

Inteligencia emocional y las emociones

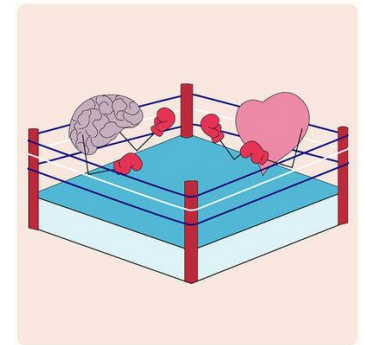
Hechos

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.)

1

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

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

Responda si le parecen verdaderos o falsos los siguientes silogismos.

- **Silogismos Lefford (1946).**

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

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.

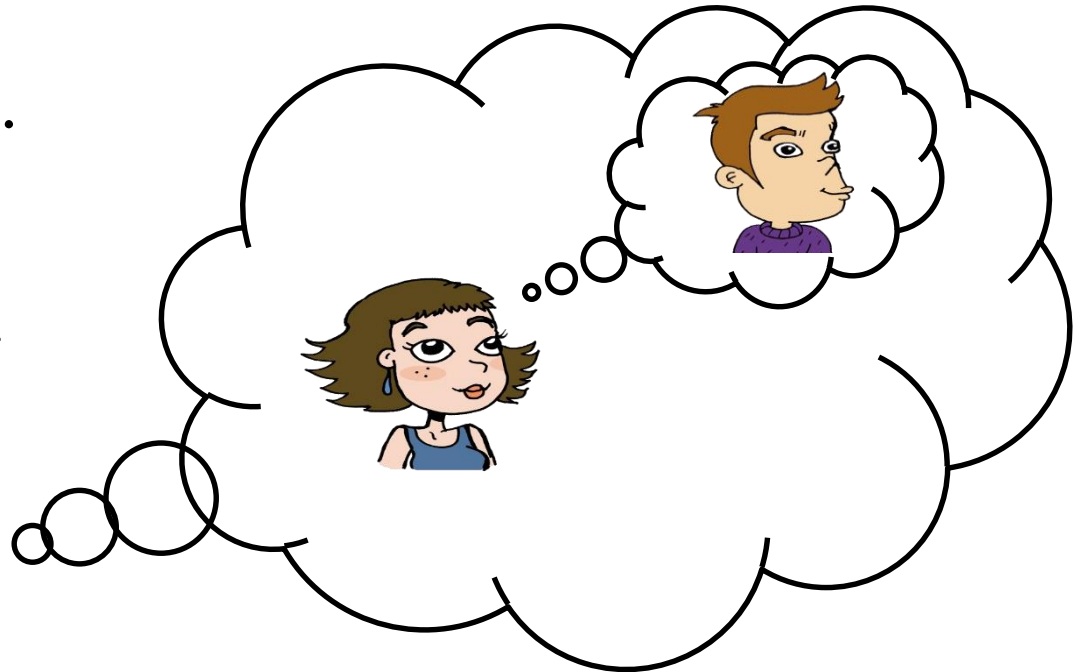
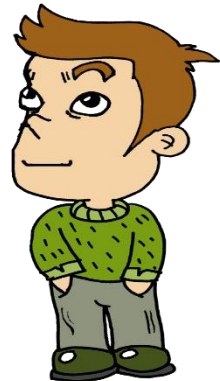
LA MENTE HACIA LOS OTROS

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 (1995): 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

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.

Identificando emociones (MSCEIT)



Infeliz	1	2	3	4	5	Muy feliz
Sin miedo	1	2	3	4	5	Con mucho miedo

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 (motivación=energía que dirige y mantiene el comportamiento. Ej.: (personales: los retos, la curiosidad, el control, la fantasía... e interpersonales: competir, cooperar-ayudar, el reconocimiento de los otros.).
- 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?

	Inútil			Útil	
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, él siente... (seccione la mejor opción).

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

Aspecto 4.- Controlando las emociones.

- Desarrollando estrategias de control emocional.
- Buscando caminos productivos para cambiar el nivel emocional.
- 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

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

Acción 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 I.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.
- Mejora de la autoestima.
- Aprender habilidades sociales para mejorar la calidad de las relaciones interpersonales.