

Inteligencia emocional

Ponente:

Lcda. D^a. Ana Lidia Batista Díaz

CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Definición:

- Capacidad para usar las emociones de modo inteligente.
- Capacidad de regular los sentimientos de uno mismo y de los demás y utilizarlos como guía de nuestros pensamientos y acciones.
- Capacidad de reconocer cómo te sientes, esto te permite comprenderte mejor a ti mismo, controlar de forma inteligente tus actos y en consecuencia comprender mejor a los demás.

Los creadores del concepto de inteligencia emocional.-

La teoría de la inteligencia emocional fue formulada por John Mayer, psicólogo de la Universidad de New Hampshire, y por Peter Salovey, de Yale, en 1990.

Ellos basan la inteligencia emocional en la idea de ser consciente de uno mismo, que significa "ser consciente de nuestros estados de ánimo y de los pensamientos que tenemos acerca de estos estados de ánimo.

LAS COMPETENCIAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Daniel Goleman, 1995, habla en su libro "Inteligencia Emocional" de **las cinco competencias** que componen esta inteligencia:

1.- Autoconciencia o conciencia de uno mismo.

Si poseemos un alto grado de conciencia de nosotros mismos, podemos observarnos mientras actuamos e influir sobre nuestras acciones para que resulten beneficiosas. Por ejemplo, si nos damos cuenta de que estamos elevando el tono de voz y que nos estamos enfadando con un alumno, podemos bajar el tono de voz, apaciguar nuestra irritación y responder con más eficacia.

Un alto nivel de conciencia es la base sobre la que se construyen todas las demás capacidades de la inteligencia emocional.

2.- Regulación de las emociones.

No se trata de suprimir las emociones, lo que supondría perder un enorme caudal de información, se trata de sentirlas, identificarlas, comprenderlas y regularlas en la intensidad precisa para solucionar eficazmente la situación. Dado que las emociones son el resultado de la interacción de los cambios fisiológicos, pensamientos y comportamiento con el que se responde a un hecho externo o

interno, podemos regular nuestras emociones haciéndonos cargo de cada componente.

Una situación estresante, como por ejemplo puede ser las evaluaciones de fin de curso pueden generarnos emociones poco confortables y elevar nuestro termostato emocional a niveles poco saludables, la inteligencia emocional nos permite llevar ese termostato a un nivel que nos permita pensar y actuar productivamente.

Dos ingredientes básicos de la regulación de la emoción son:

- Sofocar la impulsividad
- Postergar la gratificación

3.- La automotivación.

Es la capacidad para comenzar una tarea, perseverar en ella, llevarla a término y afrontar los problemas que surjan en el proceso.

Los ingredientes de la automotivación son:

- Perseverancia
- Optimismo
- Pensamiento positivo

4.- Empatía o reconocimiento de las emociones ajenas.

Esta es otra competencia que se asienta sobre la conciencia emocional de uno mismo, y es la habilidad popular fundamental.

Las personas empáticas sintonizan bien con los demás ya que son capaces de detectar las señales sutiles de la comunicación que indican qué necesitan o qué quieren los demás. Esta capacidad les

convierte en grandes comunicadores y por tanto en docentes excepcionales.

5.- Competencia social, habilidades sociales: El arte de relacionarnos con los demás.

El arte de relacionarnos con los demás se basa en buena medida en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con sus emociones.

Esta competencia abarca temas tales como:

- Trabajo en equipo
- Liderazgo
- Solución de conflictos
- Comunicación
-

¿QUÉ ES ESO DE LAS EMOCIONES?

Entendemos las emociones como una fuerza vital interna, son nuestro "motor interior", el movimiento de la vida, la energía que nos activa internamente.

Las emociones son la parte más activa y vigorosa de nuestro ser. Alegría, amor, tristeza, miedo e ira, todas estas emociones "mueven" nuestro cuerpo a lo largo de toda nuestra vida..

Nuestras emociones constituyen la propia esencia de nuestra vida y ejercen una repercusión palpable en nuestra salud física y mental.

¿QUÉ ACTITUD TOMAMOS FRENTE A LAS EMOCIONES?

- ¿Ignorarlas?
- ¿Reconocerlas?

- ¿Expresarlas?
- ¿Disfrazarlas?
- ¿Reprimirlas?
- ¿Escucharlas?
- ¿Regularlas?

Es conveniente prestar atención a estos movimientos interiores, a todas las necesidades que se manifiestan a través de ellas. Si las ignoramos o negamos estamos perdiendo una información básica imprescindible para la vida.

¿CUÁNTAS SON LAS EMOCIONES Y CÓMO SE LLAMAN?

Las cinco emociones básicas

Las emociones son básicas para la vida. Las emociones nos mueven, nos sacan de la quietud provocando movimiento.

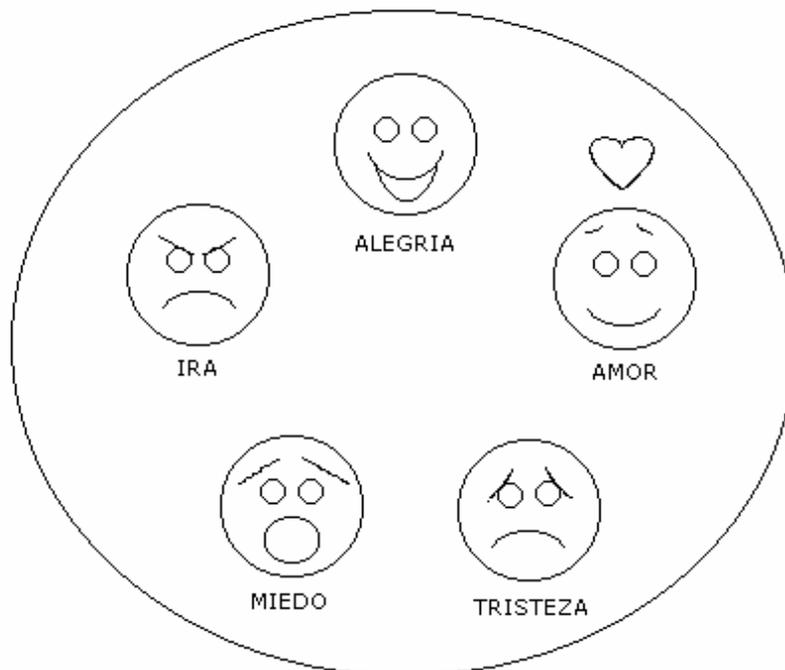
Las emociones son imprescindibles para la supervivencia. La clave está en utilizar las emociones de forma inteligente: lograr de modo consciente que nuestras emociones trabajen en beneficio nuestro, de modo que nos ayuden a controlar nuestra conducta y nuestros pensamientos para obtener mejores resultados. En este sentido se afirma que las emociones son útiles y hay que conocerlas. Cuanto mejor las conozcamos y nos sintamos cómplices de ellas mejor será nuestra calidad de vida.

Aunque no hay unanimidad sobre cuántas y cuales son las emociones básicas, varios autores las concretan en las siguientes :

- Alegría
- Amor
- Tristeza
- Miedo
- Ira.

Las emociones básicas son universales y estudios recientes de fisiología cerebral han permitido localizar las partes del cerebro que regulan las emociones.

Las emociones son como los "colores" básicos que combinados pueden dar lugar a una gama infinita de sentimientos. Los sentimientos son como tonalidades afectivas que combinan varias emociones.



Las cinco emociones básicas

LAS CINCO EMOCIONES BÁSICAS.-

Sus causas, manifestaciones y funciones.

La emoción es algo innato: Las emociones nos unen a todos los seres humanos. Las emociones nos igualan: son nuestra dimensión humana común.

Elas son las que dirigen la vida de cada uno de nosotros y cada una tiene su función en el transcurso de la existencia.

Las emociones son necesariamente positivas, ya que hasta la tristeza, el miedo y la ira aseguran nuestra supervivencia y adaptación frente a los acontecimientos de la vida; siempre y cuando las sepamos escuchar, reconocer y regular.

Las emociones se vuelven perjudiciales cuando las amordazamos, cuando las ignoramos y cuando las dejamos acumular para que se conviertan en un volcán latente preparado para estallar en cualquier situación límite.

Si queremos ser humanos: ¡Vamos a emocionarnos!

Emoción	Causas	Manifestaciones	Función
ALEGRÍA 	Satisfacción con un@ mism@ Logro de un objetivo Encuentro con un ser querido	Risa Sonrisa Bailes Cantos Juegos Abrazos Expresividad	Estimula y protege la vida para que perdure Homeostasis. Sentimiento de equilibrio armonía y bienestar

<p>AMOR</p> 	<p>Necesidad de acercarnos a nosotros mismos y a los demás</p>	<p>Aceptación Ternura Proximidad Contacto Diálogo sensible</p>	<p>Nos acerca y permite que la vida se perpetúe por la procreación.</p> <p>Favorece la creatividad y la acción.</p> <p>Crea vínculos.</p>
<p>TRISTEZA</p> 	<p>Separación Duelos Pérdidas Fracasos</p>	<p>Llanto Gemidos Aislamiento Silencio</p>	<p>Permite asimilar y aceptar la situación de pérdida.</p> <p>Favorece un espacio y un tiempo para eliminar el estrés producido por el fracaso.</p>
<p>MIEDO</p> 	<p>Peligro</p> <p>Situación desconocida</p>	<p>Boca seca Tensión muscular Gritos Temblores Nudo en la garganta Calor en la cara.</p>	<p>Advierte del peligro.</p> <p>Nos permite:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Protegernos, - Huir - Luchar
<p>IRA</p> 	<p>Agresión Injusticia Frustración Conducta intolerable</p>	<p>Gritos Voz alta Golpes Sensación general de calor Mandíbula tensa Puños apretados</p>	<p>Indicamos los límites que no deben traspasar los demás</p> <p>Defendemos nuestro territorio físico y emocional</p>

LOS COMPONENTES FÍSICO-QUÍMICOS DE LA EMOCIÓN

Las emociones son acontecimientos físicos y químicos, que aunque no los reconozcamos existen e influyen en nuestra vida de modo evidente.

Cuando se habla de emociones se habla de una movida interna, más o menos fuerte, provocada por estímulos externos y/o internos

Esta movida interna tiene correlatos bioquímicos, principalmente hormonales. Cada una de nuestras emociones (alegría, amor, tristeza, miedo e ira) suscitan en el organismo su correspondiente secreción hormonal.

Las hormonas del bienestar que mejoran el estado de salud, son las que están unidas al amor, la ternura, la alegría, y por el contrario, las hormonas del estrés van de la mano de la tristeza, el miedo, la rabia...

<i>Emociones</i>	<i>Secreciones hormonales</i>
Alegría y amor	Endorfina, catecolamina, anandamida
Tristeza, miedo e ira	Adrenalina, noradrenalina, corticoides.

La psiconeuroinmunología trata de las estrechas relaciones existentes entre las emociones, las hormonas y los mecanismos inmunológicos. Esta ciencia nos advierte que determinadas emociones, como el amor o la alegría son benéficas para la salud. Mientras que la tristeza, el miedo y la ira representan un verdadero peligro para el equilibrio físico y psíquico, si uno las guarda dentro de sí en vez de exteriorizarlas.

Estas emociones inhibidas actúan "clandestinamente" generando una tensión permanente y una secreción hormonal dañina, facilitando la aparición de enfermedades.

Estas secreciones hormonales tienen unos correlatos físicos, que en el caso del miedo, por ejemplo, se manifiestan a través de algunos de los siguientes síntomas físicos:

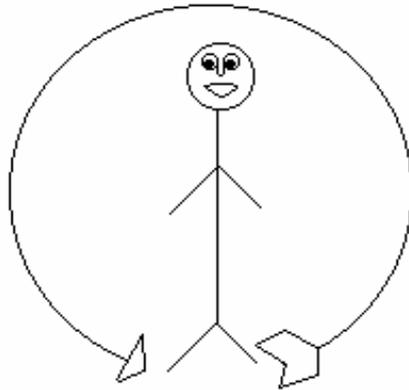
- Enrojecimiento del rostro
- Sensación de nudo en el estómago
- Sudor frío
- Aceleración del ritmo cardiaco
- Sequedad de la boca...

Todas estas sensaciones y manifestaciones físico-químicas son la respuesta a un impacto proveniente de nuestro exterior a través de los sentidos o desde nuestro interior mediante nuestro sentido de la propiocepción o percepción interna..

LAS EMOCIONES COMO FUERZA NATURAL INNATA

"El instante de lucidez más efectivo es ese en el que reconoces de forma consciente lo que sientes, pues te permite la posibilidad de actuar como más te conviene"

Reconocer, sentir y expresar nuestras propias emociones equivale a comunicarnos bien con nosotros/as mismos/as.

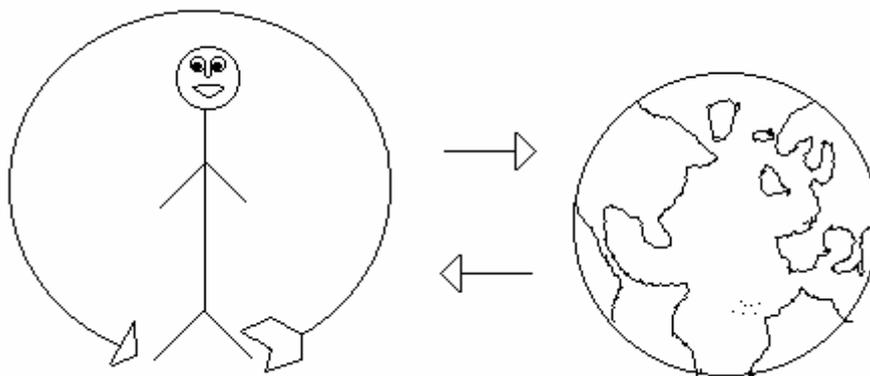


Esta flecha, que envuelve a la persona, indica el grado de comunicación interna, que implica:

- 1º Notar lo que sentimos **(sensaciones)**
Nivel físico
- 2º Notar lo que sentimos **(emociones)**
Nivel emocional
- 3º Ser consciente de lo que sentimos **(pensamientos)**
Nivel mental
- 4º Regular nuestras reacciones **(comportamiento)**
Nivel conductual

LAS EMOCIONES, YO Y EL MUNDO QUE ME RODEA

La capacidad para reconocer cómo nos sentimos, permite comprendernos mejor y adaptar mejor nuestra conducta a las circunstancias externas. Desde comprendernos mejor a nosotros mismos podremos comprender mejor a los demás.



*"La calidad de nuestra interacción con el medio
y la calidad de nuestra comunicación,
está en relación directa
con la calidad de la interacción
y de la comunicación
a nivel interno".*

Nuestra relación con el mundo está representada por las dos flechas:

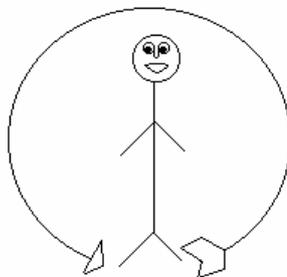
- La primera flecha es la de dar, la de hablar. Desde nosotros hacia afuera.
- La otra flecha, la que va del mundo hacia nosotros, es la de escuchar, la de recibir.
Desde el exterior hacia adentro.

Para un crecimiento saludable es necesario que este canal de ida y vuelta sea fluido y sin interferencias. Es necesario que tengamos confianza en nuestra capacidad de mostrarnos como somos, hablando y actuando según sentimos y pensamos.

APRENDIZAJE EMOCIONAL

¿Qué podemos hacer para reconciliarnos con el apasionante mundo de las emociones?

Todos y cada uno de nosotros tenemos un reto con nosotros mismos en cuanto a dedicar tiempo y esfuerzo a conectar con esa realidad íntima que constituyen las raíces de nuestro árbol.



El primer paso para conectar con la emoción es a través de los síntomas físicos que produce, ya que nos permite darnos cuenta de cuándo y cómo las sentimos, dándonos la oportunidad de reconocerla, de regularla y de expresarla.

Desde esta conciencia de nuestra realidad física y emocional podemos reconocer y favorecer el desarrollo de personas emocionalmente sanas.

Las emociones son imprescindibles para la supervivencia. La clave está en utilizar las emociones de forma inteligente: lograr de modo consciente que nuestras emociones trabajen en beneficio nuestro, de modo que nos ayuden a regular nuestra conducta y nuestros pensamientos para obtener mejores resultados. En este sentido se afirma que las emociones son útiles y es imprescindible conocerlas. Cuanto mejor las conozcamos y más cómplices seamos de ellas mejor será nuestra calidad de vida.

Las emociones afectan a nuestro pensamiento y a nuestra conducta aunque no seamos conscientes de ello. Muchas veces nos sentimos traicionados por nuestras emociones, en el sentido que nos desbordan, dando como resultado conductas ineficaces.

Emocionarnos es nuestra manera particular de responder a la realidad que nos rodea. Por lo tanto **una educación plena debería enseñarnos a vivir positivamente nuestras emociones** y sacar a flote lo mejor de nosotros, porque esa riqueza personal constituye el fuego sagrado de la humanidad

PERSONAS EMOCIONALMENTE SANAS

¿Qué es eso de personas emocionalmente sanas?

El grupo de investigación y orientación psicopedagógica de la Universidad de Barcelona, las define así:

- Tiene una actitud positiva frente a la vida
- Reconocen los propios sentimientos y emociones
- Saben expresar y controlar esos sentimientos sin reprimirlos y sin causar daño.
- Sienten empatía y conectan con las emociones de los otros
- Tienen la capacidad de tomar decisiones adecuadas.
- Son capaces de automotivarse
- Cultivan una autoestima alta
- Saben dar y recibir
- Tienen valores alternativos a los impuestos por la sociedad
- Pueden superar las dificultades y frustraciones que inevitablemente nos plantea la vida
- Asumen contradicciones extremas y a veces ambiguas.

¿CÓMO Y DÓNDE PODEMOS APRENDER A CONOCER Y REGULAR NUESTRAS EMOCIONES?

Todos los espacios educativos y sociales: la familia, la escuela, los espacios de juego, los lugares de trabajo, los amigos, todos ellos son una oportunidad para:

- el encuentro con nosotros mismos,
- el encuentro con los demás,
- el conocimiento de las emociones propias

- aprender a regular las emociones
- aprender a utilizar las emociones como trampolín para automotivarnos y motivar a los demás
- aprender a ponernos en el lugar de los demás
- aprender habilidades sociales:
 - Comunicación
 - Resolución de conflictos
 - Trabajo en equipo
 - Liderazgo

Es una aventura apasionante el vivir cada encuentro como una posibilidad de crecimiento, como una ventana que se abre a un paisaje nuevo y diferente, con posibilidades de crear nuevas formas y maneras de relacionarnos, saliendo de los estereotipos y permitiéndonos crear cada momento como nuevo y diferente.