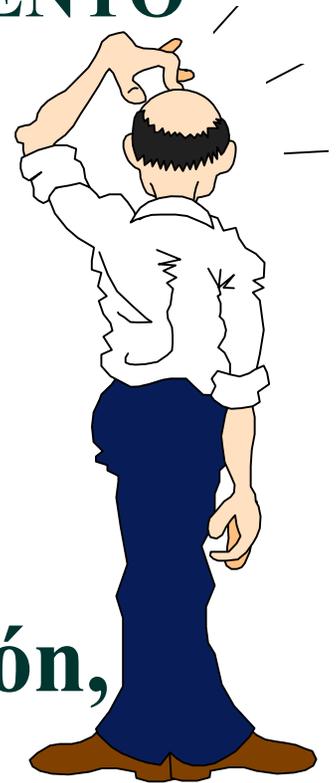
## **PRIMERO EMOCION LUEGO PENSAMIENTO**

**Nuestras emociones son reacciones primarias.**

**El amor es como una fiebre que va y viene independientemente de la voluntad. Stendhal.**

**La ira y el miedo, más que una elección, nos ocurren.**

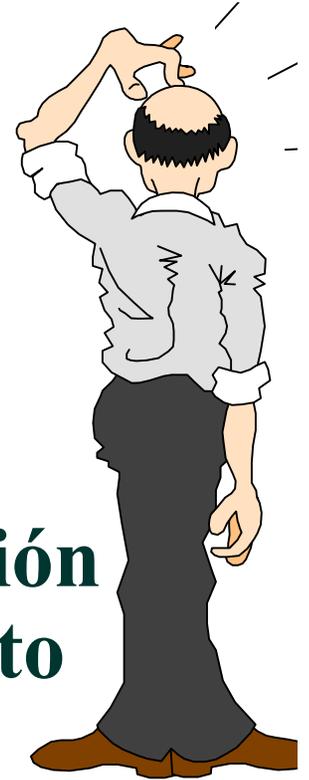
**También pueden haber emociones “buscadas”. Pero habitualmente la mente emocional no decide que emociones “deberíamos tener”.**



# PRIMERO EMOCION LUEGO PENSAMIENTO

El “primer impulso” es una situación emocional, es del “corazón” no de la “cabeza”.

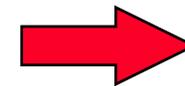
Existe también una segunda clase de reacción emocional que fermenta en el pensamiento



**PENSAMIENTO**

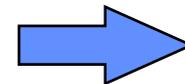
**EMOCION**

**ESTE TAXISTA ME ENGAÑA**



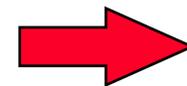
**IRA**

**ELLA ES ADORABLE**



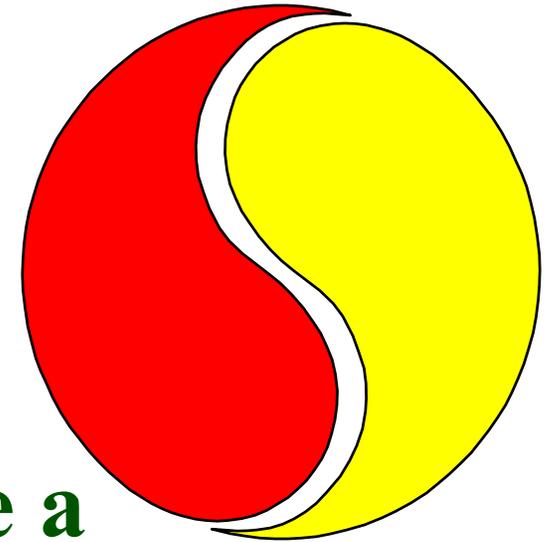
**AMOR**

**EXAMEN**



**MIEDO**

**LA LOGICA DE LA MENTE  
EMOCIONAL ES  
ASOCIATIVA**



**Los símiles, las metáforas y las imágenes hablan directamente a la mente emocional, lo mismo que el arte (literatura, música, pintura, teatro, escultura, danza, cine.) lenguaje analógico**

**Los grandes maestros espirituales, llegaron al corazón de sus discípulos hablando en el lenguaje de las emociones.**

# **COMO CRECIO EL CEREBRO DE ABAJO HACIA ARRIBA**



**Los centros más elevados se desarrollaron como elaboraciones de partes más inferiores y más antiguas.**

**La parte más primitiva es el tronco que regula las funciones vitales básicas.**

**Este realmente ni piensa ni aprende. Es un conjunto de reguladores preprogramados.**

# **COMO CRECIO EL CEREBRO DE ABAJO HACIA ARRIBA**

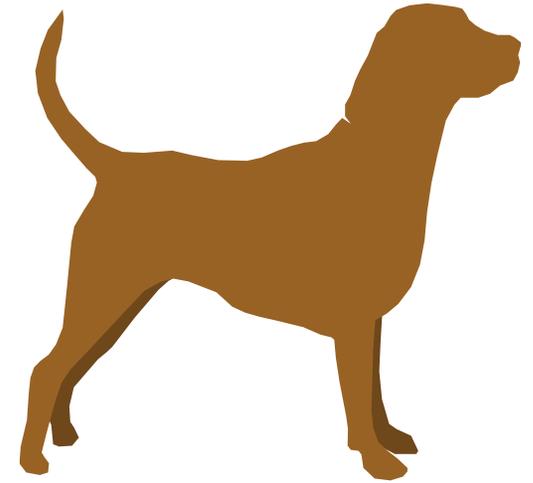
**A partir de esta raíz surgieron  
los centros emocionales.**



**Millones de años después en la evolución a  
partir de estas áreas emocionales surgió  
el cerebro pensante o “neocorteza”.**

**Este hecho es muy revelador con respecto  
a la relación que existe entre  
pensamiento y emoción.**

**Lo mas primitivo de la vida emocional es el olfato**



**Una capa decidía : Comestible o tóxico, sexual o enemigo.**

**Otra capa indica que hacer: Morder escupir, acercarse o huir.**

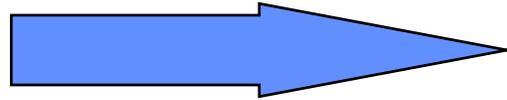
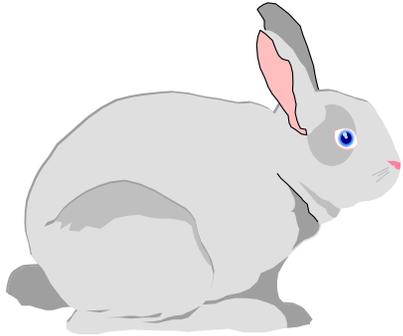
**Con los mamíferos aparecen nuevas capas “El sistema límbico”. “limbus” (borde) Cuando nos invade la furia, el miedo o el amor es este el que nos domina.**

**Aparecen el aprendizaje y la memoria**

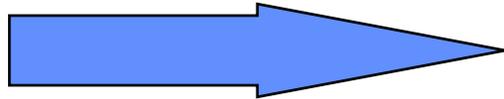
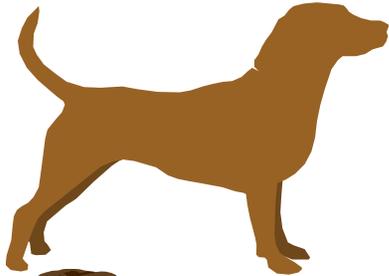
**El rinencéfalo y las bases rudimentarias del neocortex lo hacen posible**

# Filogénesis

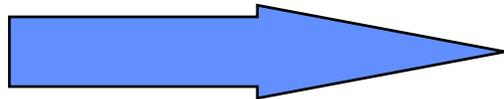
**Ante el miedo:**



**HUYE**



**MAS  
COMPLEJO**



**LLAMA A  
LA POLICIA**

- **Hace 100,000,000 de años sobre la parte superior de la delgada corteza de dos capas se añadieron varias capas que formaron la neocorteza la cual ha adicionado todo lo humano.**

- **Esto permitió agregar un matiz a la vida emocional.**



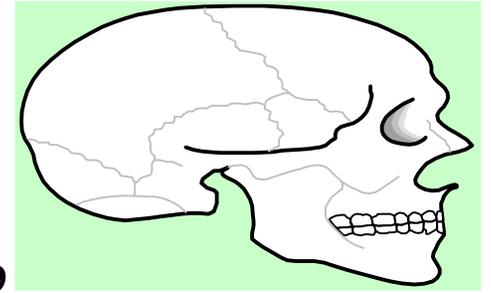
- **Al amor sexual (S.L) se le incorporó el vínculo materno ( si no hay neocorteza, como en los reptiles, no hay afecto materno )**

**Las zonas emocionales se entrelazan por circuitos que ponen en comunicación todas las partes de la neocorteza, lo que le da una fuerte influencia en el funcionamiento de los centros del pensamiento.**

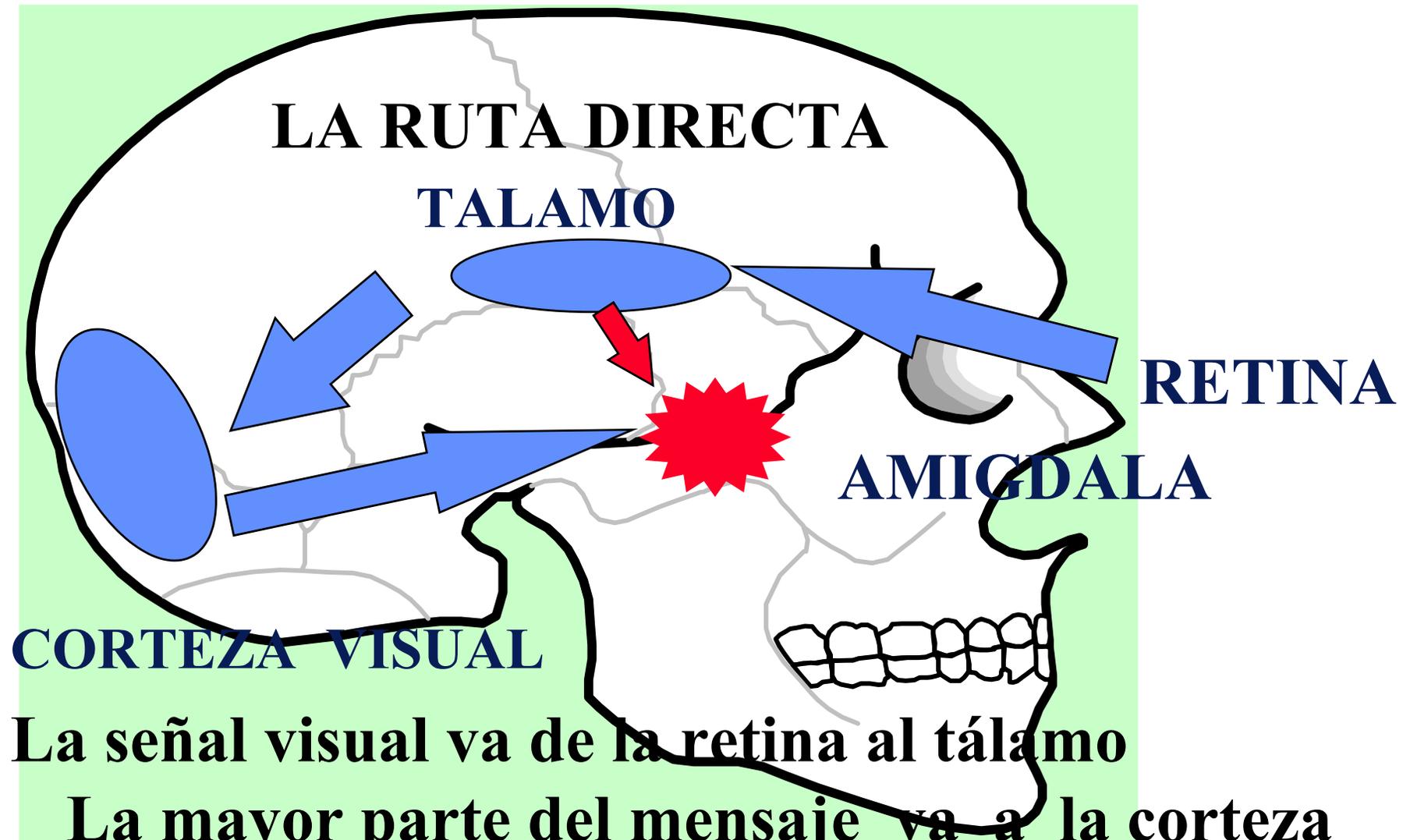


**La neocorteza permite la sutileza de tener sentimientos con respecto a nuestros sentimientos.**

## EL CENTINELA EMOCIONAL



- **El ojo, el oído y otros órganos, transmiten señales al tálamo, y de ahí a zonas de la neocorteza, donde se unen formando objetos a medida que lo percibimos.**
- **Pero LeDoux descubrió un conjunto más pequeño de neuronas que conduce directamente del tálamo a la amígdala que permite esta reciba entradas directas de los sentidos.**



La señal visual va de la retina al tálamo

La mayor parte del mensaje va a la corteza visual. **Pero una porción más pequeña va más rápido del tálamo a la amígdala**

## LA RUTA DIRECTA

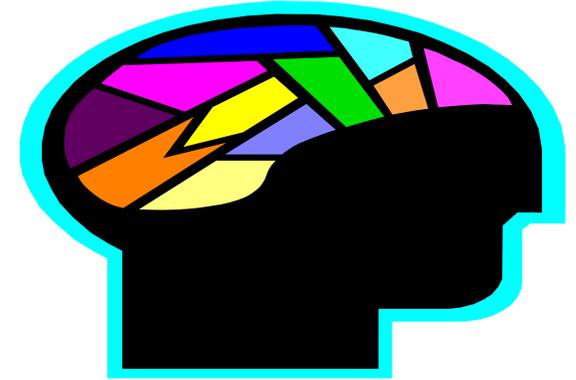


- La señal visual va primero de la retina al tálamo, donde es traducida al lenguaje del cerebro.
- La mayor parte del mensaje va a la corteza visual, donde es analizada.
- Si esa respuesta es emocional, una señal va a la amígdala.
- Pero una porción más pequeña va directamente del tálamo a la amígdala permitiendo una respuesta más rápida pero menos precisa.

## LA RUTA DIRECTA

- **Así la amígdala desencadena una respuesta emocional antes de que los centros corticales hayan comprendido lo que está ocurriendo.**  
Cuanto más intenso es el despertar de la amígdala más fuerte es la huella.
- **Hay dos sistemas de memoria, uno para los datos corrientes y otro para los que poseen carga emocional.**
- **Si algunos elementos de la situación son similares a algún peligro del pasado, la amígdala pone en funcionamiento la emergencia.**

## LA RUTA DIRECTA



- La imprecisión del cerebro emocional se debe a que muchos poderosos recuerdos emocionales se remontan a la primera infancia.
- La neocorteza y el hipocampo aun no están desarrollados.
- Pero la amígdala si lo está.
- En términos de evolución esta ruta directa ha permitido la supervivencia de muchos de nuestros antepasados protomamíferos.

## LA RUTA DIRECTA

- **Anatómicamente el sistema emocional puede actuar con independencia de la neocorteza.**
- **Algunas reacciones emocionales y memorias emocionales pueden formarse sin la menor participación consciente y cognitiva.**
- **La amígdala puede albergar recuerdos y repertorios de respuestas que efectuamos sin saber exactamente por qué lo hacemos porque el atajo desde el tálamo hasta la amígdala evita completamente la neocorteza.**
- .



## **EL PASADO QUE SE IMPONE EN EL PRESENTE**

**Cuando algún rasgo de un acontecimiento es similar a un recuerdo cargado emocionalmente, la mente emocional responde activando la emoción que lo acompañaba. Como si fuera en el pasado.**

**Si la evaluación es rápida y automática podemos no darnos cuenta de que lo que fue importante en aquel momento ya no lo es.**

# LOS LOBULOS PREFRONTALES



- Los lóbulos prefrontales son el regulador del cerebro para los arranques de la amígdala.
- Mientras la amígdala trabaja preparando una reacción ansiosa e impulsiva esta otra parte del cerebro emocional permite una respuesta más adecuada y correctiva.
- .

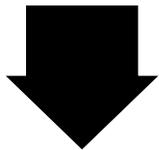
# LOS LOBULOS PREFRONTALES



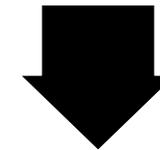
**EMOCION**



**LOBULO PREFRONTAL**



**Relación riesgo-beneficio**



**ANIMAL**

**Ataca o Huye**

**SER HUMANO**

**Atacar. Huir. Serenar.  
Buscar comprensión. Persuadir.  
Lloriquear. Estar a la defensiva.  
Provocar culpabilidad. y así recorrer  
todos los ardides emocionales**

# LOS LOBULOS PREFRONTALES

**IZQUIERDO**

Interruptor que  
regula emociones  
desagradables



**LESION**



Preocupaciones  
y Temores  
catastróficos.

**DERECHO**

Asiento de  
emociones  
negativas



**LESION**



Excesivamente  
alegres