

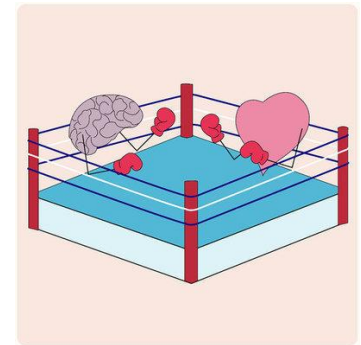
Hechos

Sólo el C.I. es mal predictor del éxito en la vida.
HAY ALGO MAS...

Las emociones influyen durante la resolución de las tareas

Por ejemplo:

Dirigen nuestras creencias (ver ejemplo)



EMOCIÓN y COGNICIÓN (Inteligencia emocional I.E.)

JUEGO PARA DEMOSTRAR CÓMO SE ENGAÑA A LA INTELIGENCIA (LÓGICA)

Responda si le parecen verdaderos o falsos los siguientes silogismos.

- **Silogismos Lefford (1946).**

1

- **LOS TIEMPOS DE GUERRA SON TIEMPOS PRÓSPEROS,**
- **Y LA PROSPERIDAD ES ALTAMENTE DESEABLE.**
- **POR LO TANTO, LAS GUERRAS SON MUY DESEABLES**

2

- **TODOS LOS COMUNISTAS TIENEN IDEAS RADICALES**
- **Y TODOS LOS DIRIGENTES DE LOS SINDICATOS TIENEN IDEAS RADICALES,**
- **POR LO TANTO TODOS LOS DIRIGENTES DE LOS SINDICATOS SON AGENTES DE LOS COMUNISTAS**

3

- **TODOS LOS FILÓSOFOS SON SERES HUMANOS,**
- **Y LOS SERES HUMANOS PUEDEN EQUIVOCARSE,**
- **POR LO TANTO TODOS LOS FILÓSOFOS PUEDEN EQUIVOCARSE**

4

- **TODAS LAS BALLENAS VIVEN EN EL AGUA**
- **Y TODOS LOS PECES VIVEN EN EL AGUA,**
- **POR TANTO TODOS LOS PECES DEBEN SER BALLENAS**

CLAVES

- 1 y 3 son verdaderos
- 2 y 4 son falsos;
- Todos los A son B;
Todos los B son C.
Por lo tanto todos los A son C.
- Todos los A son B;
Todos los C son B:
Por lo tanto NO todos los C son A

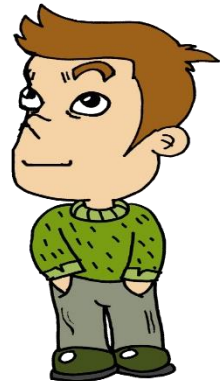
LA MENTE HACIA LOS OTROS

Pensamientos (“Yo se, comprendo, deduzco...que ella sabe””)

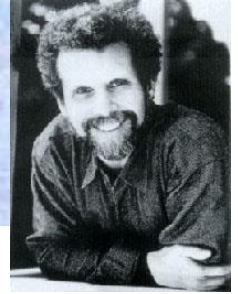
Deseos (“Yo quiero... el quiere”

Creencias (“Yo pienso... ella cree”)

Emociones (“Yo siento... el siente”)



Inteligencia Emocional (IE)



- Salovey y Mayer (1990): capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás.
- Goleman: capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los de los demás, motivarlos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos:
 - Autoconcepto
 - Autocontrol
 - Empatía

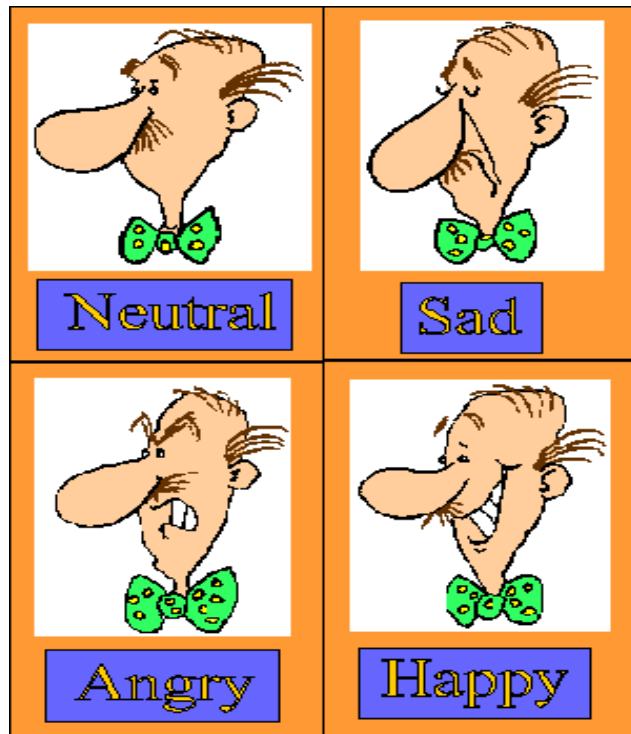
Inicios

- Las raíces podrían estar en los trabajos pioneros sobre emociones (Darwin) y en la superación de los trabajos sobre C.I. (de aspectos cognitivos como la inteligencia, la memoria, la solución de problemas, etc) . Thorndike usó por primera vez el término “social intelligence ” para describir la capacidad mental de comprender a los otros.

EMOCIÓN

- Estado de conciencia, o sentimiento, percibido como una reacción integrada del organismo acompañada de activación fisiológica y que da por resultado cambios conductuales, además de influencias culturales y sociales.
- *Ejemplo*
- Siento: Miedo
- Fisiológicamente: me late el corazón
- y cambio la conducta: salgo corriendo

Valor comunicativo de las emociones



Aspecto 1: Identificación de emociones

- Estrategias de percepción y expresión de sentimientos.
- Reconocimiento de expresiones faciales.
- Comprensión de comunicación no-verbal.
- Expresar adecuadas emociones para cada situación.

Identifying Emotions (MSCEIT)



1. No Happiness

1

2

3

4

5

**Extreme
Happiness**

2. No Fear

1

2

3

4

5

**Extreme
Fear**

Aspecto 2.-Facilitación de emociones

- Usar las emociones para facilitar el pensamiento.
- Mejorar la creatividad usando las emociones.
- Reconocer los componentes emocionales de la motivación.
- Usar las emociones para las tomas de decisiones.

Usando las emociones (MSCEIT)

¿Qué sentimientos podrían ayudarme cuando me presentan por primera vez a mis suegros?

- | | No útil | | | Util | |
|-------------|---------|---|---|------|---|
| a) Tensión | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b) Sorpresa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c) Alegría | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Aspecto.- 3 Comprensión de emociones

- Comprender las emociones complejas y conflictivas.
- Leer situaciones y responder correctamente.
- Saber que algunas respuestas emocionales no son adaptativas (celos, envidia).

Comprendiendo emociones (MSCEIT)

**Juan se siente un poco ansioso porque tiene mucho trabajo. Cuando su supervisor le adjudica un nuevo proyecto, el siente.....
(seleccione la mejor opción).**

- a) Abrumado**
- b) Deprimido**
- c) Apenado**
- d) Autoconsciente**
- e) Nerviosísimo**

Aspecto 4.- Controlando las emociones.

- Desarrollando estrategias de control del humor.
- Buscando caminos productivos para cambiar el humor.
- Rechazar el exceso y/o defecto de regulación.
- Intentar medidas naturales, rechazando alcohol, sustancias...
- Usar estrategias para sobrellevar el estrés.
- Usar estilos optimistas.

Controlando emociones

1. **Rosa acaba de venir de vacaciones. Se siente contenta y en paz. ¿Cómo puede preservar este humor?:**
 - **Acción 1: Ella empieza a hacer una lista de cosas de casa que necesita hacer.**
 - **Muy inefectiva..1.....2.....3.....4.....5..Muy efectiva**
 - **Acción 2: Ella empieza a pensar dónde y cuándo ira a sus próximas vacaciones.**
 - **Muy inefectiva..1.....2.....3.....4.....5..Muy efectiva**
 - **Action 3: Ella decide que es mejor ignorar la sensación, ya que de todas formas no durará.**
 - **Muy inefectiva..1.....2.....3.....4.....5..Muy efectiva**

Programa de E.Emocional

- Mejorar conocimiento de las propias emociones, y en particular de las emociones derivadas de la adaptación al proceso de desarrollo
- Conocer con mayor profundidad la relación entre las emociones y los pensamientos.
- Conocer y aplicar nuevas estrategias de regulación emocional, incluyendo el desarrollo de habilidades para generar emociones positivas y de habilidades para automotivarse.

- FIN