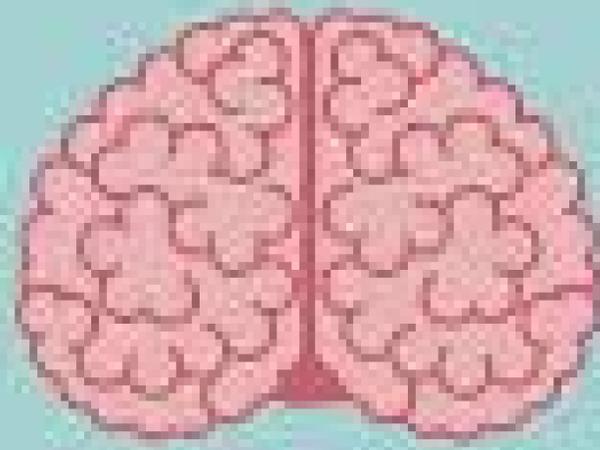


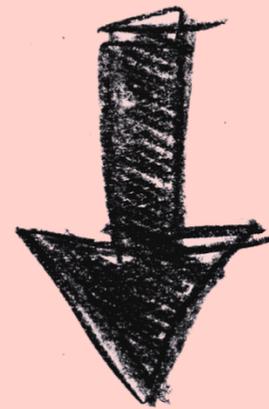
INTELIGENCIA EMOCIONAL

Docente:

Lic. Prof. Bianca Eugenia Tesio



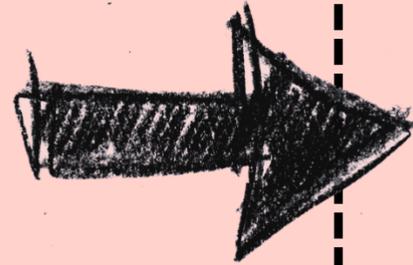
INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE)



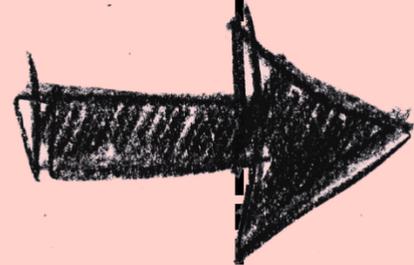
Salovey y Mayer (1990) la definieron como *“un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar, entender **las propias emociones y la de los demás**, discriminar entre ellas y usar la información (afectiva) **para guiar el pensamiento y las acciones de uno**”*.

A
N
T
E
C
E
D
E
N
T
E
S

DE LA IE



1. INTELIGENCIA SOCIAL
(IS)



2. TEORÍA DE LAS
INTELIGENCIAS
MÚLTIPLES

EL CONCEPTO DE INTELIGENCIA SOCIAL:

“Capacidad para establecer relaciones interpersonales eficaces”

Descrita por primera vez por Thorndike (1920): “habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, y actuar sabiamente en las relaciones humanas”.

EL CONCEPTO DE INTELIGENCIA SOCIAL:

LA IS definida de esta manera vincula:

- una **habilidad mental** ("comprender) y una **habilidad social** ("dirigir")
con
- una **consecuencia adaptativa** o socialmente deseable ("actuar sabiamente en las relaciones humanas")

Recordar: la IS y su valor adaptativo van a influir en el concepto de IE desarrollado por Salovey y Meyer.

LA TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

H. Gardner, “Frames Of Mind” (1983)

En la teoría de las inteligencias múltiples se describen actualmente un total de 9 capacidades:

lingüística, lógico-matemática, kinestésica o motora, espacial, musical, natural, espiritual, *intrapersonal e interpersonal.*

Estas dos últimas están teóricamente relacionadas con el concepto de IE.

LA TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Gardner (1993):

La inteligencia Interpersonal: “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.* En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil *leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado*”.

LA TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Gardner (1993):

La Inteligencia Intrapersonal: “el conocimiento de los **aspectos internos de una persona:** 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 LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Gardner (1993):

La Inteligencia Intrapersonal: “el conocimiento de los **aspectos internos de una persona:** *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*”.



Existen dos maneras de entender la IE:

A. Desde el modelo de habilidades (Salovey y Meyer) se propone una estructura jerarquizada de capacidades cognitivas para el manejo adaptativo de las emociones.

B. Desde los modelos mixtos se propone que los sujetos emocionalmente inteligentes poseen en mayor o en menor grado una serie de competencias más vinculadas al constructo de personalidad que a habilidades cognitivas y más que modelos explicativos son perfiles exitosos.

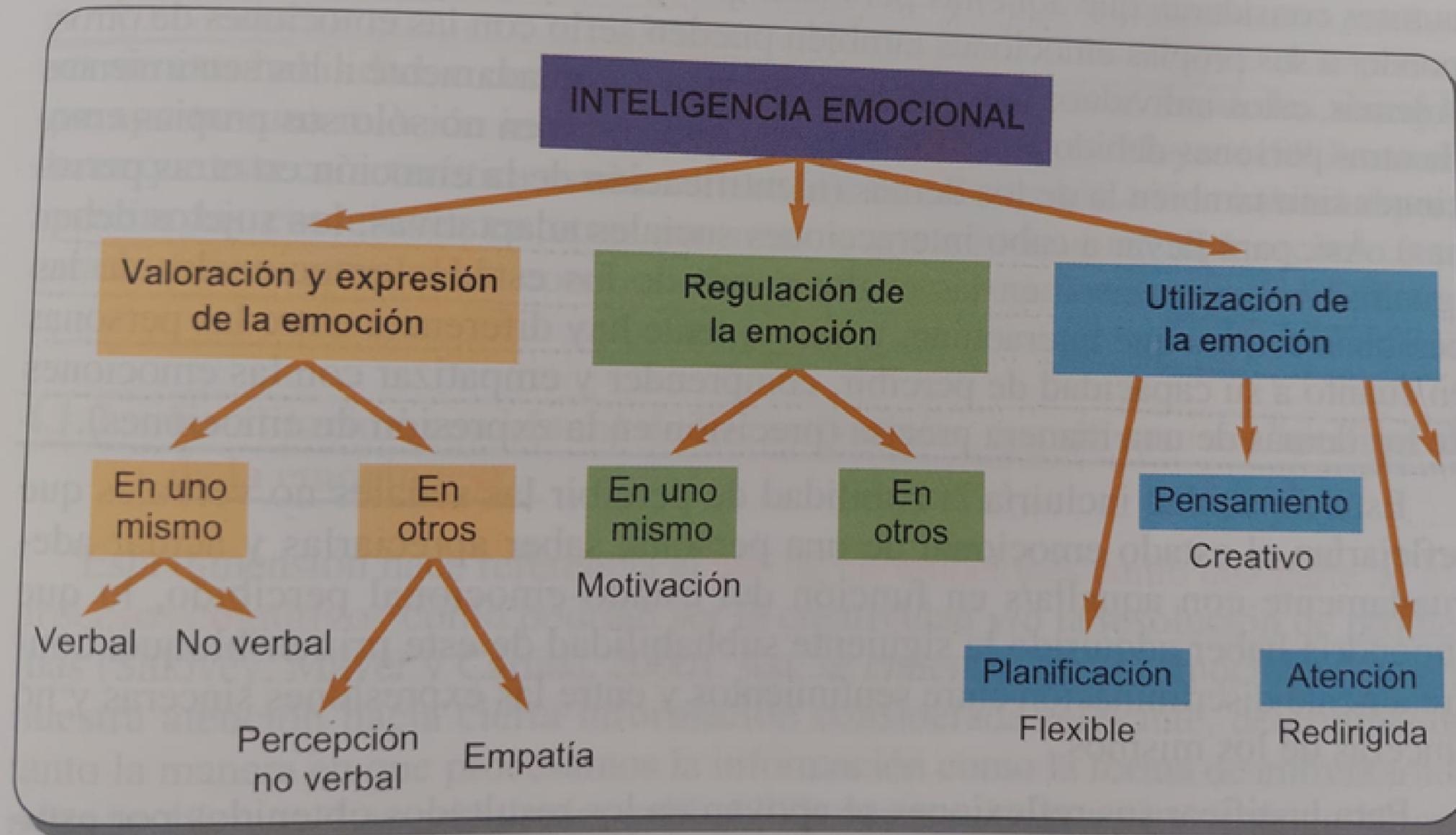
Los tres más conocidos son el de Goleman, Bar-On y el de Cooper y Sawaf.

A. EL MODELO DE HABILIDADES DE MAYER Y SALOVEY

Recientemente, enfatizando más en los aspectos cognitivos, ha sido descrita como:

“la habilidad para percibir, valorar y expresar la emoción adecuadamente 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”.

CUADRO 9.1. Primera estructura de trabajo sobre la Inteligencia Emocional (Salovey y Mayer, 1990).



Primera conceptualización Salovey y Meyer (1990): desarrollaron cada una de las dimensiones del concepto basándose en diferentes trabajos dentro del campo del estudio de las emociones más que en el de la inteligencia o de los procesos cognitivos.

Meyer y Salovey (1997): El modelo está basado en 4 ramas jerárquicamente establecidas y se presenta un enfoque más procesual.

- 1. Percepción, valoración y expresión de las propias emociones**
- 2. Facilitación emocional de las actividades cognitivas (uso inteligente de las emociones).**
- 3. Comprensión y análisis de la información emocional y empleo del conocimiento emocional (conocimiento emocional)**
- 4. Regulación emocional (conducción de las emociones)**



Para
tener en
cuenta

Los planteamientos actuales, del concepto de IE, parten de un trabajo de Mayer y Salovey (1997) donde básicamente mantienen la misma estructura que ya presentaron en 1990 pero, **el modelo actual prioriza más el valor de la cognición sobre la emoción.**

1. Percepción, valoración y expresión de las propias emociones

- **Supone la capacidad de percibir y expresar emociones.**
- **Sería la primera habilidad a adquirir para llegar a ser una persona emocionalmente inteligente.**
- **Incluiría el registro, la atención y la identificación de los mensajes emocionales, su manifestación a través de las expresiones faciales, el tono de la voz, etc.**

1. Percepción, valoración y expresión de las propias emociones

Subhabilidades asociadas:

- identificación de las emociones de los estados subjetivos propios y de las emociones de las otras personas;
- precisión en la expresión de las emociones;
- discriminación entre los sentimientos y entre las expresiones sinceras y no sinceras de los mismos.

2. Facilitación emocional de las actividades cognitivas (uso inteligente de las emociones).

Esta dimensión hace referencia al uso de las emociones como una parte de los procesos cognitivos que podrían ser la creatividad y/o la resolución de problemas.

Así, se entiende que las emociones dirigen nuestra atención hacia cierta información como la forma de enfrentarnos a los problemas.

2. Facilitación emocional de las actividades cognitivas (uso inteligente de las emociones).

Subhabilidades asociadas:

- redirección y priorización del pensamiento basado en sentimientos;
- uso de las emociones para facilitar el juicio (toma de decisiones);
- capitalización de los sentimientos para tomar ventaja de las perspectivas que ofrecen;
- uso de los estados emocionales para facilitar la solución de problemas y la creatividad.

3. Comprensión y análisis de la información emocional y empleo del conocimiento emocional (conocimiento emocional)

Esta dimensión hace referencia al conocimiento del sistema emocional, es decir, cómo se procesa a nivel cognitivo la emoción, y cómo afecta el empleo de la información emocional a los procesos de comprensión y el razonamiento.

Comprende el etiquetado correcto de las emociones, la comprensión del significado emocional no sólo de las emociones sencillas sino también en otras más complejas, así como la evolución de unos estados emocionales a otros.

3. Comprensión y análisis de la información emocional y empleo del conocimiento emocional (conocimiento emocional)

Subhabilidades asociadas:

- comprensión de cómo se relacionan diferentes emociones;
- comprensión de las causas y las consecuencias de varias emociones;
- interpretación de sentimientos complejos, tales como combinación de estados mezclados y estados contradictorios;
- comprensión de las transiciones entre emociones.

4. Regulación emocional (conducción de las emociones)

Este último bloque de habilidades hace referencia a la capacidad de estar abierto tanto a estados emocionales positivos como negativos, reflexionar sobre los mismos para determinar si la información que los acompaña es útil sin reprimirla ni exagerarla, así como la regulación emocional de nuestras propias emociones y las de otros.

4. Regulación emocional (conducción de las emociones)

Subhabilidades asociadas:

- apertura a sentimientos tanto placenteros como desagradables;
- conducción y expresión de las emociones;
- implicación o desvinculación de los estados emocionales;
- dirección de las emociones propias;
- dirección de las emociones de otras personas.

4. Regulación emocional (conducción de las emociones)

Para Salovey, Wooley y Mayer (2001), el proceso de la regulación emocional pasa por varios pasos:

- 1. Los individuos deben creer que ellos pueden regular su emoción, es decir, deben tener una autoeficacia de la regulación emocional.**
- 2. Deben manejar los estados emocionales con precisión.**
- 3. Deben identificar y diferenciar aquellos estados emocionales que requieran ser regulados.**
- 4. Deben emplear estrategias que alivien los estados negativos y que mantengan los positivos.**
- 5. Deben evaluar la efectividad de estas estrategias.**



**OTRAS
PERSPECTIVAS
SOBRE LA IE**

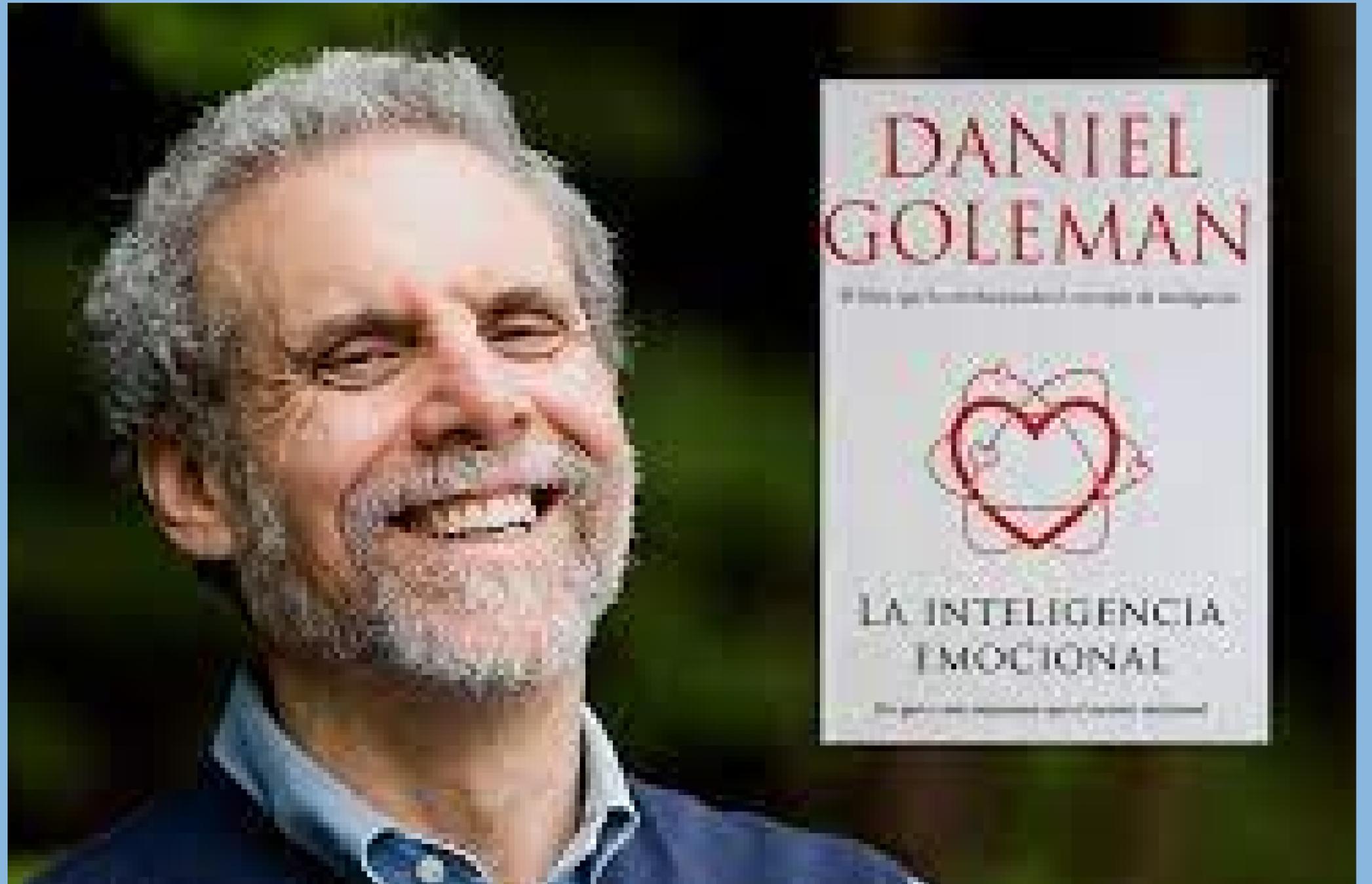
(MODELOS MIXTOS)

EL MODELO DE DANIEL GOLEMAN

MODELO DE REUVEN BAR-ON

MODELO DE COOPER Y SAWAF

**EL
MODELO
DE DANIEL
GOLEMAN**





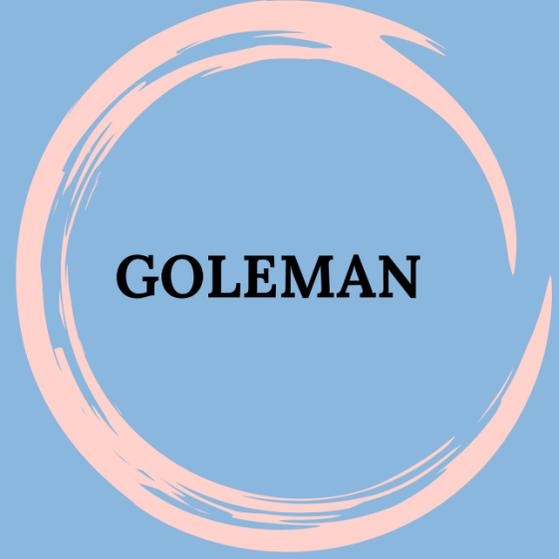
Para
tener en
cuenta

El concepto de IE (no el término), aunque apareció en 1990, no fue hasta la publicación del célebre libro de Daniel Goleman (1995) “Inteligencia emocional” cuando se hizo notorio.

Para Goleman la IE es una serie de habilidades, las cuales incluirían el autocontrol, celo y persistencia y la habilidad para motivarse uno mismo.

Básicamente, planteó que se trata de dos tipos de competencias:

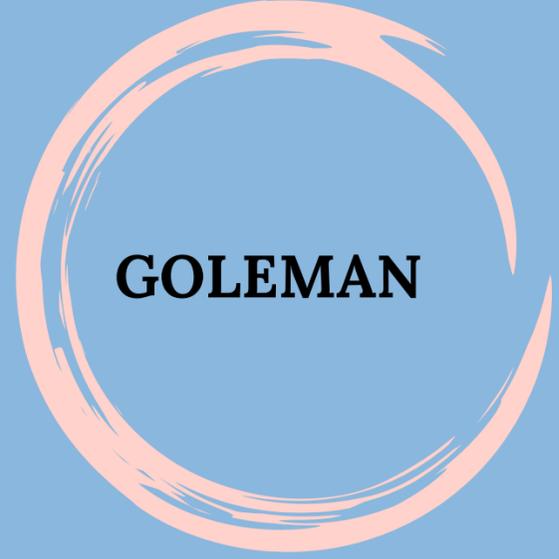
- 1 las personales**
- 2 las sociales**



GOLEMAN

Las competencias personales incluyen:

- El conocimiento de las propias emociones. Es decir, el conocimiento de uno mismo, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento que aparece, constituye la piedra angular de la IE.
- La capacidad para controlar las emociones y adecuarlos al momento.
- La capacidad para motivarse a sí mismo.



GOLEMAN

Las competencias sociales incluyen:

- El reconocimiento de las emociones ajenas. La empatía, es decir, la capacidad para poder sintonizar con las señales sociales sutiles indican qué necesitan o qué quieren los demás.
- El control de las relaciones. Es una habilidad que presupone relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas.



**MODELO DE
REUVEN
BAR-ON**

Su modelo describe esencialmente la IE como un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales que determinan la capacidad de alcanzar el éxito al afrontar las demandas y las presiones del entorno... el adjetivo “emocional” es empleado para enfatizar que este tipo específico de inteligencia difiere de la inteligencia cognitiva.



**MODELO DE
REUVEN
BAR-ON**

Bar-On considera que la IE tiene diez factores claves y los 5 restantes actuarían como “transversalmente” potenciando a los primeros.

La estructura factorial está compuesta de los siguientes diez componentes:

1. Autoconsideración.
2. El conocimiento emocional de sí mismo.
3. Asertividad.
4. Empatía.
5. Relaciones interpersonales.
6. Tolerancia al estrés.
7. Control de los impulsos
8. Testar fiablemente
9. Flexibilidad
10. Resolución de problemas.

Los cinco factores facilitadores de la conducta socialmente y emocionalmente inteligente son: optimismo, autoactualización; felicidad; independencia; y responsabilidad social.



MODELO DE COOPER Y SAWAF

**fue desarrollado por los autores
para ejecutivos y/o gestores de
organizaciones.**

Cooper y Sawaf (1997) consideran que el constructo asienta sobre 4 bases en el que se desarrollarán las capacidades que determinan la IE.

1. Alfabetización emocional: que incluye el conocimiento de las emociones propias y su funcionamiento.
2. El fitness emocional: que incluye intensidad emocional y la fuerza emocional.
3. Profundidad emocional: que incluye intensidad emocional y potencial de crecimiento.
4. Alquimia emocional: que implica la habilidad para usar la emoción para tener chispa creativa.

Bibliografía obligatoria:

**FERNÁNDEZ- ABASCAL E.G; JIMENEZ
SÁNCHEZ M.P; MARTÍN DIAZ M.D. (2013)
EMOCIÓN Y MOTIVACIÓN. LA
ADAPTACIÓN HUMANA I. COLECCIÓN DE
PSICOLOGÍA. EDITORIAL CENTRO DE
ESTUDIOS RAMÓN ARECES, S.A.
CAP 9: INTELIGENCIA EMOCIONAL**