

Inteligencia Emocional y desarrollo de habilidades emocionales



Concepto de Inteligencia emocional

- **Salovey y Mayer (1990-1997):** Proponen el concepto de Inteligencia Emocional. Dentro del **modelo de Habilidad**: La Inteligencia Emocional (IE) entendida como una **habilidad**. Mejor para trabajar a nivel **teórico**.
- **Goleman (1995):** Difusión del concepto. Dentro del **modelo mixto**. La IE como un **conjunto de atributos** de personalidad, manejo de restres, regulación emocional, rasgos motivacionales, etc.. Mejor para trabajar a nivel **práctico**.

Concepto de IE

- **Salovey y Mayer (1997)**

- Definen la IE como una habilidad mental que incluye..

“la habilidad para **percibir**, **valorar** y **expresar** emociones con exactitud; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que **faciliten** el pensamiento; la habilidad para **comprender** emociones y el conocimiento emocional, y la habilidad para **regular** las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”

Modelo de 4 ramas



Percepción y expresión emocional

Habilidad para:

- **Reconocer conscientemente mis emociones** (cómo me siento):
 - Identificar lo que siento.
 - Ser capaz de ponerle una etiqueta verbal.
- **Reconocer las emociones expresadas** verbal o gestualmente (con el rostro y el cuerpo) por los demás.
- **Ser capaz de expresar** nuestras emociones correctamente.

Comprensión emocional

Habilidad para comprender...

- ...sentimientos **complejos**, simultáneos o mezclados (amor – odio)
- ...e **interpretar** los significados que las emociones conllevan respecto a las relaciones (tristeza – pérdida)
- ...la **transición** entre emociones (ira – satisfacción/vergüenza)

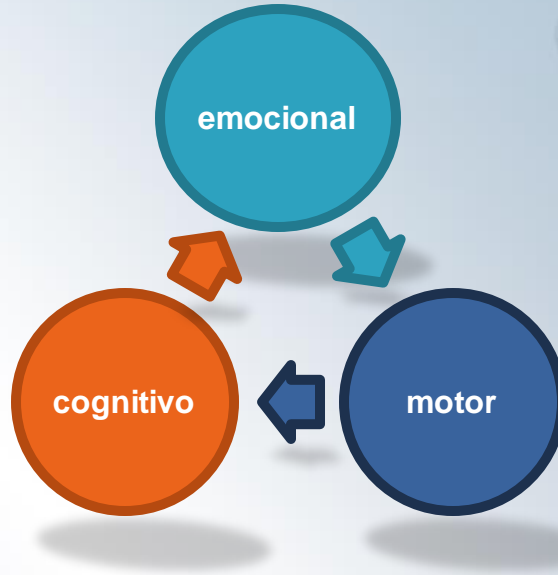
Comprensión emocional

Habilidad para comprender...

- Los pensamientos que genera una situación (**cognitivo**)
- Cómo me afectan dichos pensamientos (**emocional**)
- Consecuencias y reacciones que me provocan (**motor**)

ME INSULTAN + VERGÜENZA, ENOJO...+ GRITAR

Comprensión emocional



Acción + nuevos pensamientos + nuevos sentimientos = nuevos estados emocionales

Facilitación emocional

- Habilidad para hacer uso de las emociones con el fin de **facilitar** diversos procesos cognitivos.
- Las emociones van a determinar y mejorar el pensamiento porque **dirigen la atención** de los individuos hacia la información importante

Utilizar las emociones al servicio del pensamiento

Facilitación emocional

Escenario emocional...

- ...en el que podemos generar emociones, sentirlas, manipularlas y examinarlas para ser mejor entendidas antes de tomar una decisión.

Facilitación emocional

- Mejor **adaptación** al medio.
- Razonar de forma más **inteligente**.
- Tomar **mejores decisiones**.