

CONOCIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL.

Prof. Miguel Ángel Santed Germán
Psicopatología I y II

Presentación de la Guía

Tradicionalmente la Psicología ha manifestado una clara orientación clínica centrada en la investigación de los trastornos psicológicos y su posible prevención e intervención. No obstante, la Psicología actual muestra un creciente interés por adentrarse en el conocimiento de la vertiente positiva del ser humano y del desarrollo de sus potencialidades, interés que refleja la necesidad del hombre de este siglo de conocerse a sí mismo y desentrañar el difícil camino del crecimiento personal, alcanzando un equilibrio y bienestar mayores. Siguiendo estos intereses, a través de la realización de este curso se pretende lograr que el alumno experimente un incremento del conocimiento de sí mismo, potenciando el desarrollo personal. Es decir, que pueda ahondar en una personalidad autoconsciente, responsable, creativa, capaz de dirigir y controlar su propia vida, siendo capaz a su vez de vivir relaciones de valor con los demás.

Esta guía ofrece una serie de orientaciones basada en conceptos que los psicólogos han encontrado relevantes para incrementar las competencias personales y sociales de los individuos. Se trata de describir algunas pautas que han mostrado su utilidad para fomentar la “autoestima”, la “inteligencia emocional”, las “habilidades sociales” y , en definitiva, potenciar su bienestar y su realización personal.

Equipo docente

Miguel Ángel Santed Germán

Departamento de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos.

Teléfono: 913987639

E-mail: msanted@psi.uned.es

Introducción general a la materia

Sin temor a equivocarnos, podemos afirmar que el siglo XXI ha comenzado con un bagaje científico sin precedentes, la cultura se encuentra al alcance de todos los habitantes de los países llamados “desarrollados”, donde las expresiones “conocimiento”, “progreso”, “ciencia”, “producción”, “economía”, “sociedad del bienestar”...están en auge. En este contexto, “el prestigio profesional”, “el éxito”, “la fama”, “el dinero”, “la información”, la “inteligencia”... son atributos muy valorados del ser humano. Pero dichos atributos apenas guardan relación con otros valores indispensables para el verdadero bienestar y desarrollo personal, como la “sabiduría”, la “bondad”, el “altruismo”, la “empatía” o la ayuda a los demás.

Partiendo de la idea de que el ser humano requiere, para aliviar su sufrimiento y lograr una convivencia social mejor, fomentar no sólo los conocimientos relativos al manejo del mundo físico, sino también conocimientos del mundo personal que le rodea, son ya muchos los psicólogos que, partiendo de la experiencia con personas infelices, reclaman un cambio de enfoque, un enfoque que permita englobar aspectos de crecimiento personal y que fomente las relaciones con los demás de manera enriquecedora. Es así cómo los conceptos de “autoestima”, “inteligencia emocional” “resolución de conflictos”, “habilidades sociales” y, en definitiva, todos aquellos que engloba la “Psicología positiva” en el manejo de los asuntos cotidianos han adquirido fuerza en los últimos años.

A través de este curso se abordará la manera de fomentar el crecimiento personal y las relaciones sociales saludables. Para ello resulta indispensable aclarar conceptos antes de proporcionar algunas pautas generales que puedan resultar apropiadas para lograr dichos objetivos.

¿Qué entendemos por crecimiento personal? Siguiendo la definición propuesta por García-Monje (2004), podemos decir que el crecimiento personal constituye un proceso espontáneo, natural y autónomo, para el cual, en mayor o menor intensidad, dependiendo de variables genéticas, orgánicas, psicosociales, todos tenemos un potencial creativo. Como afirma dicho autor, la actitud creadora es un elemento muy destacado del crecimiento personal, una actitud que se manifiesta y se realiza mediante la capacidad de vivir en el momento presente, el aquí y el ahora, sin evadirse hacia el pasado o hacia el futuro.

Este crecimiento personal se pone de manifiesto fundamentalmente en el “percibir”, en el “decidir”, en la “conducta emocional” y en la “actitud amorosa”, inspirándose como tantos otros aspectos de la psicología humanista en el método fenomenológico, un método que reivindica el entrenamiento en la auto-observación y la valoración de lo que acontece desprendiéndonos de prejuicios, experiencias previas o expectativas sobre posibles consecuencias.

De cara a fomentar la habilidad de centrarse en el presente deben utilizarse estrategias realistas, flexibles, acogedoras, respetuosas y abiertas, de forma que la persona pueda ir incorporando criterios, valores y conductas sanas que, convenientemente internalizadas e integradas, le aportarán la energía y la lucidez necesarias para el auto-conocimiento y desarrollo personal. Sólo así conseguirá tener la autoestima suficiente para evaluar su auto-concepto de una manera que promueva su maduración de un modo satisfactorio. Esto nos lleva a profundizar en otro concepto de importancia en el difícil arte de vivir: la autoestima.

El concepto de autoestima hace referencia al valor que nos otorgamos a nosotros mismos en las diferentes facetas vitales, y que conlleva tanto factores cognitivos como emocionales. Si como sabemos, la vivencia repetida de las emociones va forjando la personalidad, el hecho de tener conciencia de nuestras emociones y saber denominarlas supone el primer paso para trabajar con ellas y no permitir que deterioren nuestra autoestima ni nuestras expectativas de futuro. En el enlace entre emoción y cognición situamos nuestro plan de vida y el juicio que hacemos acerca de nosotros mismos. En este sentido, cabe señalar que el hecho de juzgarse y rechazarse a sí mismo, tiene inevitables consecuencias negativas a nivel emocional.

En previsión de desarrollar una buena autoestima y un plan de vida coherente y fructífero proponemos los algunos ejercicios:

Para ayudar a los alumnos a conocerse mejor y a tener una imagen positiva de sí mismos, necesitamos dos **sesiones** de tres cuartos de hora cada una, la primera de ellas dedicada a que los alumnos aprendan a identificar sus dotes y debilidades y, la segunda, a realizar una autoevaluación precisa de sus características personales de forma que consigan una nueva descripción de sí mismos que favorezca su autoestima. En esta segunda sesión, que tiene como objetivo enseñarles, no ocultar sus defectos, sino a valorarlos de forma que no sean dañinos, se les pide que sigan tres reglas a la hora de revisar su lista, centrándose, en esta ocasión, en las debilidades. Dichas reglas son:

- 1) Utilizar un lenguaje que no sea despectivo ni insultante.
- 2) Utilizar un lenguaje preciso y específico.
- 3) Encontrar excepciones

Después, continúa la sesión centrándose en esta ocasión en las características positivas de la descripción previamente realizada ya que el siguiente paso para una autoevaluación precisa consiste en reconocer los aspectos más positivos y trabajar sobre ellos. Pero antes, se les invita a pensar unos momentos en las personas que más han querido o admirado, gente más cercana a ellos, de los que tengan más referencias sobre su vida o conozcan mejor, preguntándoles: “¿Qué cualidades os impulsan a sentir afecto o admiración por ellos? ¿qué os hace realmente querer a alguien? ¿cuáles de esas cualidades se encuentran en vosotros? Para sorpresa de la mayoría de las personas, es probable que encuentren muchas de las cualidades citadas en ellos mismos, hallazgo que sin duda refuerza su autoestima.

Este trabajo de tipo cognitivo que tiene como objetivo fomentar la autoestima, puede completarse, de cara a lograr una mejor comprensión de sí mismo, analizando el manejo emocional que llevamos a cabo de forma cotidiana.

Ahora bien, como ya hemos mencionado anteriormente, el arte de vivir no sólo atañe al conocimiento y al valor que nos otorgamos a nosotros mismos, sino también a la forma de relacionarnos con las personas que nos rodean, un aspecto que podemos trabajar potenciando la comprensión de los demás y las habilidades sociales.

Para que la comprensión y la aceptación sean completas han de orientarse tanto a uno mismo como a los demás. Algunas personas pueden considerar que es más fácil comprender, aceptar y perdonar a los demás que comprender, aceptar y perdonarse a sí mismos. Otras, en cambio, pueden encontrar relativamente fácil sentir compasión hacia sí mismos, pero se irritan constantemente los fallos de los demás. En ambos casos, estaríamos en un desequilibrio, aunque afortunadamente este desequilibrio se corrige a sí mismo: el sentir una mayor comprensión hacia otras personas nos hará cada vez más fácil la comprensión propia. De forma semejante, el aprender a tomarse "un respiro", siendo indulgentes con nosotros mismos, nos llevará, naturalmente, a tener una idea más comprensiva y compasiva de los demás. Es por ello que, a través de este curso proponemos algunas actividades y ejercicios encaminados, en primer lugar, a despertar la comprensión y empatía respecto a las emociones ajenas y, en segundo lugar, a mejorar las habilidades de nuestros alumnos a la hora de relacionarse con los demás.

La comprensión de las emociones ajenas: el concepto de empatía

La comprensión e interés por las emociones ajenas surge en la más temprana infancia. Un bebé, con escasos meses, puede reconocer los gestos de enfado en la faz de su madre. Sin embargo, no todas las personas tienen desarrollada dicha capacidad al mismo nivel, una capacidad que puede desarrollarse hasta el reconocimiento de los más imperceptibles gestos, la emoción que reflejan, su comprensión y empatía y que se convierte, a su vez, en requisito indispensable a la hora de saber relacionarse con los demás de forma correcta y ser capaz de influenciar el comportamiento ajeno.

Para potenciar la empatía es factible realizar un programa estructurado, que constaría de una o dos sesiones, comenzando con una introducción teórica en la que se argumentará que la comprensión de las emociones que vivencian las personas que nos rodean y la empatía hacia ellas es un requisito previo para poder relacionarnos de forma correcta con los demás. Asimismo, se expondrá cómo la cólera o la tristeza se encuentran relacionadas en mayor medida con nuestros pensamientos que con las acciones de los demás.

Cuando nos tomamos el tiempo necesario para comprender minuciosamente los pensamientos y motivaciones de los demás, acabamos, frecuentemente de un plumazo, con nuestra lectura mental y nuestro hábito de culpar a otras personas cuando las cosas no salen bien. Llegamos a ver que una verdadera maldad y bajeza son raras, que la mayoría de las personas buscan los intereses que creen oportunos y evitan salir dañados de la forma que les parece mejor.

La totalidad de la razón o la verdad rara vez es posesión de alguien, la realidad la podemos comparar a un gran elefante en un país de ciegos, donde cada uno de ellos al tocar al animal (una parte del mismo), discute con los demás acerca de la descripción más adecuada de tal animal... Como podemos imaginarnos, ninguno de los ciegos tenía totalmente la razón, pero si se hubieran escuchado con atención y preguntado al respecto, seguramente entre todos hubieran obtenido una idea más cercana a lo que en realidad es un elefante. Por tanto, el primer requisito para lograr comprender y empatizar con los demás es escucharlos atentamente.

Normalmente, cuando estamos hablando con otra persona damos por supuesta la escucha pero, en realidad, no es así, tan sólo estamos esperando que la otra persona acabe su relato o argumentaciones para comenzar con las nuestras. Además de hacer un esfuerzo en la escucha sincera, nuestro interés y comprensión hacia otra persona se verá incrementado si formulamos preguntas sobre aquello que nos están contando.

Para que la captación del estado emocional desde el que se nos transmite una información sea completa, deberemos prestar especial atención al lenguaje no verbal de nuestro interlocutor. La capacidad que tenemos para expresar nuestras emociones a través de los gestos faciales, las manos y, en general, la postura corporal proporciona una información, en ocasiones, incluso más relevante que las verbalizaciones al respecto. Así pues, la destreza en la decodificación de tales expresiones supone una gran ventaja en la comprensión del estado emocional ajeno.

Además de transmitir una escucha sincera, mostrando interés a través de la realización de preguntas y prestando atención al lenguaje no verbal, otra estrategia que beneficia la comprensión de aquello que nos tratan de comunicar, es el recurso de “reflejar”, es decir, repetir con nuestras propias palabras aquello que acabamos de escuchar, o al menos un síntesis de ello, de forma que logremos las siguientes ventajas:

- Mantenernos tras la pista de lo que nos están contando.
- Suprimir las interpretaciones falsas y a aclarar lo que piensa nuestro interlocutor.

Además, al utilizar la estrategia de “reflejar”, la persona con quien hablamos se siente satisfecha al saber que ha sido oída realmente, teniendo la oportunidad de corregir cualquier error de nuestra interpretación sobre lo que ella te ha dicho.

Para finalizar, se subraya que si queremos comprender a los demás e incrementar la empatía son necesarias dos condiciones de base, además de los recursos citados en la conversación. Nos referimos, en primer lugar, a dejar de lado los juicios previos o etiquetas y, en segundo lugar, a utilizar la imaginación para comprender el punto de vista del otro (opiniones, sentimientos, motivaciones, ...).

Los resultados, opiniones e impresiones generadas a partir de los ejercicios indicados serán debatidos y comentados en la siguiente sesión, subrayando los beneficios de saber escuchar, comprender y mostrar interés por los demás. Pero para llevar a cabo unas relaciones óptimas con los demás no basta con comprenderlos, también hay que saber comunicarnos con ellos de forma adecuada, es por ello que resulta apropiada la introducción de algunas pautas para la mejora de las habilidades sociales.

Las habilidades sociales (HS) y su entrenamiento (EHS). Para adquirir Hs existen diferentes propuestas entre los distintos paradigmas o corrientes psicológicas; por ejemplo, desde el conductismo se propone el entrenamiento en “Asertividad”, desde la perspectiva humanista ha tenido gran éxito el “Análisis transaccional” que

Eric Berne describe como sustrato a la explicación de la comunicación que mantenemos con las personas que nos rodean.

Si partimos del paradigma conductual sería factible la realización de un programa cuyo objetivo fuese incrementar la asertividad en las interacciones sociales. En este tipo de programas se parte de la elaboración de una serie de situaciones en las que los alumnos pueden encontrar dificultad para relacionarse con los demás, siendo conveniente, después, la realización de un ensayo cognitivo, mediante el cual el sujeto imagina cada uno de los pasos que componen la ejecución de una tarea, llevándole a fijar su atención en los detalles que le son especialmente problemáticos, lo que permite activar los esquemas anticipatorios (a menudo negativos) o bien proporcionar pruebas favorables en cuanto a las posibilidades de ejecución del adolescente. Posteriormente se recurre al modelado o ejemplificación del modo de poner en práctica una conducta concreta.

En el caso del entrenamiento en asertividad, la meta se sitúa en conseguir que la persona sea capaz de responder, defenderse y decir lo que siente o piensa sin necesidad de recurrir a la agresividad ni a la sumisión. Después se procede al ensayo conductual (*role playing*), en el que interviene el sujeto, y cuya función es la de practicar, en un ambiente controlado, las conductas que más tarde deberá realizar en su ambiente natural. En este punto el profesor facilitará a sus alumnos la retroalimentación adecuada para que puedan corregir sus imperfecciones, a la vez que les recordará la conveniencia de utilizar las autoaserciones de carácter positivo, aprendidas con anterioridad.

Las conductas sobre las que se aplican estas estrategias suelen ser: saludo, invitaciones, citas, temas posibles de conversación, respuesta a críticas realizadas por los demás, malos entendidos, peticiones, etc. Todo ello queda estructurado a través de varias sesiones que en conjunto tratarían de cumplir dos objetivos generales: 1) Que los alumnos adopten una actitud positiva ante las relaciones sociales de forma que estas le resulten gratificantes; y 2) Que los alumnos sean capaces de expresar correctamente sus sentimientos deseos y opiniones, consiguiendo así un mayor respeto para sí mismos y hacia los demás.

No alejado de estos objetivos podríamos situar la teoría y pautas prácticas aportadas desde la vertiente humanista que hemos citado con anterioridad, basada en la propuesta de Eric Berne ("Análisis transaccional"). Una descripción un tanto concisa de su base teórica y entrenamiento consiste en comenzar con la descripción del niño, adulto y padre que todos llevamos dentro.

Todos sentimos y reaccionamos desde diferentes estados emocionales que, a modo de personajes, habitan en nuestro interior. Todos llevamos dentro un **niño** que

es curioso, necesita protección y aprobación, quiere jugar, divertirse... Cuando gastamos un broma, nos permitimos un capricho, preguntamos si nos queda bien el nuevo peinado o desahogamos nuestra tristeza con un amigo, estamos reaccionando desde nuestro niño. También existe en nuestro interior un **padre**, a veces protector y a veces crítico, que juzga continuamente nuestro comportamiento y el de los demás. Cuando consolamos la tristeza ajena, cuando criticamos la falta de adecuación del comportamiento de un tercero... es nuestro padre el que guía la actuación. Finalmente, también habita en nosotros la figura del **adulto**, cuyo objetivo es obtener y proporcionar información de la realidad para adaptarse a ella. Al preguntar ¿qué hora es? y al proporcionar la respuesta, estamos guiados por el adulto. Cuando aprendemos o enseñamos historia, matemáticas o una receta de cocina, es nuestro adulto el que atiende y procesa la información.

Una vez descrita la función de los diferentes estados emocionales (niño, padre y adulto), aclarando que ninguno de ellos es peor ni mejor que otro y que todos son necesarios para un buen ajuste emocional durante todo el trascurso de nuestra vida, invitamos a la observación. Podemos recurrir, para facilitar el entrenamiento, a la proyección de una película o incluso anuncios publicitarios a partir de los cuales los alumnos tendrán que detectar el personaje desde el que se comunican los actores. Cuando se hayan familiarizado con dicha observación, se les propone la práctica en el ambiente real: ¿desde dónde reacciono? ¿quién me habla? ¿cuál de mis personajes responde? ¿qué necesidades del niño, adulto y padre cubre mi grupo de amigos? ¿y mi familia?... Mediante la práctica de este tipo de observación se consigue, de forma divertida, tomar conciencia de las propias emociones y prestar, igualmente, atención al estado emocional de nuestro interlocutor, favoreciendo así el desarrollo de las habilidades interpersonales.

En definitiva, los ejercicios propuestos hasta aquí tienen como objetivo incrementar el conocimiento de las propias emociones favoreciendo la autoestima y un auto-concepto ajustado a la realidad. Su adecuación en la enseñanza queda justificada por un hecho constatado: las personas con un autoconcepto ajustado y positivo son más capaces de actuar de forma independiente, elegir y tomar decisiones, interactuar con los demás, afrontar nuevos retos, asumir responsabilidades, contradicciones o fracasos y, en general, están mejor preparadas para participar de manera responsable en las distintas actividades sociales.

Curiosamente todos los aspectos que venimos abordando con el objetivo general de fomentar el crecimiento personal y alcanzar el máximo potencial en el arte de vivir, quedan reflejados en un concepto que ha alcanzado una amplia divulgación en los últimos años “La Inteligencia Emocional”, desde el que se reivindica el fracaso del CI para predecir un buen ajuste personal y social. La aparición constante de nuevos conocimientos hace surgir con más fuerza una visión múltiple de la inteligencia, y el aumento de la relevancia que tiene el manejo de las relaciones interpersonales en cualquier faceta vital.

El concepto de Inteligencia Emocional subraya la necesidad de un cambio en la noción de inteligencia, un cambio que pasa por recoger aspectos de carácter emocional, tradicionalmente tratados de forma independiente. Dicho concepto fue popularizado por Daniel Goleman mediante la publicación, en 1995, de un persuasivo libro que se ha convertido en un best-seller mundial y que supone un hito en pro de un enfoque ampliado de la inteligencia humana. Daniel Goleman, combinando sus conocimientos como psicólogo y redactor del New York Times, recoge la propuesta de Salovey y Mayer -quienes elaboraron en 1990 el concepto de inteligencia emocional- dotándola de un valor aplicado, de una explicación en la que incluye algunos matices de carácter evolucionista, y de un sustrato biológico que encuentra en las investigaciones que, desde hace años, viene realizando LeDoux (LeDoux, 1992, 1994).

Al margen de esta estupenda integración de conocimientos, quizá los dos aspectos que más han contribuido al éxito y la popularización de esta “visión” de la inteligencia, en la última década, hacen referencia, por un lado, a la rotunda afirmación de que la medida de CI no determina la adaptación al medio, en términos de triunfo social o bienestar personal -para apostillar esta idea no escatima ejemplos- y, por otro lado, a una concepción flexible de la inteligencia emocional, en la que incluye la posibilidad de cambio y el aprendizaje de útiles estrategias para conseguirlo.

No obstante, la estupenda divulgación del concepto de Inteligencia Emocional conseguida a través de Goleman, recomienda cautela. Su accesibilidad y su claridad para personas sin conocimientos de psicología ha favorecido su difusión de forma incontrolada, siendo fácil encontrar cientos de páginas web y de libros de autoayuda, que no parten de una base sólida y psicológica. A la hora de buscar información procedente de la psicología académica, esta cantidad de información se reduce enormemente.

Si revisamos la amplia bibliografía existente sobre este concepto, podemos encontrar dos enfoques claramente diferenciados de Inteligencia Emocional, uno de

ellos que integra variables como el control de la impulsividad y las habilidades interpersonales, y otro más limitado, referido a la regulación de la emocionalidad y su utilización para mejorar la capacidad cognitiva. A este último enfoque, más restringido y purista, se acogen algunos autores (como los pioneros en su definición, Salovey y Mayer) después de que el concepto recibiera algunas críticas por su solapamiento con las variables de personalidad. No obstante, en nuestra opinión, estimamos conveniente seguir la primera versión de estos autores (Salovey y Mayer, 1990), más amplia y que ha tenido mayor divulgación de la mano de Goleman, dada la mayor capacidad de predicción del éxito laboral y social de este modelo.

Según la propuesta original de Salovey y Mayer en 1990, el concepto de Inteligencia Emocional se desglosa en 5 dimensiones que pasamos a describir:

a. El conocimiento de las propias emociones.

Esta primera dimensión hace alusión a la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en el que aparece. Este requerimiento, que constituye la piedra angular de la IE, se lleva a cabo mediante un trabajo de observación, de atención continua y no reactiva, que implica una activación del Neocortex. Observamos para conocernos y dicho conocimiento resulta fundamental, en primer lugar, para descubrir nuestros propios mecanismos de actuación y saber el porqué de nuestras emociones y, en segundo lugar, para poder comunicarnos con los demás ¿cómo vamos a reconocer las acciones, las emociones de los demás, si no conocemos las nuestras?

Estamos pensando constantemente, nuestro intelecto no para ni un momento, pero la mayor parte de estos pensamientos nos pasan inadvertidos; la razón de ello es que se producen en el nivel mecánico o subconsciente del intelecto. Cualquier cosa tiene poder sobre nuestras emociones; de manera que si queremos ser dueños de nuestra afectividad tenemos que investigar este fenómeno, el autoconocimiento. No se trata de mantener un estado de ánimo permanente de optimismo y alegría, se trata de averiguar porqué nos sentimos animados o desanimados y de ver cómo estamos proyectando hacia el exterior el agrado o desagrado por nosotros mismos. En todo este proceso de aprendizaje se hace necesario el manejo de un vocabulario emocional amplio, que nos permita detectar diferentes matices y connotaciones de lo que estamos sintiendo.

b. La capacidad de controlar las emociones y adecuarlas al momento y situación.

El dominio de uno mismo es esa capacidad de afrontar los contratiempos

emocionales. Cada sentimiento, sea positivo o negativo, es válido y tiene su propio valor y significado. Nuestra labor es aprender a mantener el equilibrio; lo cual no significa que busquemos sólo las emociones positivas negando y huyendo de las negativas. Justamente, esa huida de aquello que nos desagrada nos crea inestabilidad, al negar algo vivenciado y necesario para el crecimiento personal.

Al igual que la auto-observación, este aspecto de la inteligencia emocional también requiere un entrenamiento, ya que frecuentemente disponemos de poco margen de maniobra cuando nos irrumpen las emociones. La tarea consiste en aplicar un sencillo algoritmo para evaluar diferentes aspectos relativos a la expresión de la emoción que hemos manifestado, una vez que nuestro estado anímico ya no se encuentra alterado. Dicho algoritmo se compone de dos preguntas, la primera de ellas: ¿es adecuada la emoción a la situación? y la segunda: ¿resulta conveniente su expresión en este momento? Para contestarlas adecuadamente debemos recurrir al análisis del funcionamiento o manejo emocional cotidiano.

De cara a ayudar a nuestro alumnado a manejar emociones como la rabia, la tristeza, el miedo, la alegría-placer y el afecto-amor podemos seguir un esquema compuesto de cuatro preguntas fundamentales:

1) ¿Qué siento? (Muchas personas tienen dificultad para identificar y denominar sus emociones, requisito indispensable si queremos potenciar su manejo)

2) ¿Es adecuada la emoción en función de los distintos parámetros estímulares y de respuesta? Aquí analizaremos, partiendo de los ejemplos aportados por el alumnado, la adecuación de la emoción al tipo de estímulo originario, su intensidad y su duración (si es excesiva o deficiente) y su frecuencia.

3) ¿Cómo manejo la expresión emocional? Para ayudar a los alumnos a dar respuesta a esta pregunta indagaremos acerca de su expresión y de las conductas que lleva aparejadas.

4) Finalmente, nos interesaremos por conocer: ¿Cómo manejo la responsabilidad respecto de mis emociones?, es decir, si asumimos tal responsabilidad o bien las emociones arrastran nuestro comportamiento.

En este sentido, es aconsejable tener en cuenta diferentes factores como las condiciones físicas y mentales propias (si estamos agotados o atrapados por una emoción, la respuesta carecerá, con bastante probabilidad, de la lucidez necesaria para conseguir el efecto deseado); el estado emocional del receptor (es imposible hacer comprender a una persona que se encuentra igualmente atrapada por la emoción), o la conveniencia de la expresión emocional en presencia de espectadores no deseados, teniendo en cuenta que los juicios ajenos pueden dañar más que ayudar.

La práctica constante de este tipo de reflexiones después de vivenciar una emoción conseguirá que vayamos corrigiendo los errores incrementando así nuestro sentido de auto-eficacia.

c. La capacidad de motivarse a uno mismo y saber demorar las gratificaciones.

El dominio de los impulsos y la capacidad de motivarse a uno mismo se han considerado siempre valores de importancia en cualquier ámbito vital

A medida que nuestro sentido de la auto-eficacia en la realización de una actividad aumenta y nos sentimos valorados por ello, es factible reducir los impulsos que nos llevan a alcanzar refuerzos extrínsecos a corto plazo, aumentando la motivación por hacer las cosas bien, sin más, sin tener premio añadido. En este sentido, la competencia emocional podría reflejar un conocimiento enlazado con los valores éticos de la persona.

d. El reconocimiento y empatía con las emociones ajenas.

Esta cuarta dimensión, junto con la quinta y última, pertenece a la faceta interpersonal de la inteligencia emocional y engloba dos aspectos claramente diferenciados, el reconocimiento y la empatía. La habilidad para reconocer las emociones ajenas se fundamenta en la predisposición a la escucha y la comprensión de los pensamientos y sentimientos del otro, mientras que la empatía surge cuando somos capaces de ponernos en su lugar y contagiarnos de emociones que no son nuestras ¿quién no ha llorado alguna vez viendo al protagonista de una película sufrir? Ahora bien, el reconocimiento de las emociones ajenas y la empatía no tienen que ir necesariamente acompañadas. Pensemos, por ejemplo, en el caso de Anibal Leiter, un personaje que no tenía ninguna dificultad en captar el estado emocional ajeno, pero incapaz de sentir empatía hacia los demás. Precisamente, una de las características que identifica a las personas que padecen una psicopatía es su falta de empatía hacia los demás. Las personas capaces tanto de reconocer las emociones ajenas como de sentir empatía hacia los demás respetan las diferencias de opiniones, un requisito previo para alcanzar el “arte” de las relaciones sociales, la quinta dimensión de la inteligencia emocional. Sin embargo, mientras que las habilidades sociales se basan, fundamentalmente, en la comunicación verbal, el reconocimiento y la empatía se basan en la observación y en el lenguaje no verbal. Saber interpretar los gestos, los movimientos de las manos, el significado de un silencio o una mirada es el requisito para conocer lo que acontece en el mundo emocional ajeno y ser capaz de sintonizar

con el mismo. Algunas pautas para lograr dichos objetivos se han comentado anteriormente al hablar de la empatía y su entrenamiento.

e. El control de las relaciones.

La última dimensión que engloba este modelo de IE hace referencia a la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones de las personas que nos rodean. Esta capacidad nos permite entendernos con los demás, orientarnos hacia los otros, no ser un mero observador de los demás, sino hacer algo en común con ellos, sentir alegría de estar entre la gente, colaborar, ayudar, pertenecer a un grupo.

Para lograr estas habilidades no basta con comprender los sentimientos de los demás y solidarizarnos con su pena o su alegría, sino que requiere de una parte activa, de la implicación en los cambios y en el manejo de las relaciones. Implica ser un experto para inducir respuestas deseadas en los otros. Este objetivo general depende de las siguientes destrezas:

- *Habilidades comunicativas*: las habilidades comunicativas comienzan por saber escuchar abiertamente a los demás y elaborar mensajes convincentes que faciliten el diálogo. A partir de aquí, el manejo del lenguaje, de forma que haga sentirse bien a las personas con las que nos comunicamos, es todo un “arte” que siempre es factible perfeccionar. No basta con saber qué decir, y cómo decirlo, sino también escoger el momento más apropiado para hacerlo. Contar un chiste puede aliviar un momento de tensión en una determinada reunión de trabajo, o crispas aún más los nervios de quien lo escucha si no hemos tenido en cuenta todas las variables situacionales y personales necesarias.

- *Manejo de conflictos*: la clave aquí es saber negociar y resolver los desacuerdos que surjan dentro de los grupos de trabajo en que nos hayamos inmersos, comprendiendo siempre los diferentes puntos de vista e intereses ajenos. La negociación y la capacidad para manejar conflictos personales son aspectos centrales en la vida de todas las personas.

- *Capacidad de influencia*: las personas capaces de idear tácticas efectivas de persuasión suelen conseguir que los demás sigan las propuestas que ellos sugieren, ya que ejercen influencias importantes sobre las percepciones, las respuestas afectivas y las conductas de las personas que los rodean, de forma que les es fácil contar con aliados para conseguir las metas o propósitos trazados.

- *Liderazgo*: estrechamente vinculada a la capacidad de influencia está el liderazgo, es decir, la capacidad de inspirar y guiar a los individuos y al grupo en su

conjunto; y que, a su vez, depende de destrezas como tener la capacidad de iniciar y administrar situaciones nuevas; ser capaz de alimentar y reforzar las relaciones interpersonales dentro del grupo y colaborar para alcanzar metas compartidas.

En definitiva, esta quinta y última dimensión de la inteligencia emocional engloba aquellas habilidades prosociales que nos llevan a responder de manera adecuada a las necesidades de los demás, facilitando así las actividades sociales y fomentando la participación de los demás en las tareas que nosotros proponemos; habilidades, todas ellas, que es factible potenciar bajo el entrenamiento en asertividad propuesto en páginas anteriores.

En su conjunto, todas las destrezas que abarca el concepto de Inteligencia Emocional, según lo hemos expuesto, ejercen, sin duda, una gran influencia en la posibilidad de crecimiento personal y llevar una vida plena, cargada de relaciones gratificantes, logros que se pueden predecir mejor a través de estas características que mediante la evaluación del CI. Es por ello que cada vez hay más partidarios, entre los psicólogos, de fomentar un entrenamiento de dichas habilidades, tal como defendemos en el presente curso.

Objetivos

Generales

El objetivo general de este curso es suministrar conocimientos básicos a personas que tengan un interés por potenciar el máximo conocimiento sobre ellos mismos y las personas que le rodean, de manera que puedan mejorar su bienestar psicológico y social.

Con esta materia se pretende impartir formación en algunos de los procesos cognitivos y emocionales que influyen la capacidad de adaptación del individuo a su entorno. Se comienza por abordar, a un nivel sencillo, conceptos como el de "Crecimiento personal" así como algunas pautas indicadas para conseguirlo. Seguidamente se describen y trabajan algunos conceptos colaterales como "el manejo emocional", "la autoestima", "la empatía" y "las habilidades sociales", siempre dotando la teoría de un contenido práctico capaz de incrementar dichas cualidades. Por último, se aborda un concepto que en los últimos años ha adquirido una gran relevancia psicológica y social: la "Inteligencia emocional", sugiriendo una reflexión de importancia: dicho concepto reivindica una visión más amplia de la inteligencia que la defendida durante el siglo XX, y en la que se hallan inmersas algunas características de personalidad en la que las emociones adquieren un papel relevante. Se explica por qué este cambio en la concepción de lo que denominamos "Inteligencia" y encontramos razones suficientes que avalan el entrenamiento en dicha habilidad. Todo ello justifica la pertinencia de los programas de intervención acerca de nuestro conocimiento intrapersonal e interpersonal para incrementar el bienestar psicológico de los individuos que tienen que enfrentarse a una sociedad tan compleja como la que nos ha tocado vivir a comienzos del siglo XXI.

Específicos

- Tomar conciencia de la importancia de conocer estrategias que pueden beneficiar nuestro crecimiento personal y las relaciones que mantenemos con las personas que nos rodean.

- Saber que existen diversos modos de mejorar el conocimiento sobre nosotros mismos, tanto explorando cognitivamente nuestros pensamientos, como nuestras emociones de forma cotidiana.
- Conocer las técnicas y métodos que nos permiten llegar a comprender y empatizar con las personas con las que mantenemos relaciones más o menos cercanas.

- Conocer las pautas que nos pueden facilitar unas relaciones sociales gratificantes, en las que nos sintamos cómodos, sin necesidad de mostrar agresividad ni una aceptación incondicional de las propuestas ajenas.

Requisitos previos

No se necesita ningún requisito previo específico

Metas que se pretenden alcanzar.

Conocimientos

Conocimiento de las distintas propuestas teóricas que consiguen mejorar nuestro bienestar psicológico y social desde las distintas vertientes en psicología
Conocimiento de cada una de las estrategias metodológicas que se han mostrado eficaces para lograr una mayor comprensión de nuestros pensamientos y emociones, partiendo de las propuestas realizadas por diferentes paradigmas psicológicos.
Conocimiento de cada una de las estrategias metodológicas que se han mostrado eficaces para lograr una mayor comprensión de los pensamientos y emociones ajenas, así como aquellas que suponen una mejora en la manera de comunicarnos con los demás, partiendo de las propuestas realizadas por diferentes paradigmas psicológicos.
Conocimiento del concepto “La Inteligencia Emocional”, que ha supuesto un cambio en la concepción intelectual del individuo, alcanzando actualmente una enorme difusión y que engloba las principales pautas de actuación de cara a conseguir una mayor adaptación de la persona a su entorno

Destrezas

Ser capaces de evaluar la idoneidad de algunas de las teóricas existentes para lograr incrementar nuestro bienestar personal
Ser capaces de asimilar e internalizar los objetivos y finalidades de algunos de los programas de intervención cognitiva y emocional propuestos en el curso.

Actitudes

Curiosidad intelectual y espíritu crítico para adentrarse en un mundo tan complejo como es el conocimiento propio y el de las personas que nos rodean
Flexibilidad mental para adaptarse a las propuestas de los ejercicios que se realizan durante el curso

Contenidos.

El curso se divide en 5 módulos o temas.

Tema I: El crecimiento personal

1.1. Algunas nociones teóricas

1.2. El método fenomenológico: la importancia del presente

Tema II: El conocimiento de sí mismo

2.1. Conocimientos cognitivos: la relevancia de la autoestima y cómo potenciarla

2.2. Algunos ejercicios para potenciar la autoestima

Tema III: La comprensión de las emociones y pensamientos ajenos

3.1. El concepto de empatía

3.2. Algunos ejercicios para potenciar la empatía

Tema IV: Las habilidades sociales

4.1. Los beneficios de saber relacionarnos correctamente con los demás

4.2. La asertividad y su entrenamiento como herramienta conductual

4.3. Una propuesta humanista para conocer más sobre la manera de comunicarnos con los demás: el "Análisis transaccional"

Tema V: La "Inteligencia Emocional": Un concepto de gran divulgación que engloba las propuestas anteriores.

5.1. La justificación para un cambio del concepto de inteligencia

5.2. Las dimensiones que componen la Inteligencia Emocional y su entrenamiento para lograr un mayor bienestar personal y social.

Orientaciones bibliográficas:**Bibliografía utilizada en la presente guía:**

- García-Monje, J.A (2004) ¿Qué es el crecimiento personal? En *Crecimiento personal: Aportaciones de oriente y occidente*. M. Rodríguez-Zafra (Ed.). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Olmedo, M. (2009). *La Inteligencia Emocional: Un nuevo valor en el mercado laboral*. Madrid: Dykinson
- Santed, M.A (2004). Emocionalidad cotidiana: una guía de reflexión. En *Crecimiento personal: Aportaciones de oriente y occidente*: M. Rodríguez-Zafra (Ed.). Bilbao: Desclée de Brouwer.

Bibliografía recomendada:**Tema 1 y 2 :**

- Díaz–Aguado, M.J. y Medrano, C. (1994). *Educación y razonamiento moral*. Bilbao: Mensajero.
- McKay, M y Fanning, P (1991). *Autoestima: evaluación y mejora*. Barcelona: Martínez Roca.
- Rodríguez-Zafra, M (2004). *Crecimiento personal: Aportaciones de oriente y occidente*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Rogers, C. (1996). *El proceso de convertirse en persona*. Madrid: Paidós.

Tema 3:

- Van-der Hofstadt Román, C.J. (2003). *El libro de las habilidades de comunicación*. Madrid: Díaz de Santos.

Tema 4:

- Caballo, V. (1987). *Teoría, evaluación y entrenamiento en las habilidades sociales*. Valencia: Promolibro.

- Gil, F, León, J.M^a. (1998). *Habilidades sociales: Teoría, investigación e intervención*. Madrid: Síntesis.
- Kelly, J.A. (1992). *Entrenamiento en habilidades sociales*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Pelechano, V. (1996). *Habilidades Interpersonales: Teoría mínima y programas de intervención*. Vol I y II. Valencia: Promolibro.
- Steiner, C. (1997). *La educación emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara.

Tema 5:

- Baena, G. (2005). *Cómo desarrollar la Inteligencia Emocional infantil*. México: Trillas.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos
- Sternberg, R.J. y Powell, J.S. (1989). Teorías de la inteligencia. En R.J. Sternberg (ed.) *Inteligencia Humana, IV. Evolución y desarrollo de la inteligencia*. Pp. 1503-1540, Barcelona: Paidós
- Yam, P. (1999). La inteligencia a examen. *Investigación y Ciencia*, 17, 2-6

Fuentes documentales.

Debido a las previsibles diferencias de conocimientos previos en este campo por parte de los asistentes al curso, serán los Tutores los que determinarán en cada caso, asesorados por el Prof. de la Sede Central, las fuentes documentales idóneas para los alumnos, desde una bibliografía básica y genérica en castellano, pasando por documentos en Internet, bibliografía en inglés, programas de radio y TV, etc.

Ejercicios de auto-evaluación.

Se irán proponiendo por el profesor tutor a medida que se vayan tratando cada uno de los temas o módulos.

Medios.

Bibliografía vídeos y programas de TV Educativa de la UNED.

Actividades.

Acceso a páginas web – u otros tipos de documentos en Internet - donde puedan visualizarse diferentes trabajos en relación a la temática que nos ocupa.

Glosario de términos y conceptos clave.

A elaborar por el tutor de acuerdo con el nivel de preparación y conocimientos de los alumnos, con la colaboración del Prof. de la Sede Central. En esta guía se han subrayado una serie de términos que el alumno deberá conocer.