

# Inteligencia emocional y las emociones

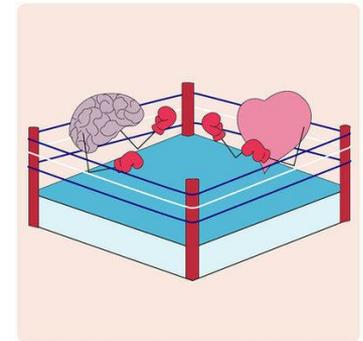
# Hechos

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.

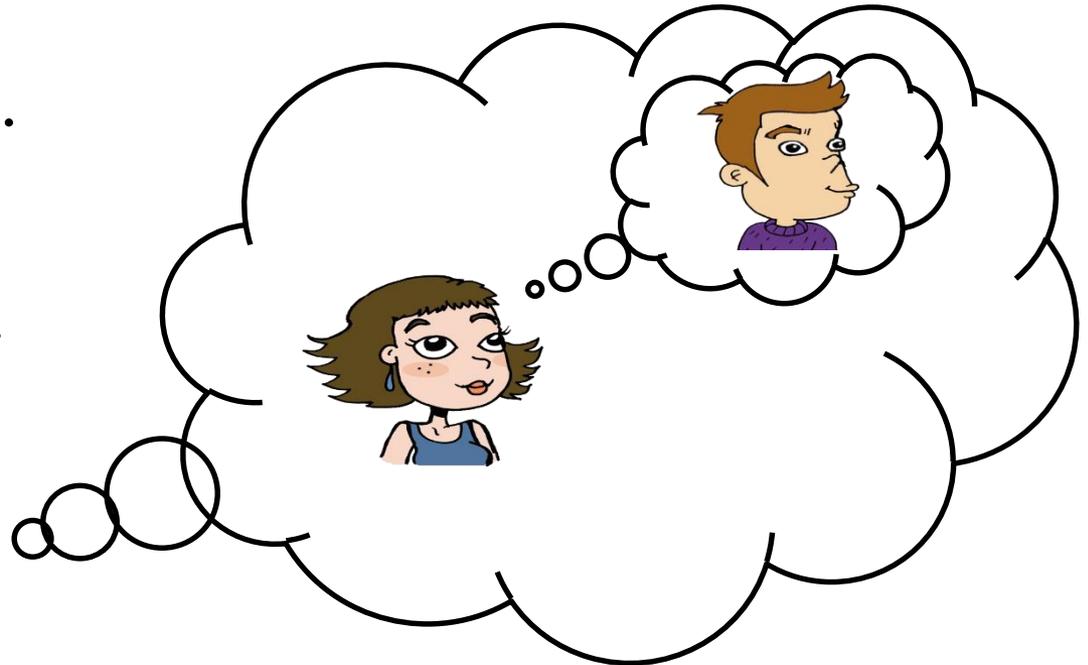
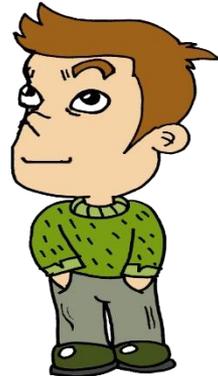
# LA MENTE HACIA LOS OTROS

**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?

	<b>Inútil</b>			<b>Útil</b>	
<b>a) Tensión</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>b) Sorpresa</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>c) Alegría</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

## 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.