Inteligencia emocional

"Ser inteligente emocional no significa controlar y suprimir las emociones"

Ser inteligente emocionalmente significa atender a las emociones (propias y ajenas), facilitar el pensamiento a través de la emoción, comprender las emociones y regularlas

(Salovey y Mayer, 1990)

Ante la pregunta……

¿Qué hago, cómo me manejo ante el **SUFRIMIENTO HUMANO**?…….

La respuesta variaría atendiendo al propio nivel de INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Por qué estudiar las emociones?

"No sólo como mecanismos indispensables para la supervivencia del organismo, sino que, tal y como apunta Baptista (2003), serían **procesos adaptativos que actuarían como mediadores de información útil y determinante de las relaciones que se producen entre el sujeto y el medio**"

El hecho de obtener información de nuestras emociones, nos permite reflexionar y tomar decisiones en base a ellas, pudiendo disminuir la intensidad emocional, y facilitando la posterior regulación.

(Salguero e Iruarrizaga, 2006)

Midamos la IE a través TMMS 24

¿Qué nivel tenemos de inteligencia emocional?

Evaluamos la Inteligencia Emocional

El Trait Meta Mood Scale (TMMS) –

Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional - de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995), basado en el modelo de Salovey y Mayer.

Esta escala mide la percepción que tenemos de las propias habilidades emocionales, en concreto mide tres dimensiones de la IE: **la atención, la claridad y la reparación emocional.**

En su origen estaba compuesta por 48 ítems (TMMS-48), su versión reducida consta de 24 ítems (TMMS-24). La versión española es de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004).

PUNTOS DE CORTE PARA DETERMINAR IE

Tabla 1
Puntos de corte para la determinación de Inteligencia emocional

Subescala	Clasificación	Hombres	Mujeres
Atención	Bajo	< 21	<24
	Adecuado	22 a 32	25 a 35
	Alto	> 33	> 36
Claridad	Bajo	< 25	< 23
	Adecuado	26 a 35	24 a 34
	Alto	> 36	> 35
Reparación	Bajo	< 23	< 23
	Adecuado	24 a 35	24 a 34
	Alto	> 36	> 35

La inteligencia emocional

Los parámetros evaluados de inteligencia emocional (IE) son:

- **Atención emocional:** Conciencia que tenemos de nuestras emociones, la capacidad para reconocer nuestros sentimientos y saber lo que significan.
- **Claridad emocional:** Facultad para conocer y comprender las emociones, sabiendo distinguir entre ellas, entendiendo cómo evolucionan e integrándolas en nuestro pensamiento.
- **Reparación emocional:** Capacidad de regular y controlar las emociones positivas y negativas.

Dimensiones

- En todos los estudios se destaca la importancia de un buen equilibrio en el sujeto entre la dimensión ***atención emocional***, que debe estar presente en un punto medio, y **la *claridad* y la *reparación emocional***, auténticas responsables del bienestar percibido en el sujeto.

La inteligencia Emocional

"Habilidades para manejar las emociones y sentimientos, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones"

Mayer y Salovey (1997)

¿Qué habilidades se fomentan en IE?

- el autoconocimiento emocional.
- la autorregulación emocional.
- la autonomía emocional.
- la toma de decisiones constructivas.
- el trabajo en equipo y la empatía.

Se relacionan íntimamente con el **concepto IE**

HABILIDADES PARA LA VIDA

- Conocimiento de sí mismo (autoconocimiento)
- Empatía
- Comunicación asertiva
- Relaciones interpersonales
- Toma de decisiones
- Solución de problemas y conflictos
- Pensamiento creativo
- Manejo de sentimientos y emociones
- Manejo de las tensiones y estrés

https://www.rtve.es/play/videos/redes/redes-mirada-elsa/1564495/

VIDEO de ELSA PUNSET

Modelo de cuatro ramas. Modelo de Habilidad

La habilidad para razonar sobre las emociones y la capacidad potencial de éstas para mejorar y guiar el pensamiento (Mayer y Salovey, 1997):

- La habilidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud.
- La habilidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento.
- La habilidad para entender la emoción y el conocimiento emocional.
- La habilidad para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual.

⬇

Salovey y Mayer

Conforman un continuo

La IE la definen como habilidades emocionales de complejidad ascendente, que conforman un continuo, que va desde el nivel más básico, donde se ejecutan funciones fisiológicas fundamentales como la percepción y atención a nuestros estados fisiológicos o expresivos, a otras de mayor complejidad cognitiva, que buscan el manejo personal e interpersonal (Mayer y Salovey, 1997).

Modelo mixto de competencias de Goleman (2011)

El término de Inteligencia Emocional se refiere a la capacidad de:

- Reconocer los propios sentimientos.
- Reconocer los sentimientos de los demás.
- Motivarnos.
- Manejar las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos.

Competencias emocionales

- Las asociadas a *aptitudes sociales* que corresponderían a la inteligencia **interpersonal**

1.-Las habilidades sociales
2.-La empatía

- Y las asociadas a las *aptitudes personales*, entendidas éstas como **inteligencia intrapersonal**

1.- El autoconocimiento (conciencia de sí mismo).
2.- El autocontrol (autorregulación).
3.- La motivación.

Aptitudes personales

1.- **El autoconocimiento (conciencia de sí mismo)**

Incluye aptitudes como conciencia emocional, autoevaluación y confianza en uno mismo.

2.- **El autocontrol (autorregulación)**

Es la habilidad para regular los impulsos y los estados de ánimo negativos y ser capaces de recuperarnos, a la mayor brevedad, del estrés emocional

Autocontrol, confiabilidad, escrupulosidad, adaptabilidad e innovación serían las aptitudes aquí incluidas

3.- **La motivación**. Conductas dirigidas a lograr la aptitud social, incluyendo la iniciativa, afán de triunfo, compromiso y optimismo.

Aptitudes sociales

1.- Las habilidades sociales: la influencia, comunicación, manejo de conflictos, liderazgo, catalizador de cambio, establecer vínculos, cooperación y trabajo en equipo.

2.- La empatía: La comprensión de los demás, la ayuda para desarrollarse, el aprovechar la diversidad.

La empatía elemento clave para CUIDAR

La empatía es uno de los elementos clave que forma parte de la Inteligencia Emocional (IE), en concreto del dominio interpersonal

(Extremera y Fernández-Berrocal, 2004b).

La empatía viene a ser algo así como nuestra **conciencia social**, pues a través de ella se pueden apreciar los sentimientos y necesidades de los demás

LA CALIDEZ EMOCIONAL
COMPROMISO
AFECTO
SENSIBILIDAD

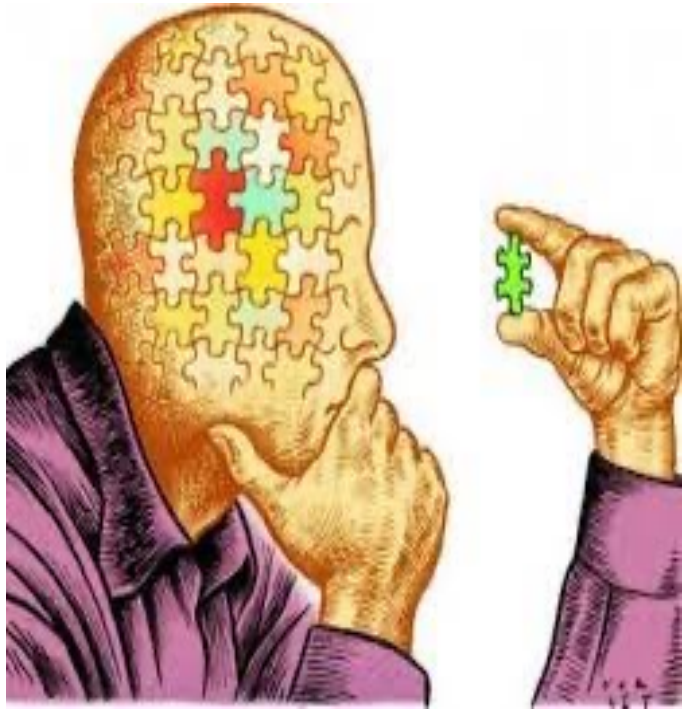
Integración programas psicoeducativos

La integración en los proyectos curriculares de **programas psicoeducativos,** en concreto los que fomenten y mejoren la Inteligencia Emocional de los sujetos, es decir, sus habilidades emocionales, para saber prestar atención a los sentimientos propios y ajenos, percibirlos y comprenderlos, y poder gestionar los estados afectivos, zanjando los negativos y dilatando los positivos.

Autoconocimiento emocional

Autoconocimiento se considera que es una de las mejores estrategias de afrontamiento que se deben seguir;

- Es el escuchar y mirar a nuestro interior,
- y saber cómo nos sentimos, lo que nos permite poder interpretar la información que obtengamos de un modo más intenso y holístico,
- y si procede incorporar cambios de conducta más adaptativos y saludables, ya que éste es un proceso de autogestión.



FOMENTANDO LA OSTENTACIÓN

A modo de ejemplo, les propongo realizar dicho ejercicio denominado: Fomentando la ostentación, se trata de un ejercicio cuyo autor clásico fue Kelley (1979) y su objetivo es ayudar a identificar virtudes personales, explorar sentimientos y reacciones al expresar estas virtudes a otras personas y mejorar la sensación de confianza en uno mismo. Se le da a cada persona un folio con estas seis preguntas a las que debe responder:

FOMENTANDO LA OSTENTACIÓN

1.- ¿Qué capacidades naturales tienes?

2.- ¿Qué cosas haces mejor que la mayoría de gente?

3.- ¿Cómo te ha ido el año pasado?

4.- ¿Cuáles han sido las cosas más difíciles que has llevado a cabo?

5.- ¿De qué estás orgulloso/a?

6.- ¿Sobre qué aspectos de tí mismo te gustaría recibir más cumplidos?

CONCLUSIÓN

"Obtendremos un manejo óptimo de nuestras vidas si conseguimos atender, clarificar y comprender nuestras emociones.

Ello nos llevará a una adecuada adaptación social y emocional, nos permite una toma de decisiones acertada, pudiendo disminuir la intensidad emocional, y facilitando la posterior regulación, y en la medida en que esto se cumpla, los niveles de satisfacción vital y felicidad también se verán influenciados".

(Adaptado de Salguero Noguera e Iruarrizaga Díez, 2006)

Resumiendo,

la Inteligencia emocional:

Mejora las relaciones paciente/familia y equipo

Mejora las relaciones con los compañeros

Favorece una mejor salud mental y física

Ayuda a mejorar el estrés.

BIBLIOGRAFÍA TALLER IE

BIBLIOGRAFIA TALLER IE

Podcast URL

Empatía competencia clínica a entrenar

https://anchor.fm/uibuniversitat/episodes/Dra--Antonia-Pades-Empata-competencia-clnica-a-entrenar-e1hnvn6

Emociones y sus orígenes

https://open.spotify.com/episode/4aXOwJB73noN3wC5mb20za?si=jeE_Vs3kSDa8NSPDsCzMoA

CUADRO 1. UNA CLASIFICACIÓN EMOCIONAL ADECUADA A NUESTROS PROPÓSITOS

IRA	TRISTEZA	TEMOR	PLACER	AMOR	SORPRESA	DISGUSTO	VERGÜENZA
Furia	Congoja	Ansiedad	Felicidad	Aceptación	Conmoción	Desdén	Culpabilidad
Ultraje	Pesar	Apresión	Alegría	Simpatía	Asombro	Desprecio	Molestia
Resentimiento	Melancolía	Nerviosismo	Alivio	Confianza	Desconcierto	Menosprecio	Disgusto
Cólera	Pesimismo	Preocupación	Contento	Amabilidad		Aborrecimiento	Remordimiento
Exasperación	Pena	Consternación	Dicha	Afinidad		Aversión	Humillación
Indignación	Autocompasión	Inquietud	Deleite	Devoción		Disgusto	Arrepentimiento
Aflicción	Soledad	Cautela	Diversión	Adoración		Repulsión	Mortificación
Acritud	Abatimiento	Incertidumbre	Orgullo	Infatuación			Contrición
Animosidad	Desesperación	Pavor	Placer sensual	Ágape			
Fastidio	Depresión	Miedo	Estremecimiento	Capacidad			
Irritabilidad	Tensión	Terror	Embeleso	Entusiasmo			
Hostilidad	Frustración	Fobia	Gratificación	Tranquilidad			
Violencia		Pánico	Satisfacción				
Odio			Euforia				
			Extravagancia				
			Éxtasis				
			Manía				

Fuente: Elaboración propia adaptada de GOLEMAN, 1998.

(Elaboración propia)
Tomado de: Gutiérrez MC. El cine como instrumento de alfabetización emocional. 2006, pp.238.

GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN

@AntoniaPadesJim

antonia.pades@uib.es