



INTELIGENCIA EMOCIONAL

**Hacia el
crecimiento personal**



El hombre moral no es sólo aquel que meramente quiere hacer lo que está bien y lo hace, ni el hombre sin culpa, sino aquel que es consciente de lo que está haciendo. HEGEL (1770-1831)



- Generatividad frente a estancamiento.
- Integridad del Yo frente a desesperanza.
- ¿Por qué nos estancamos? ¿No nos comprometemos con valores, la sociedad nos ofrece la felicidad?
- ¿Es fácil el camino? El que vence a los otros es fuerte; el que se vence a sí mismo es poderoso.
- La herramienta, la IE
- ¿Lo conseguiré? Vídeo

¿Qué es la felicidad?

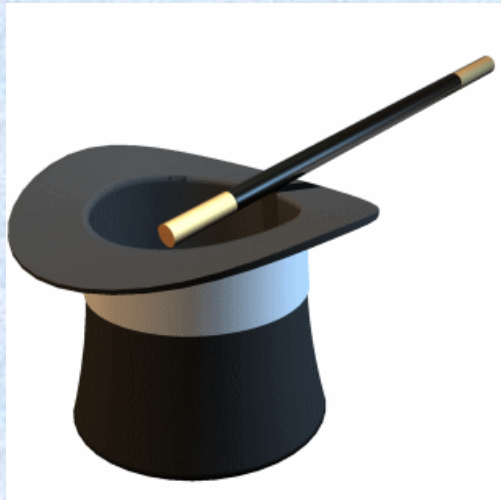
- Piensa durante unos minutos tu respuesta a la siguiente pregunta: ¿Eres Feliz?
- Si tu respuesta es positiva, significa que experimentas con frecuencia emociones positivas, como alegría, interés, confianza u orgullo, y menos frecuentemente emociones negativas, como tristeza, enfado o miedo.



- Según los estudios de Diener , Sandvik y Pavot:
- La felicidad se refiere a la experiencia de emociones positivas en un gran porcentaje de tiempo, respecto a la cantidad de tiempo en que sentimos emociones negativas.
- No significa la ausencia de emociones negativas, sino un balance positivo.



- Estos autores encontraron que era la frecuencia y no la intensidad de emociones positivas experimentadas lo que predecía el grado de felicidad reportado por las personas, es decir las personas felices sienten emociones positivas de forma moderada pero frecuente.



- Otros autores, Veenhoven:
Consideran que la felicidad es un constructo más amplio, formado por dos dimensiones:
- Nivel hedónico de afecto.
- Satisfacción, de corte cognitivo.



¿De que depende la felicidad?

¿Dónde podemos intervenir?

- Del rango fijo: rasgo, es el componente **genético** de la felicidad general, y supone cerca de un 40-50 por 100 de nuestro grado de bienestar.

Philip Bridman y Donald Campbell llaman “el tapiz rodante hedónico”.



Circunstancias o factores externos



- Las circunstancias externas: Características sociodemográficas, culturales, económicas, físicas, que pueden facilitar mayores niveles de felicidad (entre un 8-15 por 100).
- Dinero, enfermedad.
- Raza, el nivel de estudios y la inteligencia académica, tampoco la edad, el sexo hombres y mujeres.....

- Relaciones sociales significativas (de apego).
- Red social amplia.
- Matrimonio.
- Fe, independiente de las creencias.
- Oportunidad de experiencias para fluir.
- Cultura individualista.
- Cultura con visión benevolente de la vida.



Factores personales adquiridos

- Existe aún una tercera posibilidad de modelo explicativo: una persona con habilidades sociales o inteligencia emocional tiene más probabilidades de tener una vida social rica y, al tiempo, favorece su nivel de felicidad.
- Variables que depende de nuestra voluntad o habilidad, entre un 20 y 40 por 100 de la felicidad se debe a estos factores personales.



- Vida guiada por valores y principios.
- Proposición de metas.
- Participación activa.
- Locus de control interno.
- Autoestima.
- Optimismo.
- Sociabilidad.
- Habilidades sociales.
- Inteligencia emocional.
- Utilización de fortalezas personales.
- Altruismo.
- Gratitud.



- En la práctica, estas tres categorías se mezclan entre sí e interaccionan, a su vez, con los factores más estables, como la personalidad y las circunstancias.
- La conclusión práctica es que los dones y virtudes concedidos por el azar y los dioses son importantes pero no determinantes.
- Como resaltaba Aristóteles: “La felicidad depende de nosotros mismos”.
- Lo que deseamos, lo que pensamos y hacemos determina en gran medida nuestro bienestar psicológico.
- No podemos cambiar el hecho de ser joven o mayor, haber nacido rico o pobre, pero sí nuestros pensamientos y acciones. Aquí es donde el concepto de inteligencia emocional surge como una herramienta para generar pensamientos, emociones y acciones adaptativas que nos ayuden a conquistar la felicidad.



La felicidad no esta en lo que llevas por fuera



esta en lo que llevas por dentro

¿Es posible aprender a ser más feliz?

- Si partimos de que la felicidad es una valoración subjetiva del ser humano, que, como hemos visto, se debe en un 50 por 100 a factores de desarrollo, y en parte a las circunstancias que nos rodean; la respuesta es sí.

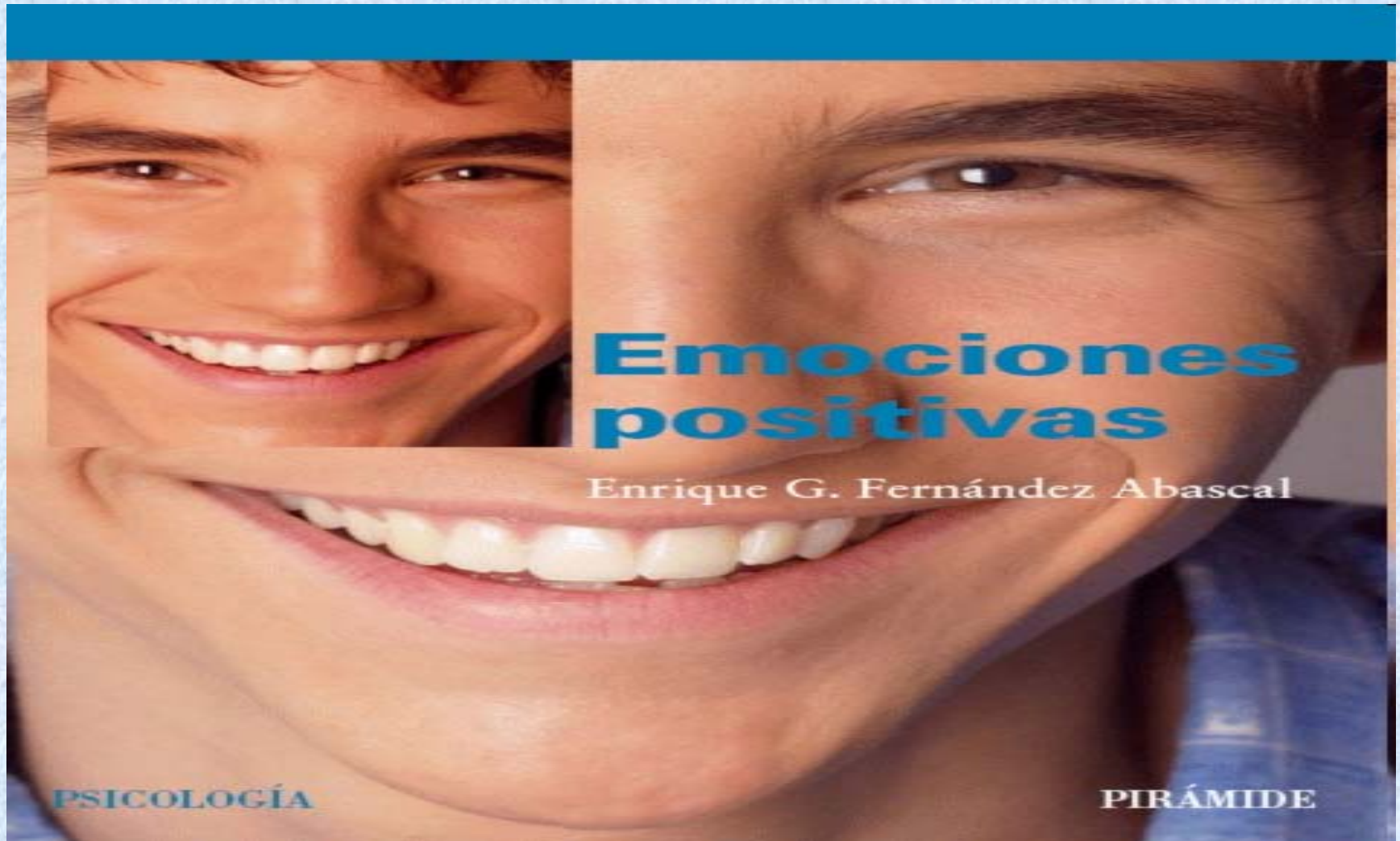


- Hay programas de entrenamiento en competencias emocionales que han mejorado el bienestar de las personas.
- Sabemos que en la búsqueda de la felicidad tiene un papel más importancia las estrategias empleadas que la personalidad.
- En torno a un 80 por 100 de éxito en programas de intervención terapéutica mejora el nivel de bienestar de las personas.
- Sabemos que la experiencia produce cambios plásticos a nivel neurológico y genético.

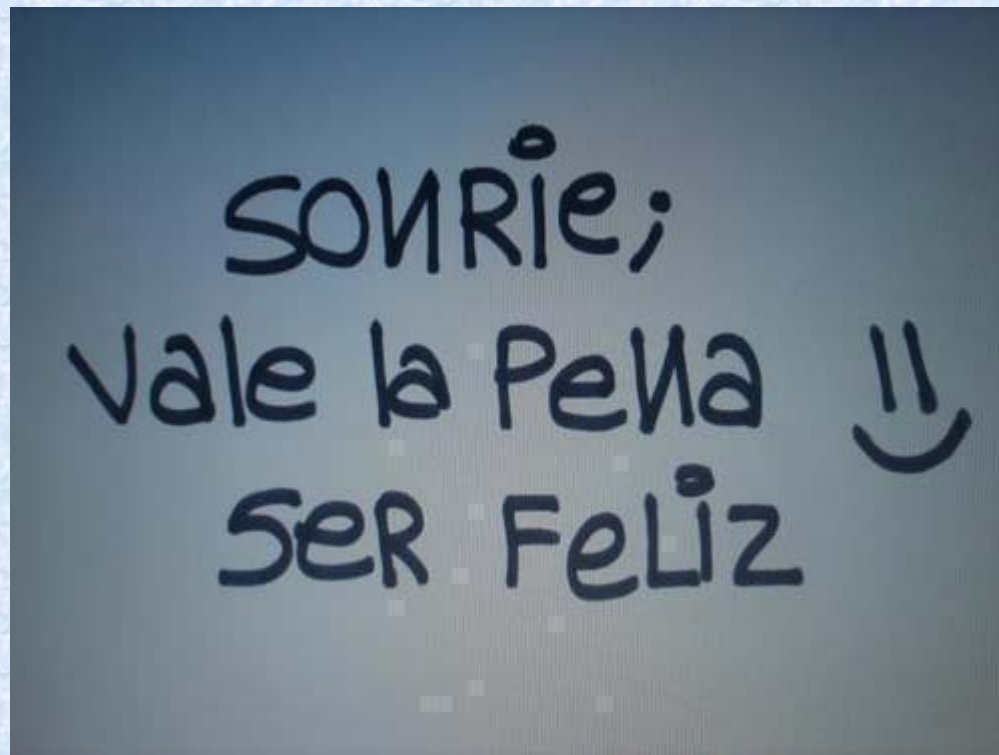
Si tenemos en cuenta todo esto podemos afirmar que la felicidad puede facilitarse si aprendemos a comportarnos y a pensar como personas felices y si sabemos crear contextos facilitadores de bienestar.



Partiendo de que todos nosotros tenemos un rango fijo de felicidad, el objetivo no será que todos podamos ser el máximo de felices, ni siquiera de que todos seamos igual de felices; sino que cada uno de nosotros pueda ser más feliz de lo que es, es decir, llegar al máximo de su rango.



- La idea en síntesis: Podemos aprender a ser felices



Claves para conseguir la felicidad

- Relaciones significativas y sanas.
- Pasa más tiempo socializándote, sé extravertido.
- Mantente ocupado en aquello que te hace disfrutar.
- Persevera para conseguir metas significativas.
- Organización y planificación.
- Dejar de preocuparse, es inútil. Rumiación
- Rebajar expectativas y aspiraciones.
- Pensamiento optimista.
- Orientación al presente. Razonamiento contrafactico
- Gústate y sé tu mismo.
- Elimina emociones negativas y problemas.
- El valor de la felicidad.



De la teoría de la auténtica felicidad a la teoría del bienestar

- Ahora considero que el núcleo de la psicología positiva es el bienestar, que el patrón de oro para medir el bienestar es el crecimiento personal y que el objetivo de la psicología positiva es aumentar dicho crecimiento.

Martin E. P. Seligman



MARTIN E. P. SELIGMAN

Daniel Goleman, autor de *La inteligencia emocional*

«Por fin la psicología se pone seria para tratar
del optimismo, la diversión y la felicidad.»

La auténtica felicidad

5€

La nueva Psicología Positiva revoluciona el concepto de felicidad
y señala el camino para conseguirla

MARTIN E.P. SELIGMAN

Autor de *La auténtica felicidad*



LA VIDA QUE FLORECE

Un nuevo enfoque para comprender la felicidad y el bienestar,
y lo que se necesita para conseguirlos.

EDICIONES B

Teoría de la auténtica felicidad

Tema: felicidad

Medida: satisfacción con la vida

Objetivo: aumentar la satisfacción con la vida

Teoría del bienestar

Tema: bienestar

Medidas: emoción positiva, entrega, sentido, relaciones positivas y logros

Objetivo: crecer como persona aumentando la emoción positiva, la entrega, el sentido, las relaciones positivas y los logros

Elementos de bienestar

- **Emoción positiva:**

La felicidad y la satisfacción con la vida.

Vida placentera

- **Entrega,** se basa en el fluir

Vida entregada

- **Sentido**

Vida significativa

- **Logros**

- **Relaciones**

De que va la psicología positiva: “los demás”



La base de los cinco elementos son los valores o fortalezas

Fortalezas

- **SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO**
- **VALOR**
- **HUMANIDAD Y AMOR**
- **JUSTICIA**
- **TEMPLAZA**
- **TRASCENDENCIA**



SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO

- Curiosidad
- Amor por el conocimiento
- Juicio
- Ingenio
- Inteligencia social
- Perspectiva

VALOR

1. Valentía
2. Perseverancia
3. Integridad

HUMANIDAD Y AMOR

1. Bondad
2. Amor

TEMPLANZA

1. Autocontrol
2. Prudencia
3. humildad

JUSTICIA

1. Civismo
2. Imparcialidad
3. Liderazgo

TRASCENDECIA

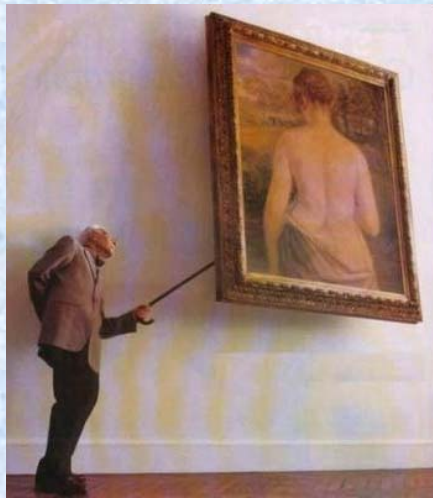
1. Disfrute de la belleza
2. Gratitud
3. Esperanza
4. Espiritualidad
5. Perdón
6. Sentido del humor
7. Entusiasmo

SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO

- El primer conjunto de virtudes corresponde a la sabiduría.
- Las cinco vías para la demostración de la sabiduría y su antecedente necesario, el conocimiento, son las fortalezas de este conjunto. Se han ordenado desde la más básica desde el punto de vista del desarrollo (curiosidad) a la más madura (perspectiva).

1.- Curiosidad/interés por el mundo

- La curiosidad por el mundo conlleva apertura a distintas experiencias y flexibilidad ante temas que no encajan con nuestras propias ideas previas. Las personas curiosas no se limitan a tolerar la ambigüedad, sino que ésta les gusta y les intriga. La curiosidad puede ser concreta -por ejemplo, sólo por las rosas prímulas- o global, cuando se posee una mentalidad abierta a todo. La curiosidad implica participar de las novedades de forma activa, por lo que recibir información de forma pasiva - como pasar el día viendo la tele y zapeando- no es una muestra de esta fortaleza. El extremo opuesto de la dimensión de curiosidad es aburrirse con facilidad.



**a) La afirmación
“Siempre siento
curiosidad por el
mundo” es:**

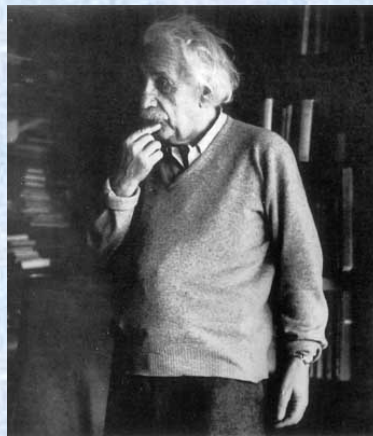
- Muy propia de mí 5
- Propia de mí 4
- Neutro 3
- Poco propio de mí 2
- Impropio de mí 1

**b) “Me aburro con
facilidad” es:**

- Muy propio de mí 1
- Propio de mí 2
- Neutro 3
- Poco propio de mí 4
- Impropio de mí 5

2.- Amor por el conocimiento

- Le encanta aprender cosas nuevas, ya sea asistiendo a clase o por sí mismo. Siempre le ha gustado estudiar, leer, visitar museos, y considera que en cualquier lugar existen oportunidades de aprender. ¿Es experto en algún ámbito de conocimiento? ¿Las personas de su círculo social o el mundo en general valoran su experiencia? ¿Le encanta ampliar sus conocimientos en dichos ámbitos incluso ante la falta de incentivos externos?
- Por ejemplo, todos los trabajadores de correos son expertos en los códigos postales, pero este conocimiento sólo refleja una aptitud adquirida por un motivo muy concreto.



a) La afirmación “Me emociono cuando aprendo algo nuevo” es:

- Muy propio de mí 5
- Propia de mí 4
- Neutro 3
- Poco propia de mí 2
- Impropia de mí 1

b) “Nunca hago esfuerzos por ir a los museos” es:

- Muy propia de mí 1
- Propio de mí 2
- Neutro 3
- Poco propia de mí 4
- Impropio de mí 5

3.- Juicio/Pensamiento crítico/Mentalidad abierta.

- Pensar sobre las cosas con detenimiento y analizarlas desde todos los puntos de vista son aspectos importantes de su personalidad. No se precipita a extraer conclusiones y sólo se basa en pruebas fehacientes para tomar decisiones. Es capaz de cambiar de opinión.
- Al hablar de juicio me refiero al ejercicio de cribar la información de forma objetiva y racional en pos del bien propio y del de los demás. En este sentido, el juicio es sinónimo de pensamiento crítico. Representa la orientación realista y es contrario a los errores de lógica que atormentan a tantos depresivos, como el exceso de personalización (“Siempre es por mi culpa”) y el pensamiento dicotómico (“en términos de blanco o negro”). Lo contrario de esta fortaleza es pensar de maneras que favorezcan y confirmen las ideas previas. Forma parte significativa del saludable rasgo de no confundir los deseos y necesidades de una persona con la realidad del mundo.

**a) La afirmación
“Cuando la situación
lo exige, soy un
pensador altamente
racional” es:**

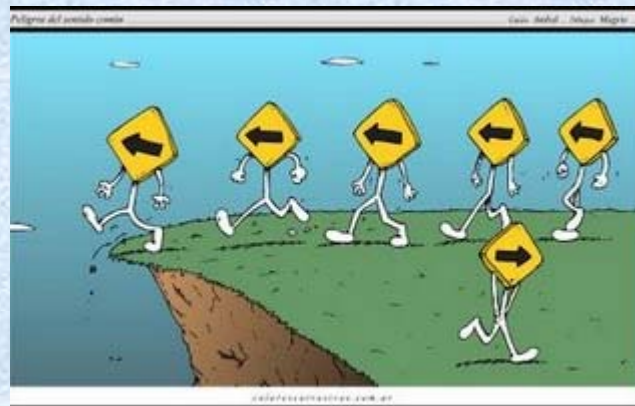
- Muy propia de mí
5
- Propia de mí
4
- Neutro
3
- Poco propia de mí
2
- Impropia de mí
1

**b) “Tiendo a emitir juicios
precipitados” es:**

- Muy propia de mí
1
- Propia de mí
2
- Neutro
3
- Poco propia de mí
4
- Impropia de mí
5

4.- Ingenio/Originalidad/Inteligencia práctica/Perspicacia.

- Cuando se le presenta algo que desea, se le da excepcionalmente bien encontrar el comportamiento nuevo, pero adecuado, para alcanzar tal objetivo. No le satisface realizar tareas de modo convencional. Esta categoría comprende lo que en general se denomina creatividad, pero no se limita a actividades tradicionales como las bellas artes. Asimismo, esta fortaleza se denomina inteligencia práctica, sentido común o perspicacia.



a) “Me gusta pensar en nuevas formas de hacer las cosas” es:

- Muy propio de mí
5
- Propio de mí
4
- Neutro
3
- Poco propio de mí
2
- Impropio de mí
1

b) “La mayoría de mis amigos son más imaginativos que yo” es:

- Muy propio de mí
1
- Propio de mí
2
- Neutro
3
- Poco propio de mí
2
- Impropio de mí
1

5.-Inteligencia social/Inteligencia personal/Inteligencia emocional.

- La inteligencia social y personal es el conocimiento de uno mismo y de los demás. Es consciente de las motivaciones sentimientos de los demás y sabe responder a ellos. La inteligencia social es la capacidad de observar diferencias en los demás, sobre todo con respecto a su estado de ánimo, temperamento, motivaciones intenciones, y actuar en consecuencia. Esta fortaleza no debe confundirse con ser meramente introspectivo o reflexivo, o tener mentalidad de psicólogo, sino que se demuestra mediante actos de habilidad social.
- La inteligencia personal permite acceder a los sentimientos propios y utilizar dicho conocimiento para comprender y orientar el comportamiento. Es muy probable que este conjunto de fortalezas sea intrínseco a otras, tales como la bondad y el liderazgo.
- Otro aspecto de esta fortaleza es el encontrar los “espacios” adecuados para uno mismo, como por ejemplo situarse en entornos que maximizan las habilidades e intereses personales. ¿Ha escogido un trabajo, sus relaciones íntimas y sus actividades de ocio de forma que le permitan utilizar sus mejores habilidades cada día, si es posible? ¿Le pagan por hacer lo que verdaderamente se le da mejor? La organización Gallup descubrió que los trabajadores más satisfechos eran los que respondían afirmativamente a la pregunta: “¿Su trabajo le permite hacer lo que sabe hacer mejor todos los días?”

a) “Independientemente de la situación social, soy capaz de encajar” es:

- Muy propio de mí
5
- Propio de mí
4
- Neutro
3
- Poco propio de mí
2
- Impropio de mí
1

b) “No se me da demasiado bien advertir lo que sienten otras personas” es:

- Muy propio de mí
1
- Propio de mí
2
- Neutro
3
- Poco propio de mí
4
- Impropio de mí
5

6.- Perspectiva.

- Se emplea este nombre para describir la fortaleza más desarrollada de esta categoría, la más cercana a la sabiduría. Otras personas recurren a usted para aprovechar su experiencia para que las ayude a solucionar problemas y obtener perspectiva para ellas mismas. Posee una visión del mundo que tiene sentido para otros y para usted mismo. Las personas sabias son las expertas en o más importante, y complejo, de la vida.

a) “Siempre soy capaz de analizar las cosas y verlas en un contexto más amplio” es:

- Muy propio de mí
5
- Propio de mí
4
- Neutro
3
- Poco propio de mí
2
- Impropio de mí
1

b) “Los demás pocas veces me piden consejo” es:

- Muy propio de mí
1
- Propio de mí
2
- Neutro
3
- Poco propio de mí
4
- Impropio de mí
5

VALOR

- Las fortalezas que componen la categoría valor reflejan el ejercicio consciente de la voluntad hacia objetivos encomiables a pesar de las adversidades. Esta virtud se admira de forma universal, y todas las culturas cuentan con héroes que la ejemplifican. Se incluye la valentía, la perseverancia y la integridad (resto, honrado, intachable) como tres vías ubicuas para esta virtud.



7.- Valor y valentía.

- No se amilana ante las amenazas, los retos, el dolor o las dificultades. El valor es más que coraje bajo el fuego, cuando la integridad física está amenazada. También hace referencia a situaciones intelectuales o emocionales vistas como desfavorables, difíciles o peligrosas. Con los años, los investigadores han distinguido entre el valor moral y el valor físico o valentía; otra forma de definir el valor es basarse en la presencia o ausencia del temor.
- La persona valerosa es capaz de separar los elementos emocionales y conductuales del temor, resistirse a la respuesta conductista de huida y enfrentarse a la situación que produce temor, a pesar de la molestia producida por reacciones subjetivas y físicas. La intrepidez, la audacia, la impetuosidad no significan valentía; enfrentarse al peligro a pesar del temor, sí.
- La noción de valor se ha ampliado a lo largo de la historia, desde el valor demostrado en el campo de batalla, o valentía física, hasta el valor moral y el valor psicológico actuales. El valor moral es adoptar posturas que uno sabe que no serán bien acogidas y que es probable que provoquen efectos adversos. El hecho de que Rosa Parks se sentara en el asiento delantero en un autobús de Alabama en la década de los cincuenta es un ejemplo excelente. Denunciar prácticas corruptas es otro. El valor psicológico incluye la postura estoica e incluso alegre necesaria para enfrentarse a experiencias duras y a una enfermedad grave sin perder la dignidad.

a) “A menudo definiendo mi postura ante una oposición fuerte” es:

- Muy propio de mí
5
- Propio de mí
4
- Neutro
3
- Poco propio de mí
2
- Impropio de mí
1

b) “El dolor y el desengaño suelen vencerme” es:

- Muy propio de mí
1
- Propio de mí
2
- Neutro
3
- Poco propio de mí
4
- Impropio de mí
5

8.- Perseverancia/Laboriosidad/Diligencia.

- Comienza lo que acaba. La persona laboriosa asume proyectos difíciles y los termina, cumple con su cometido con buen humor y con las mínimas quejas. Hace lo que dice que hará e incluso más, nunca menos. Al mismo tiempo, la perseverancia no implica la búsqueda obsesiva de objetivos inalcanzables. La persona realmente laboriosa es flexible, realista y no perfeccionista. La ambición tiene significados tanto positivos como negativos, pero sus aspectos deseables pertenecen a la categoría de fortaleza.



a) “Siempre acabo lo que empiezo” es:

- Muy propio de mí
5
- Propio de mí
4
- Neutro
3
- Poco propio de mí
2
- Impropio de mí
1

b) “Me distraigo mientras trabajo” es:

- Muy propio de mí
1
- Propio de mí
2
- Neutro
3
- Poco propio de mí
4
- Impropio de mí
5

9.- Integridad/Autenticidad/Honestidad

- Es una persona honesta, no sólo porque dice la verdad sino porque vive su vida de forma genuina y auténtica. Tiene los pies en el suelo y no es pretencioso, es una persona “auténtica”.
- Al mencionar la integridad y la autenticidad se hace referencia a algo más que decir la verdad. Se refiere a presentarse -con respecto a intenciones y compromisos- ante los demás y ante uno mismo de forma sincera, ya sea mediante palabras o actos.
- “Sé fiel a ti mismo.... y no podrás ser falso con ningún hombre” (William Shakespeare).

a) “Siempre mantengo mis promesas” es:

- Muy propio de mí
5
- Propio de mí
4
- Neutro
3
- Poco propio de mí
2
- Impropio de mí
1

b) “Mis amigos nunca me dicen que soy realista” es:

- Muy propio de mí
1
- Propio de mí
2
- Neutro
3
- Poco propio de mí
4
- Impropio de mí
5

HUMANIDAD Y AMOR

- Las fortalezas de este apartado se ponen de manifiesto en la interacción social positiva con otras personas: amigos, conocidos, parientes y también desconocidos.



10.- Bondad y generosidad

- Es bondadoso y generoso con los demás y nunca está demasiado ocupado para hacer un favor. Disfruta haciendo buenas obras en beneficio de los demás, incluso aunque no los conozca bien.
- ¿Con qué frecuencia se toma los intereses de otro ser humano tan seriamente como los suyos?
- Todos los rasgos de esta categoría parten del principio de conceder valor a otra persona, valor que puede igualar o superar el suyo. La categoría bondad engloba distintas formas de relacionarse, guiadas por el beneficio de otro hasta tal punto que se anulan nuestros propios deseos y necesidades inmediatas.
- ¿Se responsabiliza de otras personas, parientes, amigos, compañeros de trabajo o incluso desconocidos?
- La empatía y la compasión son elementos útiles de esta fortaleza.



a) “El mes pasado ayudé voluntariamente a un vecino” es:

- Muy propio de mí
5
- Propio de mí
4
- Neutro
3
- Poco propio de mí
2
- Impropio de mí
1

b) “Raras veces me emociona tanto la buena suerte de los demás como la mía propia” es:

- Muy propio de mí
1
- Propio de mí
2
- Neutro
3
- Poco propio de mí
4
- Impropio de mí
5

11.- Amar y dejarse amar.

- Valora las relaciones íntimas y profundas con los demás.
- ¿Las personas por las que siente emociones intensas y continuas experimentan lo mismo por usted? Si es así, esta fortaleza es prueba de ello. La fortaleza es más que la noción occidental del romanticismo; de hecho, es fascinante comprobar que los matrimonios concertados de las culturas tradicionales funcionan mejor que los matrimonios románticos de Occidente.
- No tener ninguna es negativo, pero después de una los beneficios que se obtienen con las relaciones se reducen cada vez más rápido.
- Es más habitual, sobre todo en los hombres, ser capaz de amar que dejarse amar, por lo menos en nuestra cultura.



a) “Hay personas en mi vida que se preocupan tanto por mis sentimientos y bienestar como por los suyos propios” es:

- Muy propio de mí
5
- Propio de mí
4
- Neutro
3
- Poco propio de mí
2
- Impropio de mí
1

b) “Me cuesta aceptar el amor de los demás” es:

- Muy propio de mí
1
- Propio de mí
2
- Neutro
3
- Poco propio de mí
4
- Impropio de mí
5

JUSTICIA

- Estas fortalezas se manifiestan en las actividades cívicas. Van más allá de las relaciones individuales y se refieren a la relación de una persona con grupos más amplios, como la familia, la comunidad, la nación y el mundo.



12.- Civismo/Deber/Trabajo en equipo/Lealtad

- Sobresale como miembro de un grupo. Es un compañero de equipo leal y dedicado, siempre cumple con su parte y trabaja duro por el éxito del conjunto.
- Este cúmulo de fortalezas reflejan su capacidad de integración en situaciones grupales. ¿Pone siempre de su parte? ¿Valora los objetivos y propósitos del grupo, incluso cuando difieren de los suyos? ¿Respeto a quienes ocupan cargos directivos de forma legítima, como profesores y entrenadores? ¿Fusiona su identidad con la del grupo?
- Esta fortaleza no implica obediencia ciega y automática, pero no hay que omitir el respeto a la autoridad, una fortaleza pasada de moda que a muchos padres les gustaría ver en sus hijos.

a) “Doy lo mejor de mí en el trabajo en grupo” es:

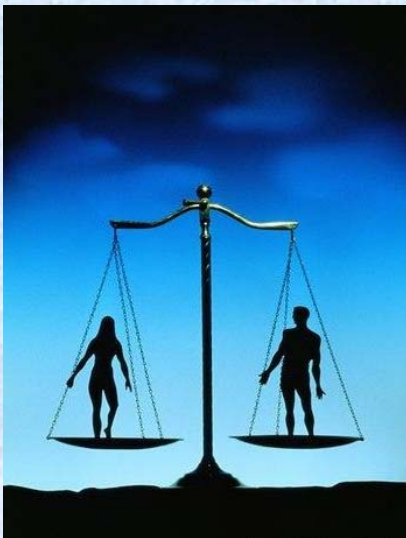
- Muy propio de mí
5
- Propio de mí
4
- Neutro
3
- Poco propio de mí
2
- Impropio de mí
1

b) “Me cuesta sacrificar mis propios intereses en beneficio de los grupos a los que pertenezco” es:

- Muy propio de mí
1
- Propio de mí
2
- Neutro
3
- Poco propio de mí
4
- Impropio de mí
5

13.- Imparcialidad y equidad.

- No permite que sus sentimientos personales sesguen sus decisiones sobre otras personas. Le da una oportunidad a todo el mundo. ¿Se guía en sus actos diarios por principios morales más amplios? ¿Se toma el bienestar de otros, incluso de quienes no conoce personalmente, tan en serio como el suyo? ¿Considera que casos similares deben tratarse de modo análogo? ¿Le resulta fácil dejar de lado los prejuicios personales?.



a) “Trato a las personas con igualdad independientemente de quienes sean” es:

- Muy propio de mí
5
- Propio de mí
4
- Neutro
3
- Poco propio de mí
2
- Impropio de mí
1

b) “Si alguien no me cae bien me cuesta tratarlo con justicia” es:

- Muy propio de mí
1
- Propio de mí
2
- Neutro
3
- Poco propio de mí
4
- Impropio de mí
5

14.- Liderazgo

- Se le da bien organizar actividades y asegurarse de que se llevan a cabo. El líder debe ser antes que nada un dirigente efectivo, que se encarga de que el trabajo de grupo se lleve a cabo al tiempo que se mantienen las buenas relaciones entre sus miembros.
- Además, el líder efectivo es humano en el trato de relaciones intergrupales “sin malas intenciones hacia ninguno y caridad para con todos; con firmeza para los correcto”.
- Por ejemplo, un líder nacional perdona a los enemigos y los incorpora al amplio círculo de sus seguidores. Esta persona se libera del peso de la historia, reconoce la responsabilidad de sus errores y es pacífica. Basta pensar en Nelson Mandela en comparación con Slobodan Milosevic. Todas las características del liderazgo humano a nivel global tienen homólogos entre los líderes de otro tipo: comandantes militares, directores ejecutivos, presidentes sindicales, jefes de policía, rectores, responsables de un grupo de boy scouts, e incluso los presidentes del consejo escolar.



a) “Siempre consigo que las personas cumplan su cometido sin insistir en exceso” es:

- Muy propio de mí
5
- Propio de mí
4
- Neutro
3
- Poco propio de mí
2
- Impropio de mí
1

b) “No se me da demasiado bien organizar actividades de grupo” es:

- Muy propio de mí
1
- Propio de mí
2
- Neutro
3
- Poco propio de mí
4
- Impropio de mí
5

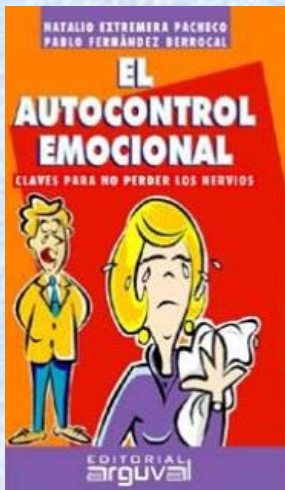
TEMPLAZA

- Como virtud principal, la templanza hace referencia a la expresión apropiada y moderada de los apetitos y necesidades. La persona mesurada no reprime sus aspiraciones, pero espera la oportunidad de satisfacerlas sin perjudicar a nadie.



15.- Autocontrol

- Le cuesta poco contener sus deseos, necesidades e impulsos cuando la situación lo requiere. No basta con saber qué es lo correcto, también debe ser capaz de poner en práctica ese conocimiento.
- Cuando ocurre algo negativo, ¿es capaz de regular sus emociones? ¿Puede neutralizar sus sentimientos negativos por sí mismo? ¿Es capaz de generar emociones positivas sin ayuda del entorno?.



a) “Controlo mis emociones” es:

- Muy propio de mí
5
- Propio de mí
4
- Neutro
3
- Poco Propio de mí
2
- Impropio de mí
1

b) “Me cuesta mucho hacer régimen” es:

- Muy propio de mí
1
- Propio de mí
2
- Neutro
3
- Poco Propio de mí
4
- Impropio de mí
5

16.- Prudencia/Discreción/Cautela.

- Es una persona cuidadosa. No dice ni hace nada de lo que luego podría arrepentirse. La prudencia constituye la mejor estrategia mientras las cartas no están echadas y se emprende una acción. Las personas prudentes tienen visión de futuro y son dialogantes. No les cuesta resistirse a los impulsos sobre objetivos a corto plazo en pos del éxito a más largo plazo. Sobre todo en un mundo peligroso, la cautela es una fortaleza que los padres desean en sus hijos. Es típica la recomendación “ten cuidado” ante cualquier actividad que éstos decidan emprender.



a) “Evito actividades que resulten físicamente peligrosas” es:

- Muy propio de mí
5
- Propio de mí
4
- Neutro
3
- Poco propio de mí
2
- Impropio de mí
1

b) “A veces me equivoco al elegir amistades y relaciones “ es:

- Muy propio de mí
1
- Propio de mí
2
- Neutro
3
- Poco propio de mí
4
- Impropio de mí
5

17.- Humildad y modestia.

- No intenta ser el centro de atención, prefiere que sus logros hablen por sí solos. No se considera especial y los demás reconocen y valoran su modestia. Es una persona sencilla. Las personas humildes consideran que sus aspiraciones, éxitos y derrotas personales carecen de excesiva importancia. En un contexto situacional más amplio, lo que usted ha conseguido o sufrido no cuenta demasiado. La modestia que se deriva de tal convicción no es sólo una evidencia, sino una ventana abierta hacia su interior.



a) “Cambio de tema cuando la gente me halaga” es:

- Muy propio de mí
5
- Propio de mí
4
- Neutro
3
- Poco propio de mí
2
- Impropio de mí
1

b) “Suelo jactarme de mis logros” es:

- Muy propio de mí
1
- Propio de mí
2
- Neutro
3
- Poco propio de mí
4
- Impropio de mí
5

TRASCENDENCIA

- Para referirse al último conjunto de fortalezas se utiliza el término “trascendencia”. No ha gozado de popularidad a lo largo de la historia, y se suele hablar de “espiritualidad”, pero el propósito es evitar confusiones entre una de las fortalezas específicas, la espiritualidad, y las fortalezas no religiosas de este grupo, como el entusiasmo y la gratitud. Al hablar de trascendencia se refiere a las fortalezas emocionales que van más allá de la persona y nos conectan con algo más elevado, amplio y permanente: con otras personas, con el futuro, la evolución, lo divino o el universo.



18.- Disfrute de la belleza y la excelencia.

- Se detiene a oler las rosas. Aprecia la belleza, la excelencia y la habilidad en todos los ámbitos: en la naturaleza y el arte, las matemáticas y la ciencia, y las cosas cotidianas.
- Apreciar la belleza del arte, de la naturaleza o de la vida misma es clave para disfrutar de una buena vida.
- Cuando esta sensación es intensa, se acompaña de sobrecogimiento y asombro. Ser testigo de virtuosismo en los deportes o en los actos de belleza o virtud moral humana provoca una emoción similar a la elevación.

a) “El mes pasado, me he emocionado por la excelencia en música, arte, teatro, deporte, ciencia o matemáticas” es:

- Muy propio de mí
5
- Propio de mí
4
- Neutro
3
- Poco propio de mí
2
- Impropio de mí
1

b) “No he creado nada bello el año pasado” es:

- Muy propio de mí
1
- Propio de mí
2
- Neutro
3
- Poco propio de mí
4
- Impropio de mí
5

19.- Gratitud.

- Es consciente de las cosas buenas que le suceden y nunca las da por supuestas. Siempre se toma tiempo para expresar su agradecimiento.
- La gratitud es apreciar la excelencia de otra persona con respecto al carácter moral. Como emoción, es una sensación de asombro, de agradecimiento, de apreciación de la vida misma.
- Estamos agradecidos cuando las personas nos hacen bien, pero también podemos mostrarnos agradecidos de forma más general por las buenas obras y las buenas personas: por ejemplo, **“qué maravillosa es la vida cuando tú estás en el mundo”**, tal y como cantaba Elton John. La gratitud también puede dirigirse hacia elementos impersonales y no humanos -Dios, la naturaleza, los animales-, pero no puede orientarse hacia uno mismo. En caso de duda, recuerde que la palabra procede del latín, gratia, que significa “gracia”.



a) “Siempre digo gracias, incluso por pequeñas cosas” es:

- Muy propio de mí
5
- Propio de mí
4
- Neutro
3
- Poco propio de mí
2
- Impropio de mí
1

b) “Raras veces me detengo a dar las gracias” es:

- Muy propio de mí
1
- Propio de mí
2
- Neutro
3
- Poco propio de mí
4
- Impropio de mí
5

20.- Esperanza/Optimismo/Previsión.

- Espera lo mejor del futuro y planifica y trabaja para conseguirlo. La esperanza, el optimismo y la previsión son una familia de fortalezas que representan una actitud positiva hacia el futuro. Esperar que se produzcan acontecimientos positivos, sentir que se producirán si uno se esfuerza y planificar el futuro fomentan el buen humor en el presente e impulsan una vida dirigida por objetivos.



a) "Siempre veo el lado bueno de las cosas" es:

- Muy propio de mí
5
- Propio de mí
4
- Neutro
3
- Poco propio de mí
2
- Impropio de mí
1

b) "Raras veces tengo un plan bien desarrollado de lo que quiero hacer" es:

- Muy propio de mí
1
- Propio de mí
2
- Neutro
3
- Poco propio de mí
4
- Impropio de mí
5

21.- Espiritualidad/ Propósito/ Fe / Religiosidad

- Posee creencias fuertes y coherentes sobre la razón y significado trascendente del universo. Sabe cuál es su lugar en el orden universal. Sus creencias definen sus actos y son una fuente de consuelo para usted.
- Tras medio siglo de olvido, los psicólogos vuelven a estudiar la espiritualidad y la religiosidad en serio puesto que no pueden seguir obviando cuán importantes resultan para la gente de fe. ¿Posee una filosofía concreta de la vida, religiosa o no, que sitúa su ser como parte del universo en general? ¿La vida posee para usted un significado en virtud de un vínculo con algo más elevado?



a) “Mi vida tiene un propósito bien marcado” es:

- Muy propio de mí
5
- Propio de mí
4
- Neutro
3
- Poco propio de mí
2
- Impropio de mí
1

b) “ No siento una vocación en la vida” es:

- Muy propio de mí
1
- Propio de mí
2
- Neutro
3
- Poco propio de mí
4
- Impropio de mí
5

22.- Perdón y clemencia.

- Perdona a quienes le han causado un mal. Siempre da una segunda oportunidad a los demás. El principio por el que se guía es la clemencia, no la venganza. El perdón de las ofensas produce una serie de cambios beneficiosos en el interior de una persona.
- Cuando las personas perdonan, sus motivaciones básicas o inclinaciones a actuar sobre el transgresor se tornan más positivas (por ejemplo, benevolentes, amables o generosas) y menos negativas (vengativas o de evitación). Resulta útil distinguir entre la clemencia, que es la propensión a perdonar, y la indulgencia, que son los cambios relativos a un transgresor específico o una transgresión específica.



a) "Siempre pienso que lo pasado, pasado está" es:

- Muy propio de mí
5
- Propio de mí
4
- Neutro
3
- Poco propio de mí
2
- Impropio de mí
1

b) "Siempre intento desquitarme" es:

- Muy propio de mí
1
- Propio de mí
2
- Neutro
3
- Poco propio de mí
4
- Impropio de mí
5

23.- Picardía y sentido del humor.

- Le gusta reír y hacer reír a otras personas. Ve el lado cómico de la vida fácilmente.
- Hasta el momento, nuestra lista de fortalezas es un tanto seria: amabilidad, espiritualidad, valor, ingenio, etc. Sin embargo, las dos últimas fortalezas son las más alegres.
- ¿Es usted bromista? ¿Es usted divertido?



a) “Combino cuanto puedo el trabajo con la diversión” es:

- Muy propio de mí
5
- Propio de mí
4
- Neutro
3
- Poco propio de mí
2
- Impropio de mí
1

b) “Raras veces digo cosas divertidas” es:

- Muy propio de mí
1
- Propio de mí
2
- Neutro
3
- Poco propio de mí
4
- Impropio de mí
5

24.- Brío / Pasión / Entusiasmo.

- Es una persona llena de vida. ¿Se dedica en cuerpo y alma a las actividades en las que participa? ¿Se despierta por la mañana ansioso por empezar el día? ¿La pasión que pone en las actividades resulta contagiosa? ¿Se siente inspirado?



a) “Me implico por completo en todo lo que hago” es:

- Muy propio de mí
5
- Propio de mí
4
- Neutro
3
- Poco propio de mí
2
- Impropio de mí
1

b) “ Muchas veces me siento alicaído” es:

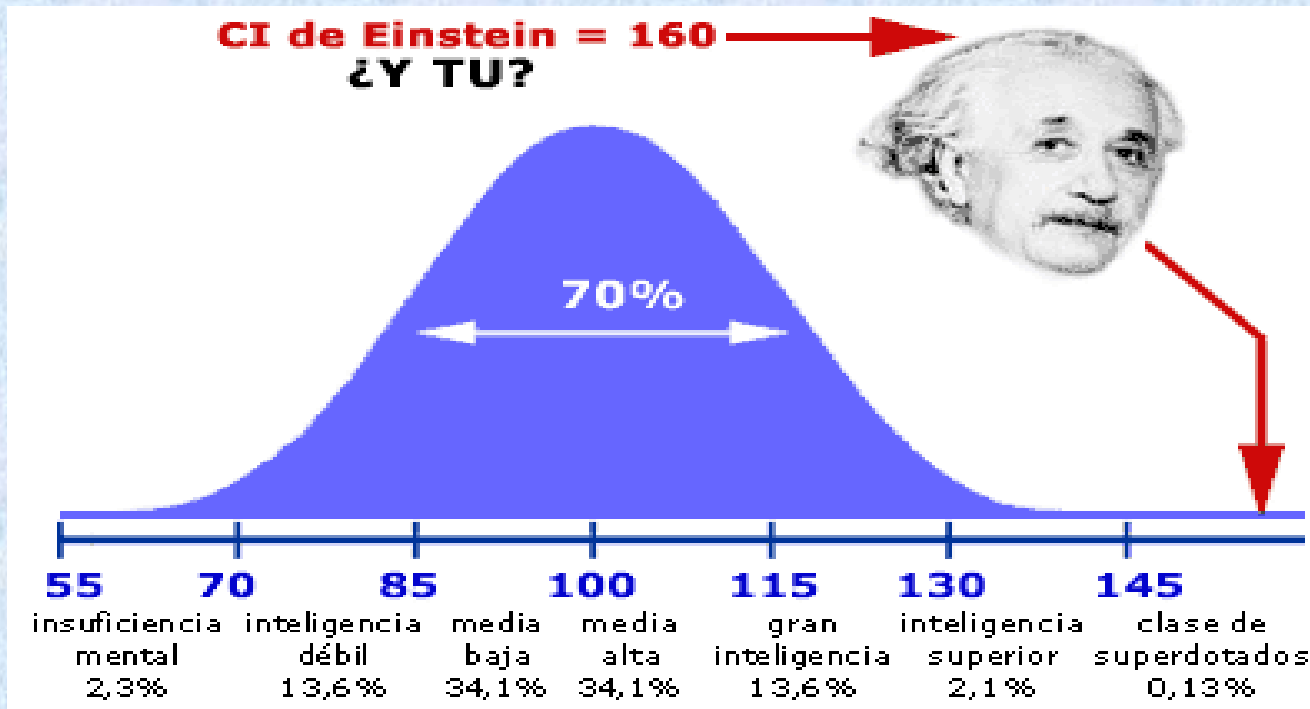
- Muy propio de mí
1
- Propio de mí
2
- Neutro
3
- Poco propio de mí
4
- Impropio de mí
5

RESUMEN

- Llegados a este punto ya habrá sumado su puntuación con relación a cada una de las veinticuatro fortalezas, por sí solo, anote la puntuación correspondiente a cada una de las fortalezas y luego clasifíquelas de mayor a menor.
- Lo normal es que haya obtenido cinco o menos valores de 9 o 10, los cuales indican sus fortalezas más representativas, al menos de acuerdo con lo que usted piensa. Rodéelas con un círculo.
- También registrará varias puntuaciones bajas, entre 4 y 6 (o menos), que señalarán sus debilidades.



- Todos estamos familiarizados con la definición de inteligencia que se basa en la medición del CI (Cociente Intelectual): raciocinio lógico, habilidades matemáticas, habilidades espaciales. Sin embargo, estudios recientes demuestran que otro tipo de inteligencia, **la inteligencia emocional**, es la principal responsable del éxito o fracaso de los profesionales, jefes, líderes, padres.



- La inteligencia ha sido usada como excusa para ordenar a los seres.
- La utilizamos para hacer referencia a la naturaleza de los humanos, de otros seres vivos e incluso a las características de objetos (“mi jefe no es demasiado inteligente”, “tengo un perro muy inteligente”, “sistema de software inteligente”).
- Todos hablamos de inteligencia, pero ¿sabemos acaso de qué estamos hablando?



El estudio de la inteligencia

Una definición

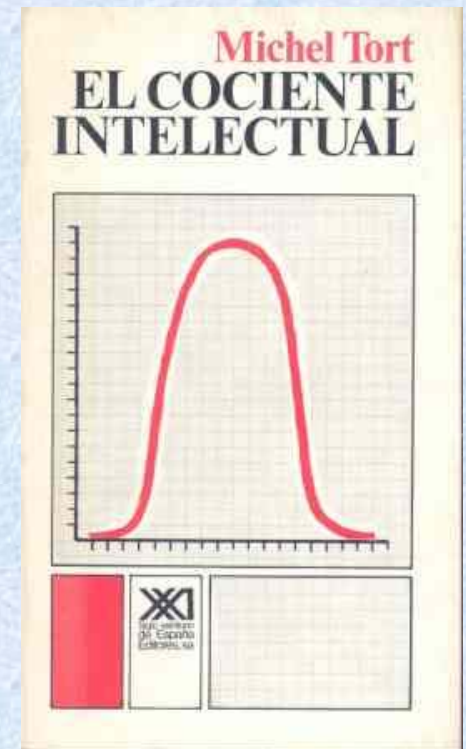
- Se dio cuenta de la ineficacia del Test Alpha.
- David Wechsler (1958) concibe la inteligencia como la suma o capacidad global del individuo para actuar de un modo provisto de finalidad, para pensar racionalmente y para tratar de enfrentarse de un modo eficaz a su medio ambiente.



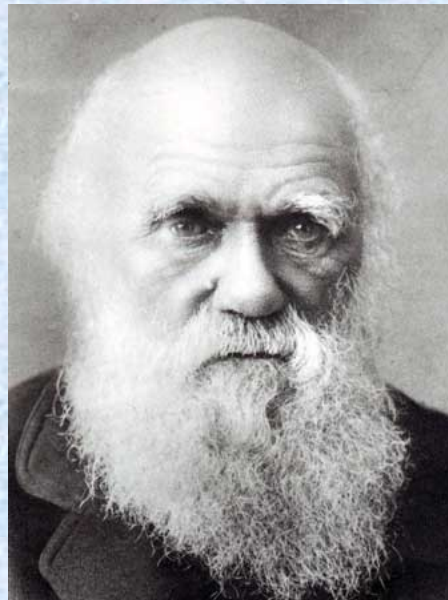
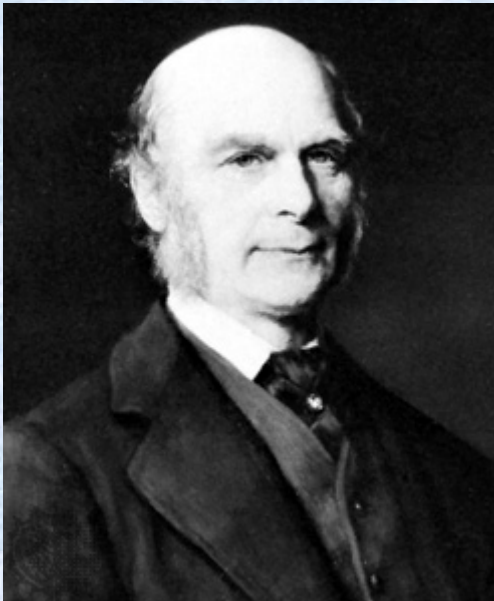
Había nacido un 12 de enero de 1896.
Muere en 1981

- Los partidarios de los tests de cociente intelectual (CI) sugieren que la inteligencia es una entidad localizada en el cerebro y determinada en gran medida por la herencia.
- **La concepción psicométrica.**

$$C.I = \frac{\text{Edad Mental}}{\text{Edad Cronológica}} \times 100$$

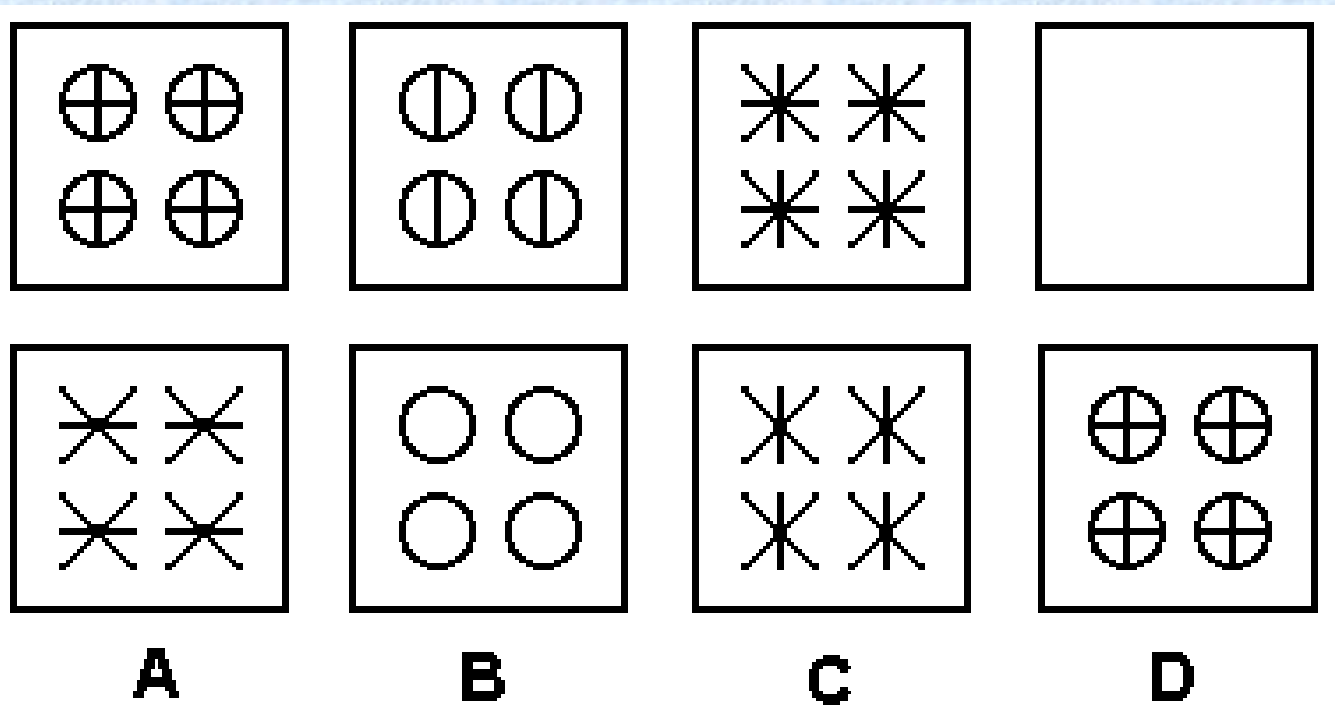


- La palabra “inteligencia” hizo su primera aparición en los textos científicos gracias a Sir Francis Galton (1822- 1911), primo hermano de Charles Darwin.
- Fue el padre de la eugenesia.
- De los conceptos naturaleza y crianza.



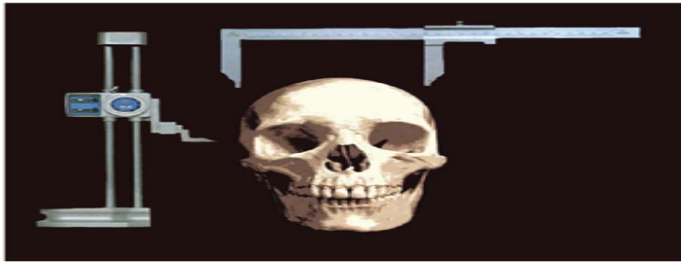
TEST DE INTELIGENCIA

- Cuál de los recuadros inferiores completa mejor la serie de arriba?



LA MEDICIÓN DE LA INTELIGENCIA COMO CUALIDAD AISLADA

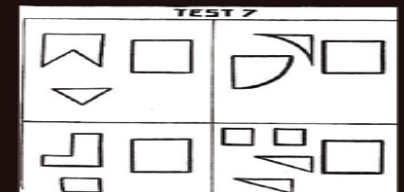
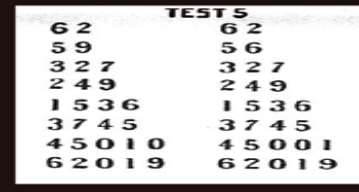
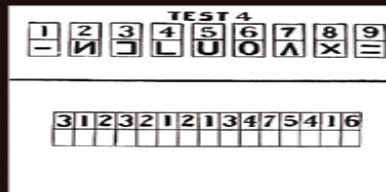
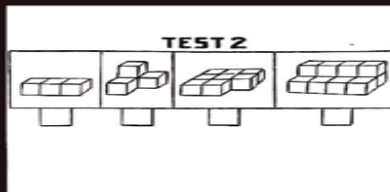
Evolución Histórica de la Metodología



CRANEOMETRÍA Y VOLUMEN CEREBRAL - SIGLO XIX



ANTROPOMETRÍA Y DATOS ANATÓMICOS - SIGLO XIX

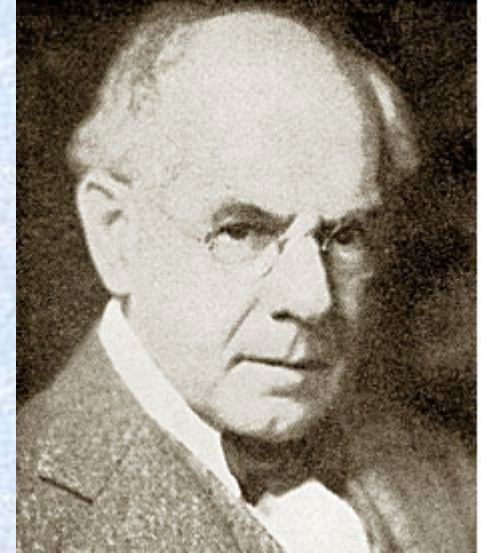


TEST DE COEFICIENTE INTELECTUAL - SIGLO XX

Hechos positivos (+) sobre los test de CI

- + Los test de CI actuales predicen moderadamente bien el éxito escolar.
- + Pueden ser útiles para detectar deficiencias mentales (un CI menor de 80), talentos (un CI mayor de 130) y necesidades educativas en el contexto académico, y así poder ofrecer ayuda en estos casos.
- + Las pruebas psicotécnicas sirven para decidir quien accede y quien no sobre unos resultados verificables y comprobables. Aumentan la equidad universal frente al aspecto físico o el nivel socioeconómico como criterios de selección. Poseen fiabilidad y algún tipo de validez, aunque sea aparente.
- + Los tests de CI han ayudado a incrementar el prestigio de la psicología, al darle una imagen de ciencia empírica y cuantitativa.

- James McKeen (1860-1944) habla de dos tipos de inteligencia:
- **La inteligencia fluida.**



- **La inteligencia cristalizada.**



Críticas a los planteamientos psicométricos



- Cada autor ha creado sus propios planteamientos factoriales y no hay ningún tipo de acuerdo ni una teoría unificada.
- Realmente estos planteamientos sólo describen, no explican cómo funciona la inteligencia y el porqué de que haya diferencias.
- La última de las críticas tiene que ver con el uso en la psicometría de modelos matemáticos. Los investigadores obtienen unos resultados distintos en función del tipo de modelo que utilicen. En estos estudios lo importante no es la significación psicológica, sino que la significación del factor estadístico subordina a la psicológica.



La concepción cognitiva

Robert J. Sternberg

- **MODELO DE LOS CORRELATOS COGNITIVOS:**
Correlación entre un factor psicométrico y una tarea cognitiva elemental.
- **MODELO DE LOS COMPONENTES COGNITIVOS:**
Análisis y descomposición de los test de CI en procesos (o componentes) cognitivos, analizados a través de métodos cognitivos-experimentales.
Sternberg nos dice que era quizá muy pretencioso comprender la inteligencia humana sin comprender apenas los propios procesos cognitivos humanos.

- En su formulación de la inteligencia dentro del paradigma del procesamiento de la información, describió cómo es el funcionamiento de la inteligencia y cuáles son las cuestiones a las que debe responder.



- Robert J. Sternberg elabora la Teoría Triárquica de la inteligencia en tres dimensiones:
- **1ª La teoría componencial**, que explica la inteligencia desde el punto de vista interno. Plantea que hay diferentes mecanismo internos que van a hacer que una conducta sea más o menos inteligente. A su vez tiene tres componentes procesuales: **aprender a realizar una cosa, planificar cómo realizarla y realizarla**, es decir, lo que tiene que ver con las estrategias individuales para hacer una determinada cosa. Dependiendo de cómo elaboremos estas estrategias, la conducta resultante será más o menos inteligente.



- **2ª La teoría experiencial**, que tiene que ver con la inteligencia y la experiencia, se centra en la forma en que las experiencias previas de una persona afectan a su inteligencia, y la forma en que esas experiencias se aplican a la solución de problemas. No es lo mismo realizar una tarea por primera vez que cuando la realizamos más veces. Entre el desconocimiento total y el dominio total, hay un continuo en función de la posición en la que nos encontremos. En este continuo las capacidades que ponemos en juego no serán las mismas, es decir en los primeros momentos de una tarea desconocida ponemos en juego muchas más capacidades intelectuales que cuando ya la hemos realizado más veces.



- **3ª La teoría contextual**, que tiene que ver con la adaptación consciente, la transformación y la selección de un ambiente que sea acorde con la vida y habilidades de la persona.
- El contextual toma en cuenta el éxito que tienen las personas para satisfacer las demandas de su ambiente cotidiano (el interno o personal incluido).



Aportaciones de la psicología cognitiva

- Una de las aportaciones más importantes que se desarrolla desde la concepción cognitiva es el planteamiento **de una inteligencia dinámica y, por ende, modificable**. Este planteamiento de que es posible la modificación de la inteligencia ha posibilitado el desarrollo de programas de intervención que han permitido aliviar muchas deficiencias intelectuales. En resumen, lo importante no es el producto final, como planteaba la orientación psicométrica, sino el proceso y los distintos agentes que participan en él.
- Entre las diferentes formulaciones teóricas cognitivas de la inteligencia, quizá la que mayor trascendencia haya tenido es la de Jean Piaget (1896-1980), quien nos plantea que la inteligencia tiene dos atributos principales: la organización y la adaptación.

Jean Piaget (1896 -1980)

- La inteligencia tiene dos atributos:
- La organización:
 - Esquemas.
- La adaptación:
 - Asimilación.
 - Acomodación.



Equilibrio - Desequilibrio

La concepción emocional

- La investigación realizada a nivel mundial por The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations, arrojó un resultado sorprendente y vinculado a nuestro Cociente de Éxito: el mismo se debe un 23% a nuestras capacidades intelectuales, y un 77% a nuestras aptitudes emocionales.



- Hace una treintena de años, en la Universidad de Stanford en 1972:
- Se realizo un experimento con niños de 4 años.....



- Catorce años después.....

- La “**gratificación diferida**” hace referencia a la capacidad de una persona para tener **autocontrol** y esperar para una recompensa mayor. Esta característica del ser humano ha sido identificada por Daniel Goleman (autor del archiconocido libro sobre inteligencia emocional) como una de las capacidades clave y los expertos dicen que es exclusiva del ser humano, ya que los animales sólo se mueven por impulsos fisiológicos.



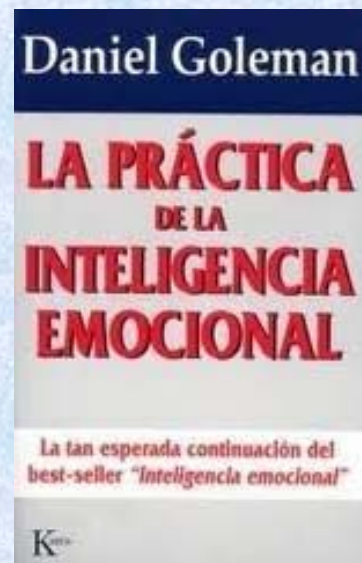


- La “inteligencia emocional”.
- Este término fue acuñado por Peter Salovey y John Mayer en 1990. En dos artículos:
- Definieron formalmente la IE como “la habilidad para controlar los sentimientos y emociones de uno mismo y de otros, discriminar entre ellos y usar esta información para guiar las acciones y el pensamiento de uno.
- El segundo artículo (1997) presentado, fue una demostración empírica de cómo la IE podría ser evaluada como una habilidad mental. Este estudio demostraba que la emoción y la cognición podían ser combinadas para realizar sofisticados procesamiento de la información.

- Peter Salovey y John Mayer definen la inteligencia emocional como un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y la de los demás, discriminar entre ellas, y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno.

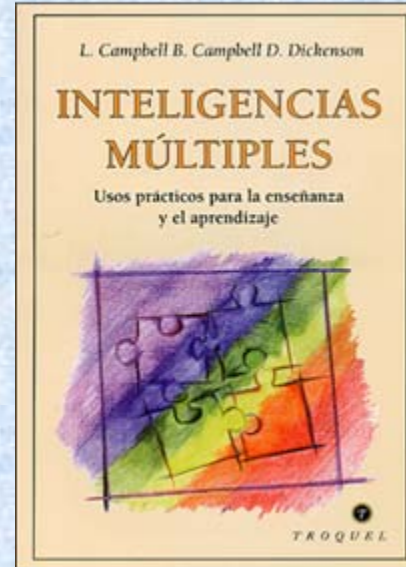


- Sin embargo, fue a partir de la publicación del libro del psicólogo Daniel Goleman, en 1995 *La inteligencia emocional*, que el concepto comenzó a recibir mucha más atención.
- En el best seller **Inteligencia emocional: qué puede importar más que la inteligencia.**



- Investigar en IE es una consecuencia de dos líneas de investigación psicológica en Norteamérica y Europa que emergieron hacia finales del siglo pasado:
 - 1ª En los ochenta, los psicólogos y científicos cognitivos comenzaron a examinar cómo la emoción interactúa con el pensamiento y viceversa.
 - 2ª Al mismo tiempo, hubo una pérdida gradual del concepto de inteligencia para ir incluyéndose una amplia formación de habilidades mentales. Howard Gardner....

- Desde una perspectiva de inteligencias múltiples de Howard Garner (1.993)



- Dos de estas inteligencias se centran en la competencia social y emocional:
 - La inteligencia interpersonal:

Se enfoca en los sentimientos y la interacción con los demás.
 - La inteligencia intrapersonal:

Es la habilidad de conocerse a uno mismo.

La teoría básica sobre las inteligencias múltiples puede resumirse en las siguientes palabras: Cada persona tiene por lo menos nueve inteligencias, habilidades cognoscitivas. Estas inteligencias trabajan juntas, aunque como entidades semiautónomas. Cada persona desarrolla unas más que otras. Diferentes culturas y segmentos de la sociedad ponen diferentes énfasis en ellas:

1. **Lingüística.** En los niños se aprecia en su facilidad para escribir, leer, contar cuentos o hacer crucigramas.
2. **Lógica-matemática.** Se aprecia en los menores por su interés en patrones de medida, categorías y relaciones. Facilidad para la resolución de problemas aritméticos, juegos de estrategia y experimentos.
3. **Corporal y Cinética.** Facilidad para procesar el conocimiento a través de las sensaciones corporales. Deportistas, bailarines o manualidades como la costura, los trabajos en madera, etc.
4. **Visual y espacial.** Los niños piensan en imágenes y dibujos. Tienen facilidad para resolver rompecabezas, dedican el tiempo libre a dibujar, prefieren juegos constructivos, etc.
5. **Musical.** Los menores se manifiestan frecuentemente con canciones y sonidos. Identifican con facilidad los sonidos.
6. **Interpersonal.** Se comunican bien y son líderes en sus grupos. Entienden bien los sentimientos de los demás y proyectan con facilidad las relaciones interpersonales.
7. **Intrapersonal.** Relacionada con la capacidad de un sujeto de conocerse a sí mismo: sus reacciones, emociones y vida interior.
8. **Naturalista** o de facilidad de comunicación con la naturaleza.
9. **La inteligencia existencial**, es decir, sensibilidad para abordar preguntas profundas sobre la existencia humana, el significado de la vida, por qué morimos y cómo llegamos aquí.

- La inteligencia no es una cantidad que se pueda medir con un número como lo es el cociente intelectual (CI).
- La inteligencia es la capacidad de ordenar los pensamientos y coordinarlos con las acciones.
- Señala que no existe una inteligencia única en el ser humano, sino una diversidad de inteligencias que marcan las potencialidades y acentos significativos de cada individuo, trazados por las fortalezas y debilidades en toda una serie de escenarios de expansión de la inteligencia.
- La inteligencia es una capacidad, por tanto, se puede desarrollar.

La inteligencia interpersonal

- Capacidad de detectar y responder en forma adecuada a los estados de ánimo, motivaciones y deseos de otros.
- Gardner plantea que se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás; en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones.



Inteligencia Interpersonal

Es la habilidad de entender a otras personas, lo que las motiva, cómo trabajan y cómo trabajar cooperativamente con ellas.

Tienen cuatro aspectos principales:

- **1. Organización de grupos:** Es la habilidad esencial del liderazgo que involucra la iniciativa y la coordinación de esfuerzos de un grupo. No es el poder inherente a los cargos formales, sino la habilidad de obtener de un grupo el reconocimiento del liderazgo y la cooperación espontánea.
- **2. Negociación de soluciones:** El papel del mediador, previniendo y resolviendo conflictos. Su característica es la diplomacia. Es aquel que argumenta y busca entender los puntos de vista ajenos.
- **3. Empatía – Sintonía Personal:** Es la capacidad identificar y entender los deseos y sentimientos de los demás, y responder (reaccionar) en forma apropiada para canalizarlos en pro del interés común. Capacidad de motivar, de ayudar a las personas a liberar su talento. Las personas con estas características son excelentes gerentes y vendedores.
- **4. Sensibilidad social:** Es la capacidad de detectar e identificar sentimientos y motivos de las personas. El hecho de conocer cómo se sienten o son motivados los individuos, ayuda a establecer la armonía interpersonal.

La inteligencia intrapersonal

- Capacidad de estar consciente de los sentimientos, valores, creencias y procesos de pensamiento propios y a tono con ellos.
- Es el conocimiento de los aspectos internos de una persona, como el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerles un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta.

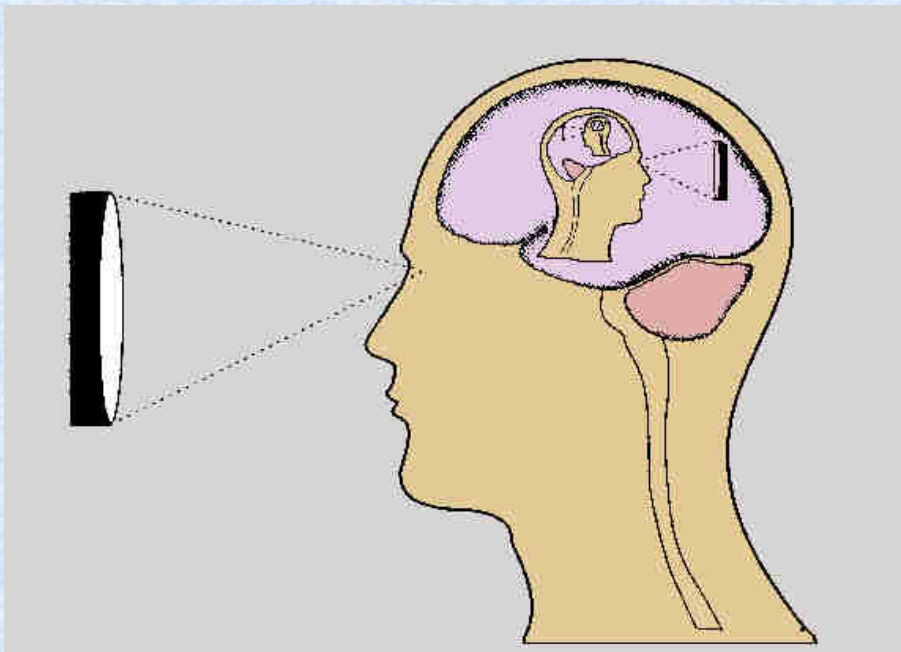


La Teoría de la Mente

- La habilidad para -de algún modo- interpretar o “leer las mentes” (mindreading), es uno de los aspectos más significativos que parecen caracterizarnos como especie inteligente; es decir, la capacidad que demostramos para representarnos la propia mente y la de los demás. Desde muy temprana edad, ejercemos como “psicólogos naturales” en tanto que, con mayor o menor acierto, tratamos de explicar y predecir las conductas -propias y ajenas- en función de la atribución de estados mentales (sentimientos, deseos, creencias, intenciones, etc.) y sobre la base de inferencias acerca de cómo tales estados influyen en el comportamiento.



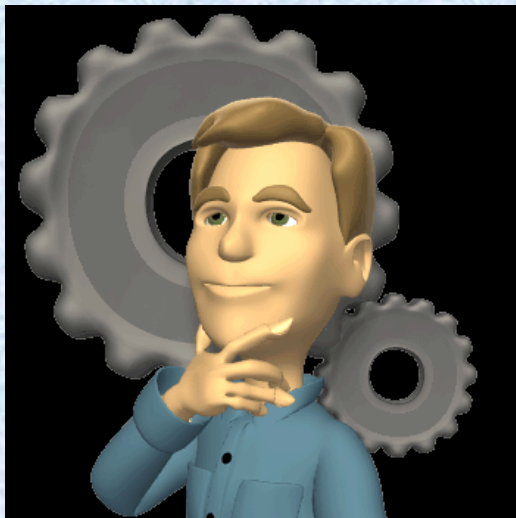
- El origen y el desarrollo de esta psicología del “sentido común”, informal e intuitiva, que nos permite pensar y razonar acerca de lo que internamente se piensa y se siente, es lo que se viene estudiando bajo el epígrafe de “Teoría de la Mente”.



- La capacidad para formar y utilizar convenientemente una “teoría de la mente” se ha interpretado como una de las principales manifestaciones de esa inteligencia o cognición social, contemplándose, incluso, dentro de la **raíz filogenética** de lo más específicamente humano (McCabe, Smith y LePare, 2000; Bogdam, 2000).
- En esta línea, algunos autores --como Nicholas Humphrey (1986) o Jolly, (1966), han llegado a defender la idea de que el cerebro y la inteligencia humana no han evolucionado primeramente para adaptarse al ambiente físico y responder a sus condiciones -como habitualmente se piensa-, sino sobre todo **para adaptarse a la creciente complejidad del medio social y responder a sus presiones.**
- Es decir, como especie habríamos evolucionado, no para ser buenos “físicos” dominando el fuego y la materia y creando herramientas para controlar el medio material (esto sería la consecuencia más que la causa), **sino sobre todo para ser buenos “psicólogos naturales” y poder desenvolvernó bien en el medio social.**



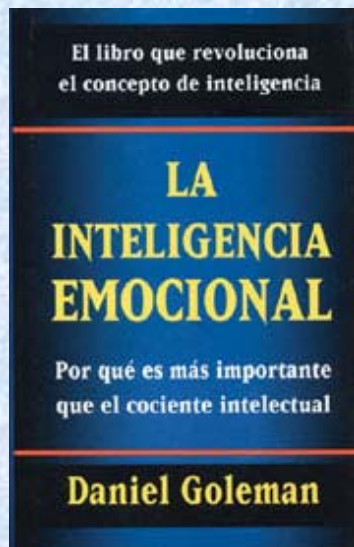
- La propia conciencia -la capacidad de autoconciencia-, junto a la capacidad para formular y utilizar una “teoría de la mente”, serían las principales herramientas de esta adaptación, fundamentalmente orientada a proteger contra el engaño y a reforzar la cooperación (Fehr y Fischbacher, 2004).
- Desde el punto de vista psicológico, **el término “conciencia” se refiere a la capacidad del “yo” de percibirse a sí mismo y, en este sentido, suele identificarse con “autoconciencia”**. Pues bien, en esta acepción, esto es, entendida como bucle reflexivo que nos permite mirar al interior de nosotros mismos, la “conciencia” habría surgido, precisamente, de la necesidad de entender el comportamiento de los demás seres humanos, de responder al mismo y de manipularlo.



- Esta capacidad humana universal, que implica la comprensión de la propia mente y la de los demás, y que supone ir más allá de lo que vemos -de la conducta externa observada-, haciendo conjeturas sobre los estados internos de las personas para explicar sus conductas, es a lo que denominamos con la curiosa expresión de “teoría de la mente”.
- Planes, emociones, recuerdos, decisiones, pensamientos, expectativas, creencias, motivos, etc.



- Sin duda quien más a contribuido a la difusión del concepto de inteligencia emocional ha sido Goleman (1996), quien interpreta y resume estas dos capacidades, propuestas por Gardner, como “la capacidad de discernir y responder apropiadamente a los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y deseos de las demás personas” en referencia a la inteligencia interpersonal.



- En cuanto a la inteligencia intrapersonal como “la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta.



El concepto incluye cinco competencias o dimensiones:

- Conocer las propias emociones.
- Controlar las emociones.
- Automotivaciones.
- Empatía.
- Controlar las relaciones.



1º Conocer las propias emociones

- La conciencia de uno mismo (el reconocer un sentimiento mientras ocurre) es la clave de la inteligencia emocional.
- Una mayor certidumbre con respecto a nuestras emociones es una buena guía para las elecciones vitales, desde casarse hasta optar entre un trabajo u otro.



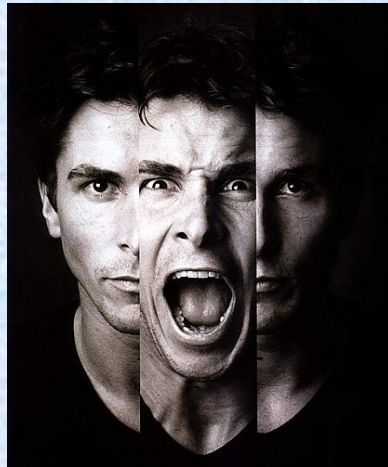
Autoconocimiento emocional:

Reconocer un sentimiento mientras éste se presenta es la clave de la Inteligencia Emocional. La falta de habilidad para reconocer nuestros propios sentimientos nos deja a merced de nuestras emociones. Las personas con esta habilidad consiguen conducir mejor sus vidas.



2º Controlar las emociones

- Se basa en la capacidad anterior.
- Las personas que saben serenarse y librarse de la ansiedad, irritación o melancolía excesivas se recuperan con mayor rapidez de los reveses de la vida.
- Así pues, la conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos a la situación.



Este control emocional: Es la habilidad de lidiar con los propios sentimientos, adecuándolos a cualquier situación. Las personas que carecen de esta habilidad caen constantemente en estados de inseguridad, mientras que aquellas que poseen un mejor control emocional tienden a recuperarse más rápidamente de los reveses y contratiempos de la vida.

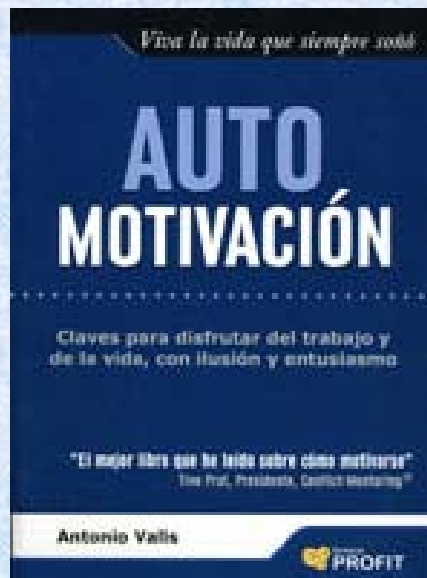


3º Automotivación

- Las personas que saben controlar la impulsividad y esperar para obtener su recompensa cumplen con sus objetivos y están conformes con sus logros.
- Es decir, el control de la vida emocional y su subordinación a una meta puede resultar esencial para activar y mantener la atención, la motivación y la creatividad.
- Esta habilidad ayuda a aumentar la competencia no sólo social, sino también la sensación de eficacia en las empresas que se acometen.

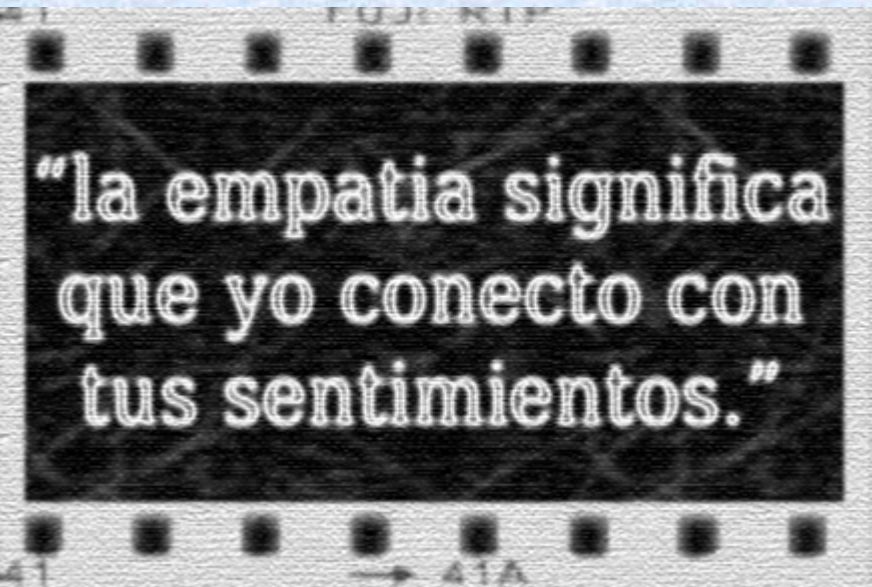


Automotivación: Dirigir las emociones para conseguir un objetivo es esencial para mantenerse en un estado de búsqueda permanente y para mantener la mente creativa para encontrar soluciones. Las personas que tienen esta habilidad tienden a ser más productivas y eficaces, cualquiera que sea su emprendimiento.



4º Empatía

- Se refiere a la capacidad para reconocer las emociones de los demás, saber qué quieren y qué necesitan. Se trata de una habilidad fundamental para establecer relaciones sociales y vínculos personales.



**Reconocimiento de las emociones
ajenas:** La empatía es otra habilidad que
construye autoconocimiento emocional.
Esta habilidad permite a las personas
reconocer las necesidades y los deseos
de otros, permitiéndoles relaciones más
eficaces.



5º Controlar las relaciones

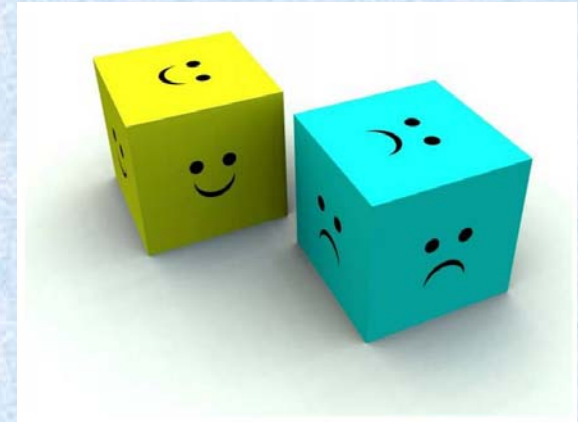
- Es una habilidad que presupone relacionarnos adecuadamente con **las emociones ajenas**. Esto significa saber actuar de acuerdo con las emociones de los demás, y determina la capacidad de liderazgo y popularidad.



Habilidad para las relaciones interpersonales: El arte de relacionarse es, en gran parte, **la habilidad de producir sentimientos en los demás**. Esta habilidad es la base en la que se sustenta la popularidad, el liderazgo y la eficiencia interpersonal. Las personas con esta cualidad son más eficientes en todo lo que dice relación con la interacción entre individuos. Son las “estrellas sociales”.



- Conocer las propias emociones.
- Controlar las emociones.
- Automotivaciones.



- Empatía.
- Controlar las relaciones.

- **Las tres primeras habilidades se refieren a la Inteligencia Intrapersonal.**
- **Las dos últimas a la Inteligencia Interpersonal.**

- La inteligencia emocional es, por tanto, una forma de interactuar con el mundo que nos rodea, teniendo muy en cuenta los sentimientos y englobando habilidades tales como el control de impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc.
- Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión, o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.



- Las aplicaciones de la inteligencia emocional en el trabajo son prácticamente infinitas.
- La Inteligencia Emocional resulta un instrumento eficaz para resolver una situación delicada con un compañero, cerrar un trato con un cliente difícil, criticar al jefe, perseverar en una tarea hasta completarla y enfrentar otros retos que afecten nuestro éxito.
- Y se utiliza tanto en forma intrapersonal como en el ámbito interpersonal.





Abraham Maslow

La autorrealización:

Lo que los humanos
“pueden ser” es lo
que “deben ser”.

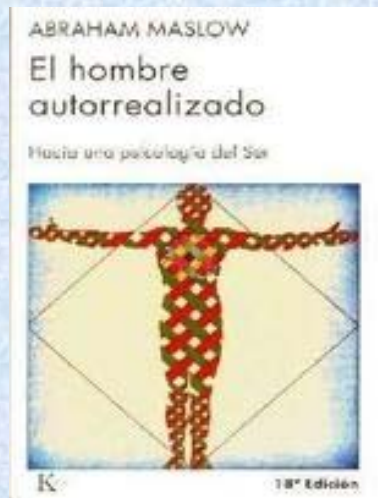


1º Necesidades fisiológicas. 2º Seguridad. 3º Pertenencia y amor. 4º Estima. 5º Autorrealización.

- La autorrealización es una lucha del hombre por hacer realidad todas las potencialidades y por satisfacer sus ideales.
- La autorrealización como deseo de llegar a ser cada vez más lo que uno es, según su llamada interior.
- Para que uno se realice no hace falta hacer maravillas, basta con hacer bien aquello para lo que uno está dotado; a pesar de ello, en opinión de Maslow, solamente el 1% de la población logra la autorrealización.
- ¿Por qué este fracaso?

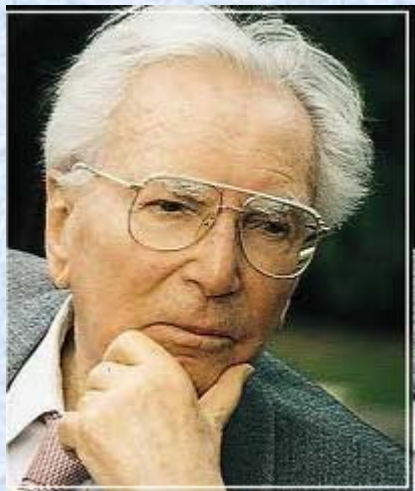


- Se debe a que los seres humanos raras veces son conscientes de su potencial, y se suelen conformar con los estereotipos culturales.
- La autorrealización es la satisfacción que se encuentra una justificación o un sentido valido a la vida mediante el desarrollo potencial de una actividad.
- **Las experiencias cumbre** son momentos pasajeros de autorrealización. Son momentos de éxtasis que no pueden comprarse, no se puede garantizar su aparición y son imprevisibles. Uno debe ser, en expresión de Lewis, “sorprendido por la dicha”.



- Maslow estudio a 49 personas, Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, Mahatma Gandhi, Albert Einstein, Eleanor Roosevelt, William James, entre otros, obviamente potenciadas o realizadas, concluyó que estos seres humanos sobresalientes compartían 15 características, **incluyendo una percepción exacta de la realidad, la capacidad de aceptarse a sí mismos y a otros, naturalidad, concentración en los problemas en lugar de concentración en sí mismos, amor positivo a la soledad y privacidad, resistencia al conformismo y profunda simpatía por las personas en general.**
- Los individuos que se habían realizado no eran totalmente angelicales. En ocasiones podían ser obstinados, fríos, irritables, aburridos, egoístas y depresivos (Maslow, 1970)

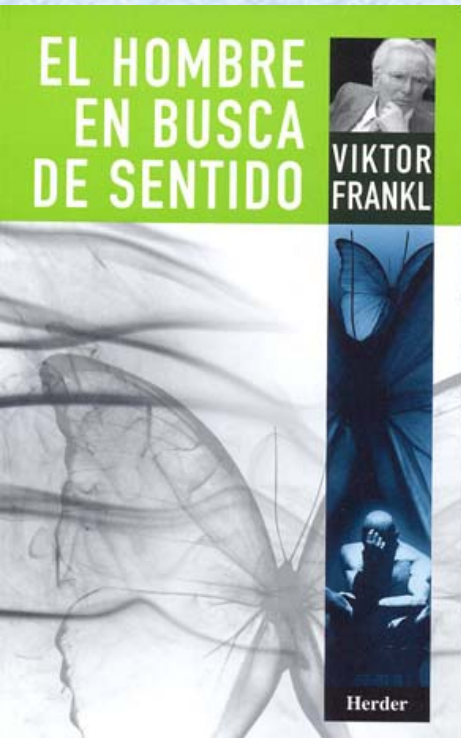




Victor Frankl

La logoterapia

- “Se culpa con frecuencia al psicoanálisis de lo que se llama pansexualismo. Yo, por mi parte, dudo de que tal reproche haya sido alguna vez legítimo. Ahora bien, sí hay algo que a mí me parece todavía una presunción más errónea y peligrosa, a saber, lo que yo llamaría “pandeterminismo”, con lo cual quiero significar el punto de vista de un hombre que desdeña su capacidad para asumir una postura ante las situaciones, cualesquiera que éstas sean. El hombre no está totalmente condicionado y determinado; él es quien determina si ha de entregarse a las situaciones o hacer frente a ellas. En otras palabras, el hombre en última instancia se determina a sí mismo. El hombre no se limita a existir, sino que siempre decide cuál será su existencia y lo que será al minuto siguiente.

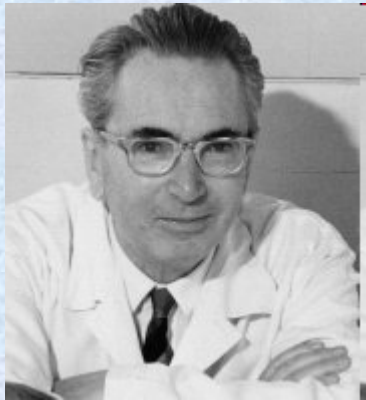


- Análogamente, todo ser humano tiene la libertad de cambiar en cada instante. Por consiguiente, podemos predecir su futuro sólo dentro del amplio marco de la encuesta estadística que se refiere a todo un grupo; la personalidad individual, no obstante, sigue siendo impredecible. Las bases de toda predicción vendrán representadas por las condiciones biológicas, psicológicas o sociológicas.
- No obstante, uno de los rasgos principales de la existencia humana es la capacidad para elevarse por encima de estas condiciones y trascenderlas.
- Análogamente, y en último término, el hombre se trasciende a sí mismo; el ser humano es un ser autotranscendente.”
- **Viktor E. Frankl, El hombre en busca de sentido.**

- La pérdida de sentido da lugar a la “neurosis noogena”.

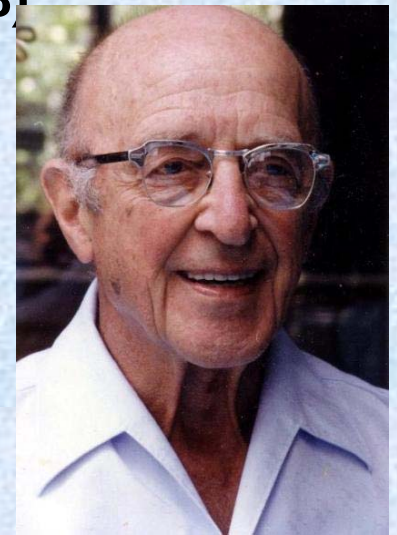
Las técnicas:

- **Los diálogos socráticos:** En los que se cuestionan por medio de preguntas las interpretaciones del paciente.
- **La desreflexión:** Se entrena al paciente a redirigir su atención de modo que no preste una atención inadecuada al síntoma.
- **La intención paradójica:** En la que por vía del humor, principalmente, se anima al paciente a intensificar su síntoma de modo que se crea un nuevo contexto para su aparición.



Carl Rogers

- LA HIPOTESIS CENTRAL DE LA PSICOTERAPIA CENTRADA EN EL CLIENTE
- En sus libros **Orientación psicológica y psicoterapia**, **Psicoterapia centrada en el cliente** y **El proceso de convertirse en persona**, Rogers realiza una serie de planteamientos tendientes a esclarecer su posición frente al proceso terapéutico, la personalidad y la naturaleza humana.
- En dichos textos establece la siguiente hipótesis como eje de toda su concepción psicológica: **“Que el individuo tiene la capacidad suficiente para manejar en forma constructiva todos los aspectos de su vida que potencialmente pueden ser reconocidos en la conciencia”** (Rogers, 1972, 1978)
- El ser humano nace con una tendencia realizadora



Actitudes suficientes y necesarias para el cambio terapéutico

- 1- Consideración positiva incondicional
- 2- Empatía
- 3- Congruencia
- Se ha señalado también que lo realmente importante es la vivencia de tales actitudes del terapeuta por parte del cliente.



Consideración positiva incondicional

- Concordante con el planteamiento fenomenológico-existencial, supone una actitud de total respeto y aceptación de las vivencias y sentimientos del cliente. El cliente debe sentir que todo aquello que sienta o exprese puede ser aceptado por el terapeuta. Tal aceptación no supone estar de acuerdo o dar un beneplácito, sino entender que aquello que expresa el cliente forma parte de su experiencia.



Empatía

- Se refiere a la actitud esforzada del terapeuta por apreciar y comunicar al cliente la comprensión de los sentimientos y significados que expresa. Significa entrar en el mundo perceptual del cliente y entenderlo tal como éste lo entiende. Esta comprensión de la vivencia del cliente fomenta también su integración, además de la sensación de sentirse comprendido.



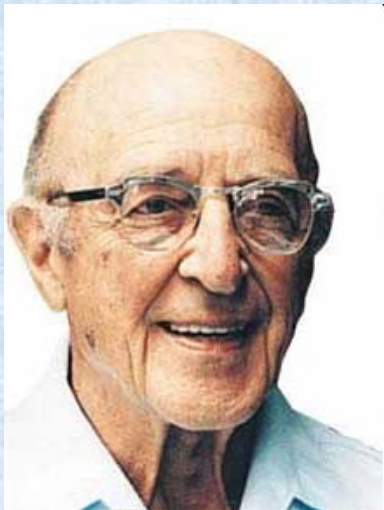
Congruencia

- La congruencia o autenticidad en la actitud del terapeuta proviene del reconocimiento de que la empatía, para ser efectiva, debe ser genuina y real.
- Debe existir congruencia entre lo que el terapeuta dice, hace y siente.
- Supone que el terapeuta exprese también algunos de sus sentimientos para proporcionar al cliente una imagen íntegra y congruente.
- Por ejemplo, si hay una expresión del cliente que hace sentir mal al terapeuta (o bien cuando tiene dificultades para comprenderlo), éste puede expresarlo. Por tanto, implica que el terapeuta exprese aquellos sentimientos que le impiden ser empático.



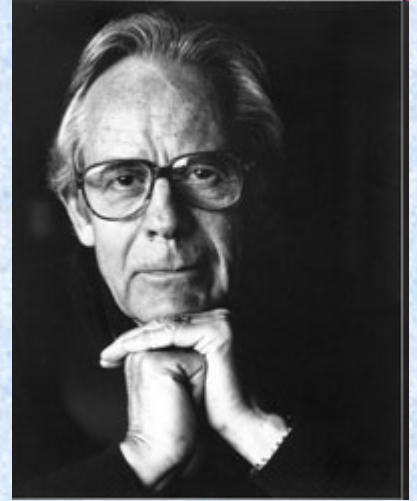
- Con la evolución de su pensamiento, llegó a definir a la “persona en funcionamiento completo” como una persona en la que se da una apertura total a la experiencia:

La vida debe vivirse con un máximo de adaptabilidad, un descubrimiento de la estructura de la experiencia, una organización fluida y cambiante del sí mismo y la personalidad. El individuo que siga este consejo vivirá plenamente en el momento y será de un momento a otro una persona en funcionamiento completo (Rogers, 1961)

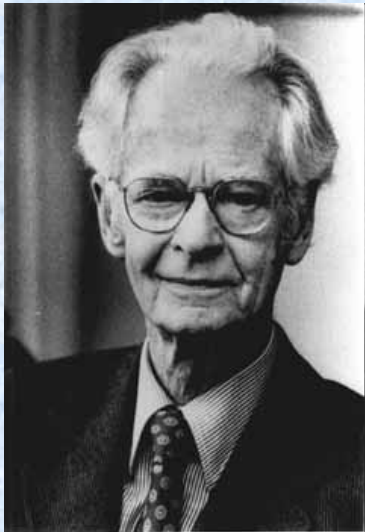


Rollo May

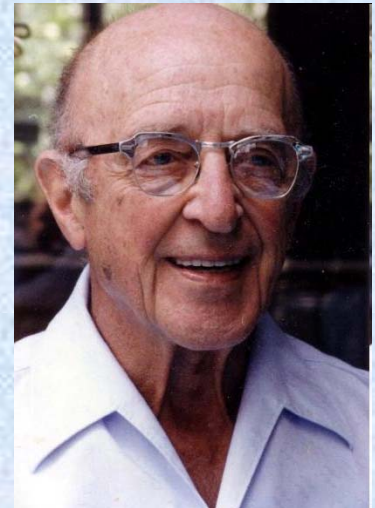
- El dilema del hombre



Objeto ←-----→ **Sujeto**



B. F. Skinner



Carl Rogers

Erich Fromm



- Según el autor, en la sociedad actual el éxito y el fracaso se basa en el saber invertir la vida. El valor humano se ha limitado a lo material, en el precio que pueda obtener por sus servicios y no en lo espiritual (cualidades de amor, ni su razón, ni su capacidad artística).
- La autoestima en el ser humano depende de factores externos y de sentirse triunfador con respecto al juicio de los demás. De ahí que vive pendiente de los otros, y que su seguridad reside en la conformidad; en no apartarse del rebaño. El individuo debe estar de acuerdo con la sociedad, ir por el mismo camino y no apartarse de la opinión o de lo establecido por ésta. El arte de amar.

- Un aspecto común a la mayor parte de los modelos humanístico-existenciales es la oposición a la clasificación diagnóstica de los sujetos. Los argumentos ofrecidos para ello varían en énfasis, pero todos coinciden en concebir la clasificación diagnóstica como algo contrario a la autonomía, la autenticidad y la integridad de la persona. La posición de la psicoterapia existencial, por ejemplo, queda bien reflejada en la siguiente declaración de M. Boss (1963):
- “Ningún síntoma psicopatológico se llegará a entender de modo total y adecuado, a no ser que se conciba como un desequilibrio en la textura de las relaciones sociales en las cuales hay fundamentalmente una existencia humana dada; de aquí que todos los diagnósticos psiquiátricos sean sólo básicamente declaraciones sociológicas” (pág. 56).



IE Evolución del concepto



- El constructo IE se presentó formalmente definido en 1990 con dos trabajos publicados por Mayer, DiPaolo y Salovey (1990) y, principalmente, por Salovey y Mayer (1990). En este segundo, el concepto de IE fue teóricamente introducido y desarrollado por los autores, quienes la definieron, en un principio:
- Como un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas y usar la información (afectiva) para guiar el pensamiento y las acciones de uno (Salovey y Mayer, 1990, p. 189).

Cuándo empezó a utilizarse el término de inteligencia emocional

- En cuanto, a cuándo empezó a utilizarse el término de inteligencia emocional, en contra de lo que pueda parecer, el término en sí no es una idea original de Mayer y Salovey, **pero sí que lo es el desarrollo de un concepto que trata de explicar por qué hay personas que manejan mejor que otras sus emociones y estados de humor.**



CUADRO 12.1

Modelos de inteligencia emocional

Mayer y Salovey (1997)	Bar-On (1997)	Goleman (1995)
Definición: «IE es la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento, para comprender emociones y razonar emocionalmente, y finalmente la habilidad para regular emociones propias y ajenas (Mayer y Salovey, 1997, p. 10).	Definición: «IE es... un conjunto de capacidades no cognitivas, competencias y destrezas que influyen en nuestra habilidad para afrontar exitosamente las presiones y demandas ambientales» (Bar-On, 1997, p. 14).	Definición: «IE incluye autocontrol, entusiasmo, persistencia y la habilidad para motivarse a uno mismo... hay una palabra pasada de moda que engloba todo el abanico de destrezas que integran la IE: el carácter» (Goleman, 1995, p. 28).
Habilidades integrantes: *Percepción, evaluación y expresión de las emociones *Asimilación de las emociones en nuestro pensamiento *Comprensión y análisis de las emociones *Regulación reflexiva de las emociones	Habilidades integrantes: *Habilidades intrapersonales *Habilidades interpersonales *Adaptabilidad *Manejo del estrés *Estado anímico general	Habilidades integrantes: *Autoconciencia *Automanejo *Conciencia social *Manejo de las relaciones sociales
Tipo de modelo: Modelo de habilidad basado en el procesamiento emocional de la información	Tipo de modelo: Modelo mixto basado en habilidades emocionales y rasgos de personalidad	Tipo de modelo: Modelo mixto basado en competencias sociales y emocionales
Medida utilizada: *Mayer, Salovey, Caruso <i>Emotional Intelligence Test</i> (MSCEIT): Medida de ejecución que evalúa la IE a través de la solución de problemas emocionales y de conflictos interpersonales.	Medida utilizada: *BarOn EQ-i: Medida de autoinforme basada en una serie ítems que evalúan los niveles percibidos de IE y la realización de comportamientos emocionalmente inteligentes.	Medida utilizada: *<i>Emotional Competence Inventory</i> (ECI): Medida que evalúa competencias socioemocionales importantes en el ámbito laboral utilizando dos fuentes de información: la propia persona y observadores externos.

La revisión

- El concepto de IE basado en el modelo de Mayer y Salovey (1997) desde el procesamiento de la información a través de la vinculación entre emociones y los diferentes procesos psicológicos básicos, “habilidades cognitivas”:

La habilidad para percibir, valorar y expresar la emoción adecuada y adaptativamente; la habilidad para comprender la emoción y el conocimiento emocional; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten las actividades cognitivas y la acción adaptativa, y la habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros (Mayer y Salovey, 1997; Mayer, Salovey y Caruso, 2000a, 2000b).



¿Por qué la revisión

- En la primera propuesta se define la inteligencia emocional de acuerdo con las habilidades implícitas en ella. Una de nuestras primeras definiciones de la IE era “la habilidad para regular los sentimientos y las emociones propios de uno y los de otros, discriminar entre ellos y usar esta información para guiar el pensamiento y la acción de uno” Pero esta y otras definiciones iniciales parecen ahora vagas y empobrecidas en el sentido de que **sólo hablan sobre percibir y regular emociones, y omiten pensar sobre emociones.**

Un punto de vista que corrige estos problemas es como sigue:

- La inteligencia emocional implica la habilidad para percibir y valorar con exactitud la emoción; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando éstos facilitan el pensamiento; la habilidad para comprender la emoción y el conocimiento emocional, y la habilidad para regular las emociones que promueven el crecimiento emocional e intelectual.



¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

- La inteligencia emocional (IE) hace referencia a los procesos implicados en el reconocimiento, uso, comprensión y manejo de los estados emocionales de uno mismo y de otros para resolver problemas y regular la conducta.
- La IE, en esta tradición, se refiere a la capacidad del individuo para razonar sobre las emociones y procesar la información emocional para aumentar el razonamiento.



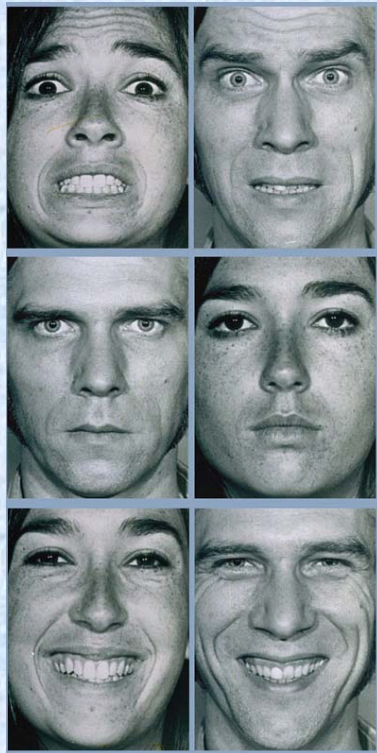
Se defina la IE como un conjunto de cuatro habilidades relacionadas con:

Modelo de cuatro ramas de Mayer y Salovey (1997)

- 1) Percibir y expresar emociones de forma precisa;
- 2) Usar la emoción para facilitar la actividad cognitiva;
- 3) Comprender las emociones,
- 4) Regular las emociones para el crecimiento personal y emocional.



Rama 1ª La percepción de emociones hace referencia a la habilidad para percibir e identificar las emociones y el contenido emocional en uno mismo y en otros, así como incluir otros estímulos tales como las voces de las personas, historias, música y trabajos de arte.



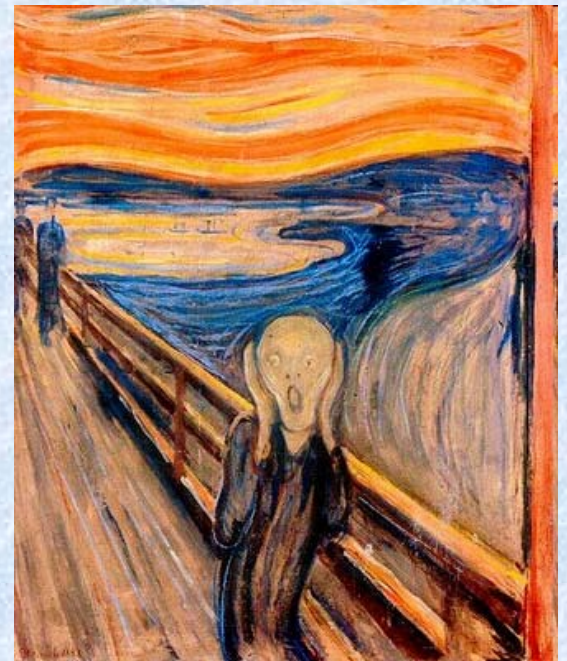
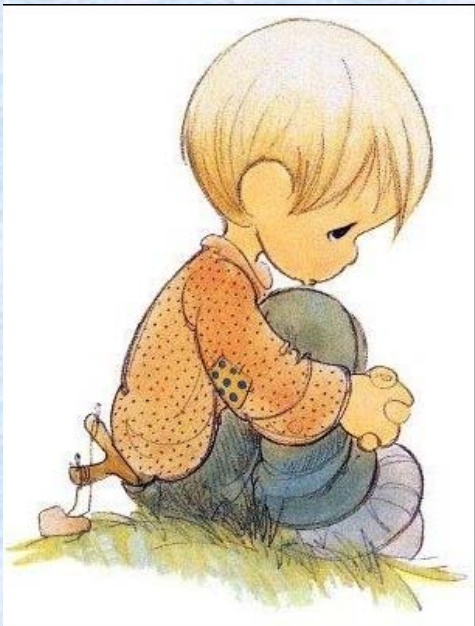
Caja 1

- La habilidad para identificar la emoción en los estados físicos, sentimientos y pensamientos de uno.



Caja 2

- La habilidad para identificar emociones en otros (expresión facial, movimientos corporales..), en bocetos, en obras de arte, a través del lenguaje (prosodia), sonido, apariencia y conducta.



Caja 3

- Habilidad para expresar emociones adecuadamente y expresar las necesidades relacionadas con esos sentimientos.



Caja 4

- Habilidad para discriminar entre expresiones precisas o imprecisas, u honestas versus deshonestas, de las emociones



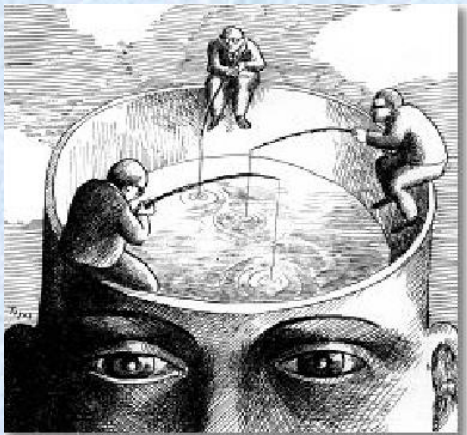
Rama 2ª La siguiente rama es la “facilitación emocional del pensamiento”, que hace referencia a la acción de la emoción sobre la inteligencia; ésta describe los eventos emocionales que asisten al proceso intelectual. Esencialmente, la emoción sirve como un sistema de alerta desde el nacimiento.

Usar emociones se refiere a la habilidad para utilizar los sentimientos de modo que ayuden en ciertas empresas cognitivas, tales como la solución de problemas, la toma de decisiones y la comunicación interpersonal, y también lleva a focalizar la atención y, posiblemente, el pensamiento creativo.



Rama 1

Las emociones priorizan el pensamiento al dirigir la atención a la información importante: Comprender las consecuencias de la emoción puede aumentar la habilidad para usar la emoción como guía del pensamiento y la toma de decisiones. Pienso, siento, hago



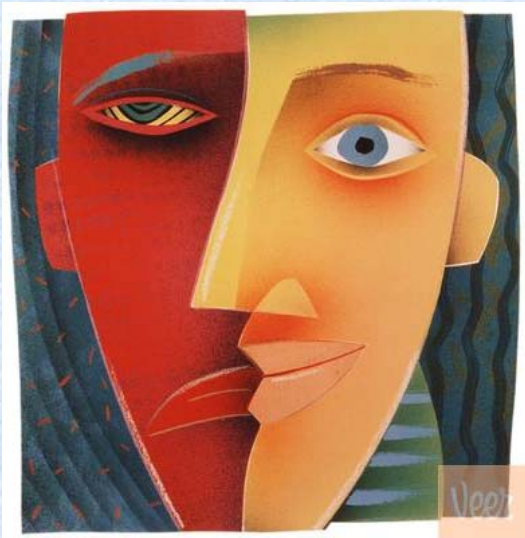
Caja 2

- Las emociones son tan intensas y disponibles que pueden ser generadas como ayuda del juicio y de la memoria sobre los sentimientos, por ejemplo cambio trabajo.



Caja 3

- El humor cambia la perspectiva del individuo desde el optimismo hasta el pesimismo, favoreciendo la consideración de múltiples puntos de vista, en función de los estados emocionales, los puntos de vista de los problemas cambian.



Caja 4

- Los estados emocionales estimulan afrontar diferencialmente problemas específicos tales como cuando la felicidad facilita el razonamiento inductivo y la creatividad
- La felicidad ser creativos
- Tristes procesamos la información más sistemáticamente.
- La ira y la felicidad aumentan la asunción de riesgos, porque aumentan la percepción de certidumbre, mientras que el miedo tiene el efecto contrario.
- No tomar decisiones enfadado.



Rama 3ª Comprender emociones implica el conocimiento tanto de los términos relacionados con la emoción y la manera en la que ésta se combina o progresa como de la transición de una emoción a otra, está relacionada con la capacidad para comprender emociones y usar el conocimiento emocional.



- La comprensión emocional implica la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categoría se agrupan los sentimientos.
- Implica una actividad tanto anticipatoria como retrospectiva para conocer las causas generadoras del estado anímico y las futuras consecuencias de nuestras acciones

Caja 1

- Habilidad para etiquetar emociones y reconocer las relaciones entre las palabras y las emociones mismas, tales como la relación entre gustar y amar; entre enojo e ira, etc.



Caja 2

Habilidad para interpretar los significados que las emociones conllevan respecto a las relaciones, tales como que la tristeza a menudo es precedida de una pérdida

- La ira es vista como percepción de injusticia.
- El miedo de la amenaza.



Caja 3

- Habilidad para comprender sentimientos complejos: sentimientos simultáneos de amor y odio, o mezclados, tales como el temor como una combinación de miedo y sorpresa; la esperanza como una combinación de fe y optimismo.
- Por ejemplo los celos, puede combinarse de admiración y amor junto con un matiz de ansiedad por miedo a perderla.



Caja 4

Habilidad para reconocer las transiciones entre emociones, tales como la transición de la ira a la satisfacción, o de la ira a la vergüenza según las circunstancias.

- Alguien que no se siente querido puede rechazar el cuidado de otra persona por miedo a un rechazo posterior.



Rama 4ª Regular emociones incluye la habilidad para emplear estrategias que cambien los sentimientos y la evaluación de la eficacia de tales estrategias, regulación consciente de las emociones para fomentar el crecimiento emocional e intelectual.

La regulación emocional se refiere a aquellos procesos por los cuales las personas ejercen una influencia sobre sus emociones. Su objetivo es eliminar las emociones negativas que han perdido su capacidad adaptativa y potenciar la aparición de emociones positivas.

De esta forma, se logrará disfrutar más de la vida y alcanzar la felicidad.

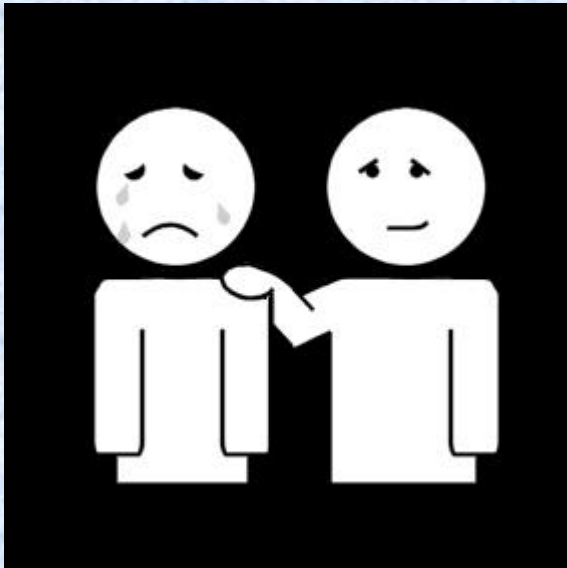
Caja 1

- Habilidad para estar abiertos a los sentimientos, tanto los placenteros como los displacenteros.



Caja 2

- Habilidad para atraer o distanciarse reflexivamente de una emoción dependiendo de su información o utilidad juzgada. Relación subordinado jefe negativa



Caja 3

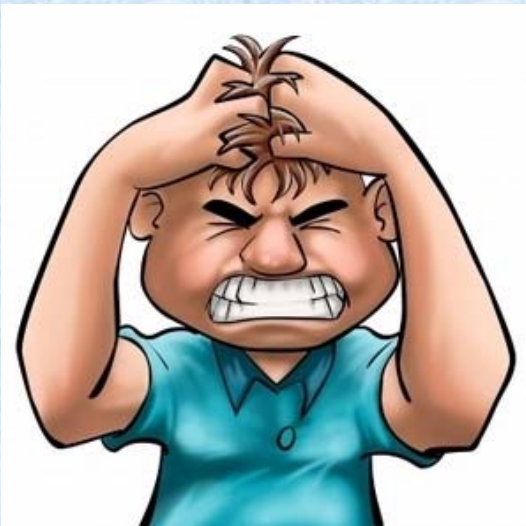
- Habilidad para monitorizar reflexivamente las emociones en relación a uno mismo y a otros, tales como reconocer cómo de claros, típicos, influyentes o razonables

son. Relación subordinado jefe negativa: como consecuencia me “preparo” para gestionar adecuadamente la emoción, en el tiempo.



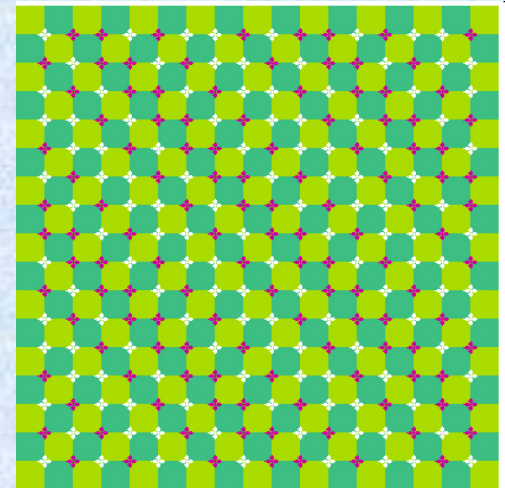
Caja 4

- Habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros, mitigando las emociones negativas e intensificando las placenteras, sin reprimir o exagerar la información que transmiten.



La inteligencia emocional y los procesos psicológicos básicos

- El procesamiento de la información emocional.
- Es activa, se hace consciente, verbal y es un constante adiestramiento en la simbología e interpretación de los procesos emocionales.



La percepción

- Adquiere relevancia tanto al inicio como al final.
- La información afectiva utiliza fundamentalmente dos canales: el visual y el auditivo.
- El paso final es el reconocimiento de la emoción, así como de la intensidad o duración.
- Recuerda, “la cara es la carta de presentación”.



La atención

- La atención funciona como un mecanismo central de capacidad limitada cuya función primordial es controlar y orientar la actividad consciente del organismo de acuerdo con un objetivo determinado.
- Práctica, procesos controlados y automáticos.



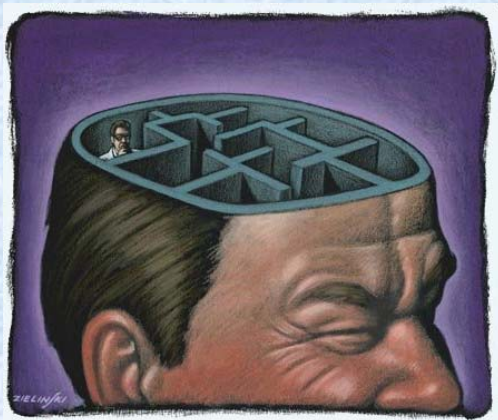
El aprendizaje

- Las emociones pueden ser utilizadas como estímulos reforzadores atractivos o aversivos.
- El uso instrumental de las emociones aumenta la probabilidad de emisión de respuestas adaptativas en el caso del reforzamiento.
- Reforzamiento positivo-alegría, reforzamiento negativo, utilizar emociones aversivas (miedo o ansiedad) para generar conductas de evitación o escape.
- Castigo positivo.
- Saber discriminar emociones.
- Autorreforzamiento.
- La demora de la gratificación.
Es una estrategia, no una competencia como dice Goleman
- Inhibir emociones.



La memoria

- La experiencia emocional -- inteligencia cristalizada.
- Cambio contextual memoria y emoción.
- MCP, para cotejar y manejar la información relacionada con las emociones, las consecuencias de las experiencias previas obtenidas en función de las estrategias utilizadas, el papel de la cultura o el contexto en que estas se ponen en juego.
- Emociones intensas hipotálamo.



Pensamiento o cognición

- Los heurísticos.
- Imagina dos individuos (Jones y Cooper) a los que se les ha ofrecido la siguiente sugestiva proposición. Cada individuo es invitado a tirar una moneda. Si en las dos monedas sale lo mismo (ya sea dos caras o dos cruces), cada individuo gana 1.000 dólares. Pero si en las dos monedas no sale lo mismo, ningún individuo gana nada. Jones tira primero y saca cara; Cooper tira después y saca cruz. Por tanto, el resultado es que nadie gana nada.
- ¿Quién se sentirá más culpable?



- El 86 por 100 de los sujetos ($N = 88$) predijo que Cooper se sentiría más culpable, y el 92 por 100 pensó que Jones culparía a su compañero y no al contrario.
- Desde el punto de vista lógico, no tiene sentido echar las culpas a uno u otro, pero la asimetría psicológica percibida queda explicada por la mutabilidad de los escenarios posibles (Femández Berrocal y Santamaría. 2004).

El lenguaje



- El lenguaje y su desarrollo es crucial para el desarrollo de las habilidades cognitivas que cubre la IE. Explícitamente, a través del lenguaje etiquetamos las diferentes emociones (Salovey y Mayer, 1990).
- Conocemos la intensidad de su expresión por el tono de voz (Bachorowski y Owren, 2000),
- El conocimiento del lenguaje cultural de la expresión de las emociones nos permite adecuarnos a determinados contextos sociales (Lane y Pollerman, 2002) y el desarrollo del lenguaje nos ayuda a desarrollar otras habilidades cognitivas de forma reflexiva como pueden ser las propias de la IE (Denham y Kochanoff, 2002).

El lenguaje no verbal

- Especialmente permite explicar cierta tendencia a una mejor puntuación en los test de rendimiento de IE como el MSCEIT a favor de las mujeres, cuya motivación (otro proceso psicológico implicado) ante este tipo de pruebas puede ser mayor.
- La revisión de Ickes, Gesn y Graham (2000) describe que en los ejercicios de exactitud empática que probaban la sensibilidad no verbal las mujeres superaron a los hombres. Sin embargo, las mujeres sólo superaron a los hombres en los experimentos que las hacían conscientes y más motivadas para una buena ejecución.
- Mufson y Nowicki (1991) descubrieron que los hombres reconocían las expresiones faciales con menor exactitud que las mujeres, pero que esta diferencia era menor en los hombres a los que se les había informado de que esta tarea medía su competencia social.



- En un estudio se entreno a estudiantes comunes para manifestar de manera consistente las conductas no verbales de contacto visual, atención, postura, sonrisa y ademanes propios de compañeros con aceptación social alta.
- Entre las conductas aplicadas se encontraban las siguientes:
 - Ver a los ojos directamente de manera comfortable.
 - Expresión de la cara relajada.
 - Sonreír en forma de aceptación de los demás.
 - Tono de voz apropiado.
 - Enfatizar de acuerdo con el tipo de mensajes.
 - Movimientos de manos balanceados.
 - No hablar de más con los ademanes, ni estar rígido, lo mismo para los pies.
 - Fluidez adecuada.

MSCEIT, Test de Inteligencia Emocional Mayer-Salovey-Caruso

- El MSCEIT es un test diseñado para evaluar la inteligencia emocional entendida como una capacidad. No se trata de una medida de autoinforme sino de una prueba de habilidad cuyas respuestas representan aptitudes reales para resolver problemas emocionales.



- El MSCEIT es la primera medida que proporciona puntuaciones válidas y fiables en cada una de las cuatro áreas principales de la inteligencia emocional según el modelo de Mayer y Salovey:
- 1) Percepción emocional, tu capacidad para reconocer cómo te sientes y cómo se sienten las personas de tu alrededor.
- 2) Facilitación emocional, tu capacidad para generar emociones y utilizarlas para mejorar el razonamiento y otras tareas cognitivas.
- 3) Comprensión emocional, tu capacidad para comprender emociones simples y complejas.
- 4) Manejo emocional, tu capacidad para manejar tus emociones y las de los demás.
- Además proporciona una puntuación total de inteligencia emocional así como puntuaciones en dos áreas, experiencial y estratégica, y en cada una de las tareas específicas que incluye el test.
- EL MSCEIT es un instrumento de gran prestigio en todo el mundo, de gran utilidad en desarrollo personal, formación de equipos, formación, selección de personal, etc.