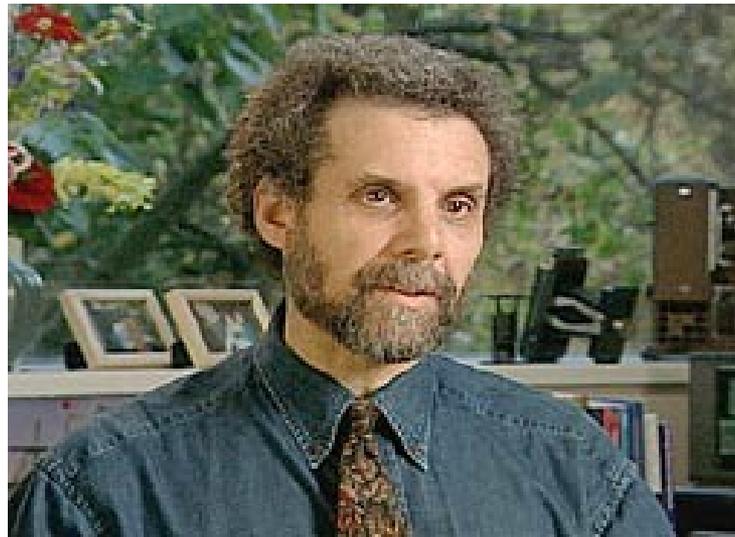


CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

(AUTOESTIMA, HABILIDADES SOCIALES Y CONTROL DEL ESTRÉS)



Impartido por: Elia Roca

<http://www.es/colegiados/PV00520> o elias@cop.es

PRESENTACIÓN PROFESORA

Psicóloga clínica desde 1992: adultos (no adicciones, parejas, ...)

Tareas: PT individual y grupal

Imparte cursos formación para: Residentes PIR, Psicólogos, Trabajadores de la Sanidad Pública y otros colectivos (Evesp), Másters

Profesora asociada asistencial Facultad de Psicología

2 orientaciones :

PTBE: trabajo investigación doctorado, artículos, libros, cursos

AE-HS, IE (Psicología positiva)

Libro HS, CD, Másters, cursos Evesp, COP, CEFIREs, Ayunttos,

Participación grupos de formación: M-MF: Facultad Psicología, COP

PRESENTACIÓN ALUMNOS

Nombre
Actividad principal

Conocimientos de IE
Autores, libros, etc., sobre IE que te han dejado huella



¿Qué esperas que te aporte el curso?

2 o 3 cualidades o rasgos positivos que crees que posees.
Pueden ser algo relacionado con tu aspecto, tu forma de ser, tus habilidades...
No hace falta que sea algo extraordinario. Basta que a ti te guste.

Qué importancia das a la IE, la autoestima y las habilidades sociales (0-10)

SESIONES

- 1ª) 14 - 1. Inteligencia emocional (IE)
- 2ª) 21 - 1. Conceptos afines a IE: autoestima y habilidades sociales
- 3ª) 11 - 2. Pensamientos relacionados y técnicas para modificarlos
- 4ª) 18 - 2. Relajación y otras técnicas de autocontrol emocional
- 5ª) 4 - 3. HS-1. Empatía y comunicación positiva
- 6ª) 11 - 3. HS-2. Pedir cambios de conducta y afrontar críticas
- 7ª) 18 - 3. HS. 3. Manejar comportamientos irracionales

Posibilidad de hacer consultas o propuestas, vía E-mail, durante el curso
¿Tareas para casa?

ACTITUDES RECOMENDABLES

Ser conscientes de cómo nos sentimos

Procurar crear buen clima, porque ayuda a sentirnos bien y a aprender

Actitud activa (la actitud propia influye incluso en la lectura)

Ser puntuales

Participar (comunicar, hacer ejercicios y tareas)

Dejar participar (no acaparar, no salirse del tema tratado,...)

Expresar sentimientos positivos

Hacer peticiones y sugerencias de mejora

Otras: posición herradura / nombres / preguntas abiertas / reforzar participación

TERMÓMETRO EMOCIONAL ¿CÓMO NOS SENTIMOS?



tristeza

miedo

estrés

malestar

enfado

inhibición

aburrimiento

alegría

seguridad

relajación

bienestar

afecto

superioridad

interés -flujo



¿Qué entendemos por IE?

CONTROVERSIAS SOBRE LAS EMOCIONES

¿Rta organizada que facilita, en forma adaptativa, la actividad cognitiva y motora? Darwin, neurociencia,..., O

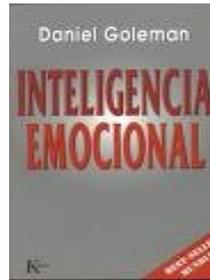
¿Rta desorganizada que deteriora el funcionamiento global?

¿Contrapuesta a razón (Descartes, 2 cerebros diferentes) o Complementaria (Damasio, Goleman)

¿Hay Es adaptativas y Es desadaptativas? ¿Cuáles?

Cuando una emoción no cumple su f d ayudar a sobrevivir y ser feliz es porque está bloqueada-desbordada (hoja que oculta el bosque; calma = lago transparente)

GOLEMAN: LA "MODA" DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



Mezcla heterogénea de investigaciones de diversos campos:

- Neuropsicología
- Psicología del Trabajo
- Psicología de la Personalidad
- Psicología Infantil
- Psicología Social

Según Goleman esos trabajos muestran que la gestión de las Es es muy relevante para orientar eficazmente el comportamiento en la vida cotidiana

Resulta algo difícil de leer, dada su magnitud y variedad de conceptos, pero se convirtió enseguida en un "*best-seller*" de enorme éxito comercial

USO Y ABUSO DEL CONCEPTO DE IE (J.L. Zaccagnini)

Muchos autores se han apuntado a la moda de la IE (libros, cursos,...)
Lo único en común es que reivindican las emociones como algo relevante.

Cuando buscamos *que hacer* con las Es para mejorar nuestra vida, vemos que la mayoría de propuestas, no clarifican qué hacer, o ofrecen ideas nada nuevas (AE, HS, TCC).

Pero las "modas" suelen responder a demandas reales

Lo que está de moda ahora no son las Es (que siempre han existido) ni su importancia en el comportamiento (que siempre se ha reconocido), sino un cambio en la forma de interpretarlas:

- Históricamente, las Es se han considerado como algo "negativo" que se debía reprimir, eliminar o "ventilar".
- Ahora, se plantea verlas en positivo y aprovecharlas para mejorar el comportamiento y el funcionamiento general (Zaccagnini,2004)

CRÍTICAS AL CONCEPTO DE IE

Multitud de conceptos incluidos

No existe definición rigurosa

Dificultad en medir las Es

Instrumentos de evaluación-investigación con escasa validez

Solapamiento con:

- inteligencia CI (hh cognitiva para manejar procesto info emoc Salovey-M)
- rasgo de personalidad (Goleman, Bar-On)
- actitud, mode, cogniciones “calientes”

Estadio preparadigmático

4 ramas en la IE (Salowey y Mayer)

Percibir
emociones
de forma
precisa



Facilitar
pensamiento
y razonamto



Comprender
y expresar
emociones



Autocontrol
emocional



EMOCIONES COMO FACILITADORAS DEL RAZONAMIENTO

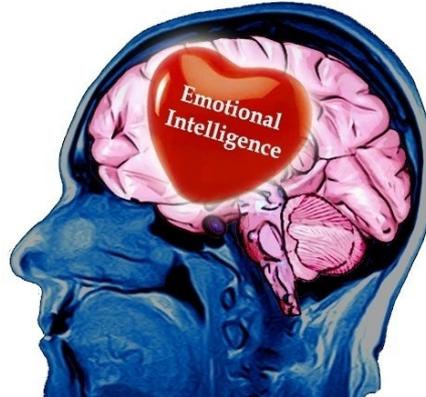
Investigaciones recientes contradicen la visión de la E como obstáculo para el pensamiento racional.

Por ej., en un experto sobre apuestas realizado en la U de Iowa, los pacientes cuya lesión cerebral mermaba su capacidad para usar las Es en la toma de decisiones perdían dinero constantemente.

Casos comentados x Goleman



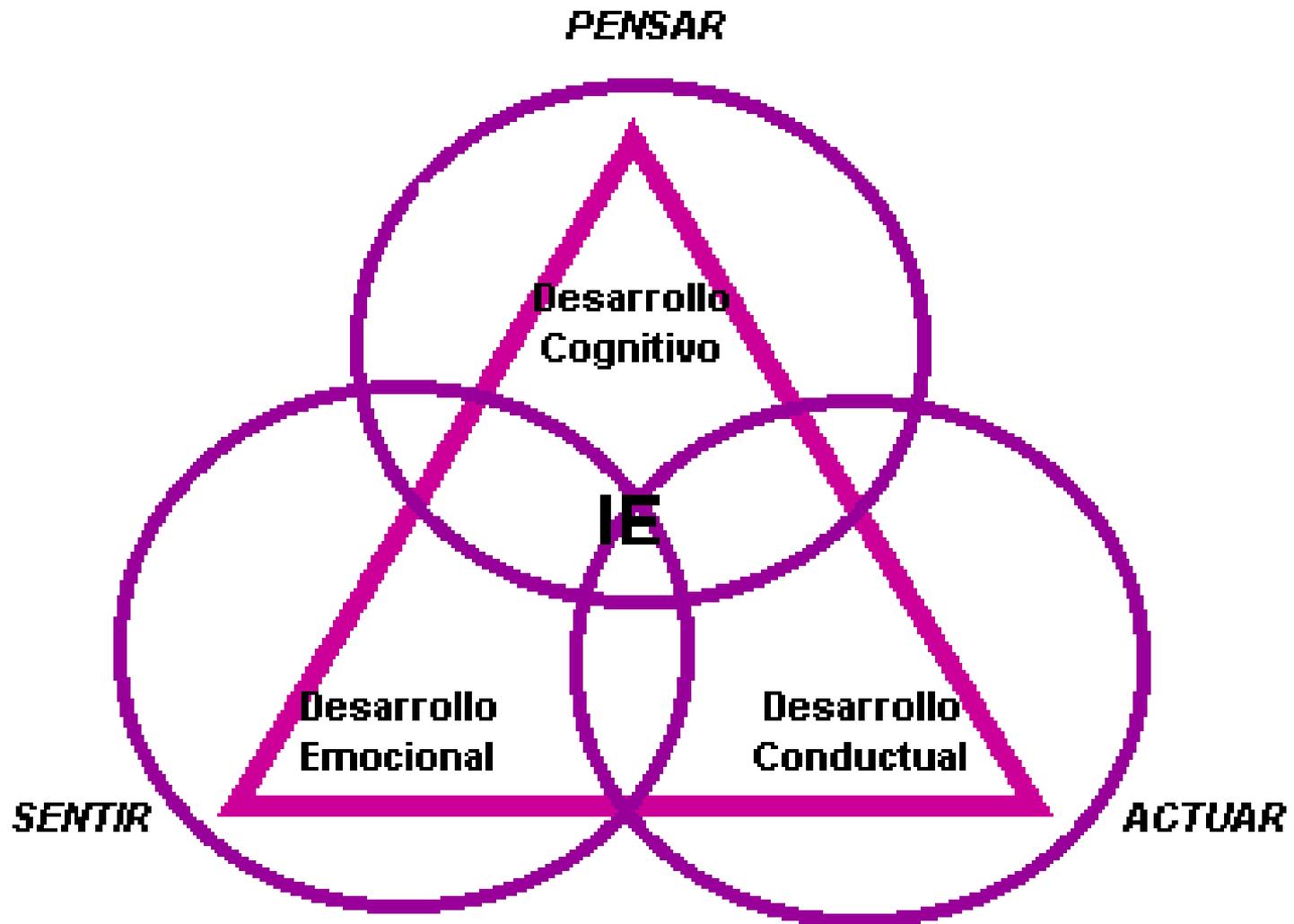
El interés de la IE se debe al **intento**, por 1ª vez en la Hª de la Psicología, de **usar las emociones en positivo** (J.L. Zaccagnini)



Otros factores que contribuyen al interés x la IE

- El desarrollo de **las sociedades democráticas** que → una reducción de controles externos, que debe equilibrarse con un ↑ del autocontrol emocional del ciudadano (urgente necesidad de autocontrol emocional de jóvenes, políticos, conductores, maltratadores, etc.).
- La igualdad de género. Las Es se asociaban a las mujeres y, por tanto, representaban la debilidad, lo más bajo del ser humano

	Qué son las emociones	Qué hacer con ellas
ANTES DE LA IE	Impulsos irracionales (sesgos) que nos pueden apartar del campo lógico y correcto que señala la razón pura	Reprimirlas, o ventilarlas en contextos o formas inocuos
SEGÚN LA IE	Estados psicológicos que incluyen la interacción de programas innatos, cbs biológicos, estímulos ambientales, y penstos y conductas	Usar la información que nos ofrecen, para comprendernos mejor a nosotros mismos y a los demás, y mejorar la calidad de vida propia y ajena



Interrelación: emociones, pensamientos y conductas
Según el paradigma cada una “incluye” a las otras

INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA SOBRE IE

LINEAS DE INVESTIGACIÓN SOBRE IE

Bases biológicas:

- Damasio LC
- Le Doux. Cerebro emocional
- Davidson. RMf cbs producidos x la meditación



Expresión no-verbal de emociones: Ekman

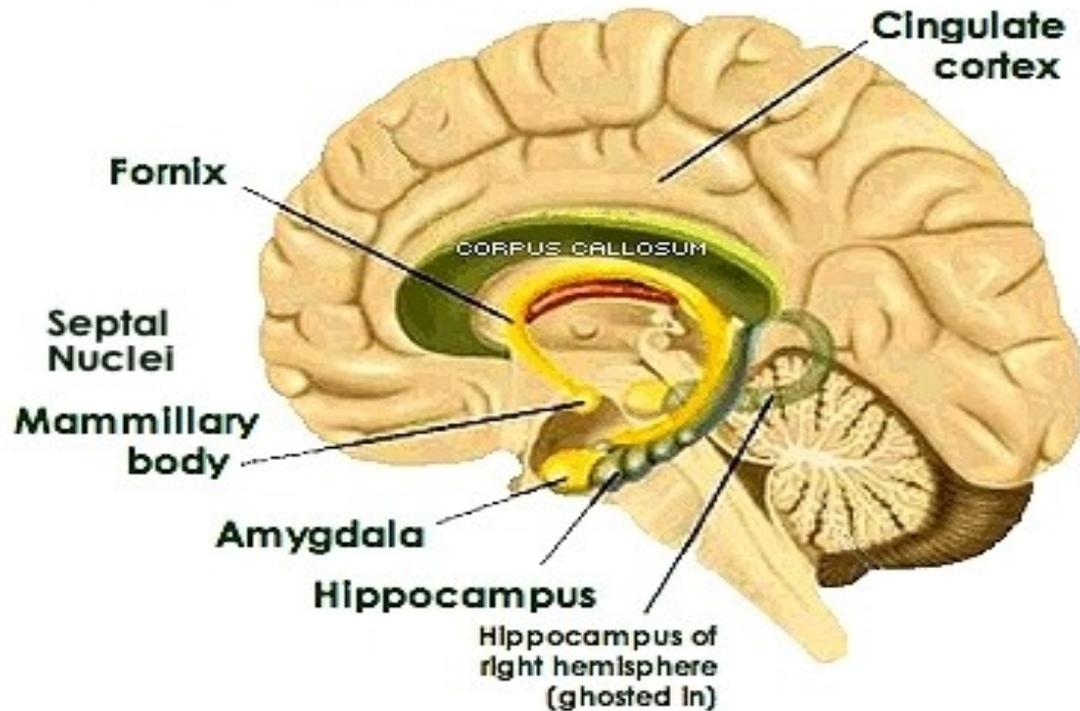
Questionarios para evaluarla (validez, a factorial...)

Aplicación y evaluación de programas de EE

BASES BIOLÓGICAS DE EMOCIONES E IE

Cerebro emocional

Limbic System: Major Structures



Cerebro emocional (sistema límbico). De él surgió el córtex

- Tálamo: procesa inputs emoc y envía msjs al córtex ...
- Hipocampo: aprendizaje emoc y almacenamiento de rec emoc
- Amígdala: control emocional (envía mensajes a SNC, músculos, etc., y tb al cortex →

Gran relación del “cerebro emocional” con lóbulos prefrontales (LPF) funciones y conexiones (error de Descartes)

Asimetría LPF dcho: Emociones negativas
LPF izqdo: Emociones positivas

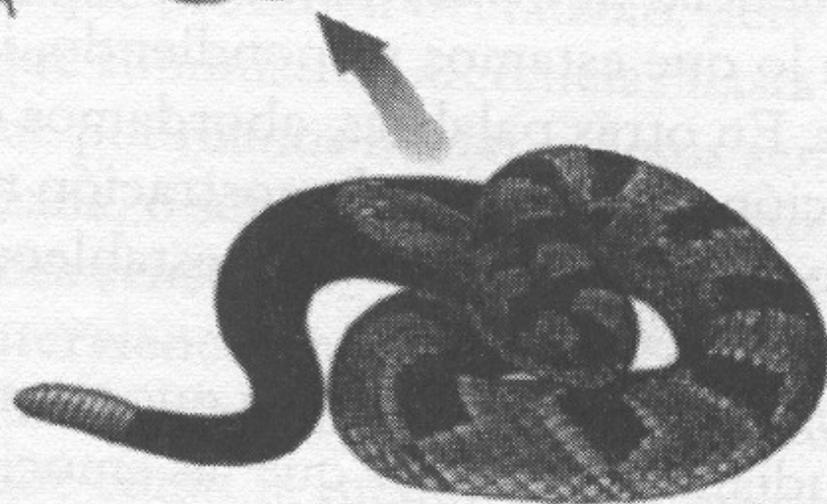
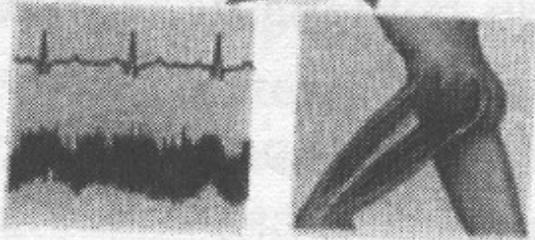
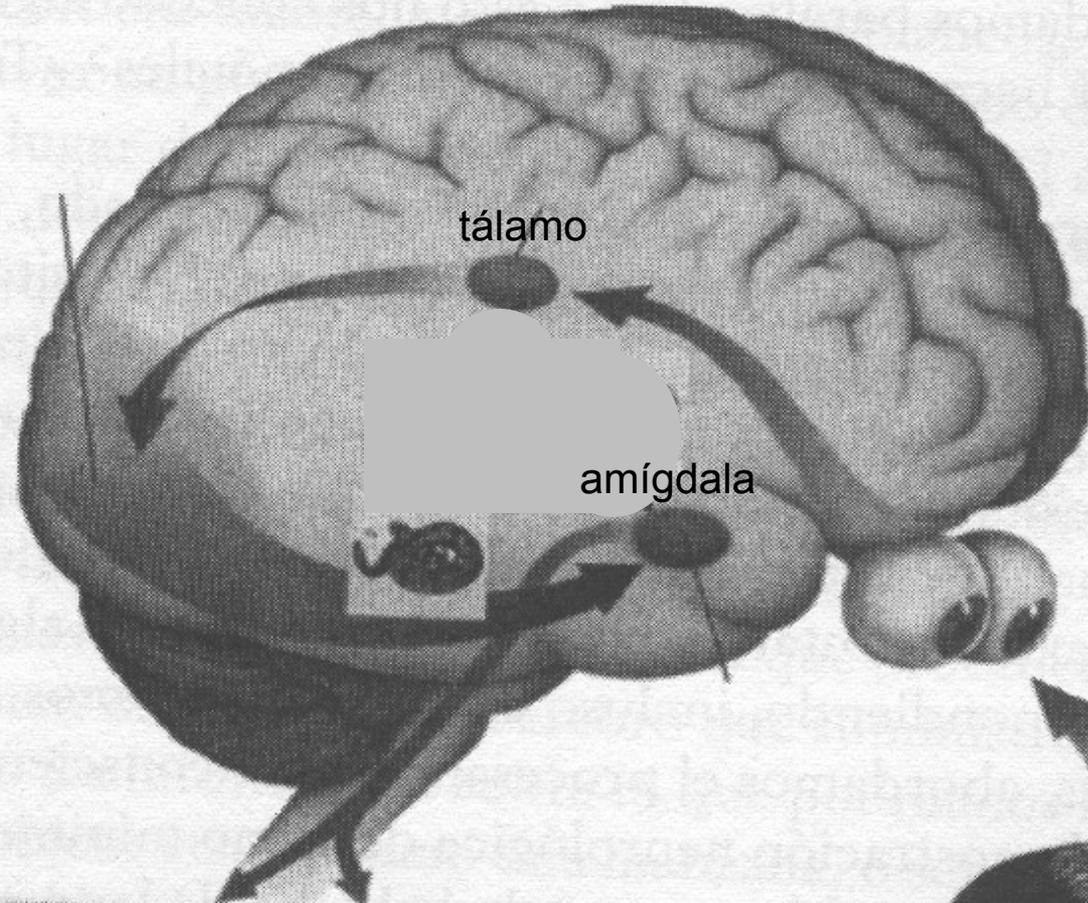
Las Es nos ayudan a reaccionar rápidamente a acontecimientos inesperados que pueden suponer peligro. Son como un “radar” reflejos innatos o aprendidos



2 vías simultáneas de activación emocional

Percepción → tálamo → **cortex** → amígdala → Ö

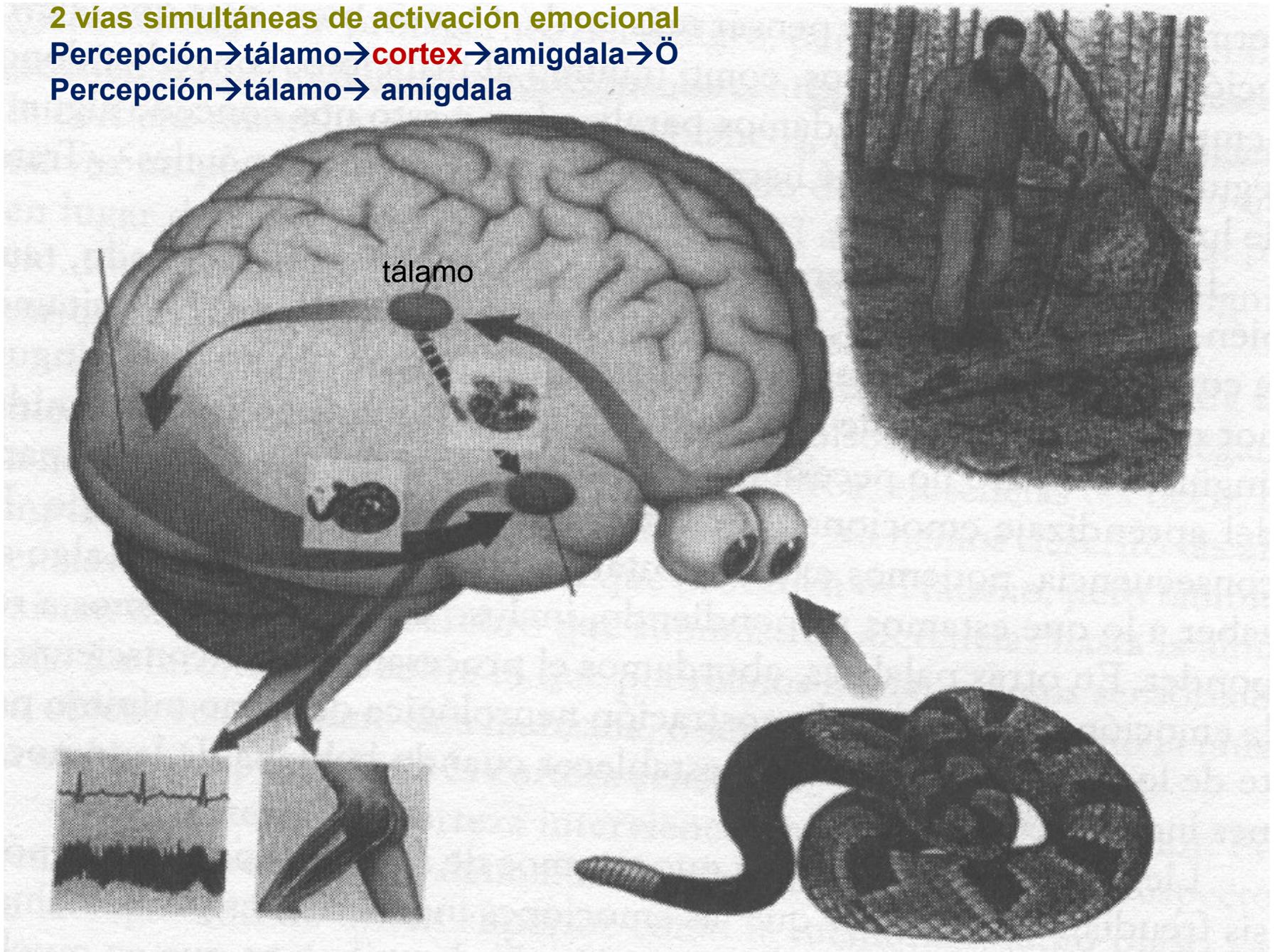
Percepción → tálamo → amígdala



2 vías simultáneas de activación emocional

Percepción → tálamo → **cortex** → amígdala → Ö

Percepción → tálamo → amígdala



El estímulo visual se procesa en el cerebro a través del tálamo

Una parte es transmitida a amígdala que inicia reacción emoc

La mayor parte de la info es enviada al cortex visual, que crea representación mas exacta del estímulo y dp lo envía a la amígdala (de ahí al SNA, músculos, etc.)

Cuando percibimos un estímulo con significado emocional, (ej., es interpretado como posible amenaza) parte de la info percibida va directte a amígdala, sin pasar por córtex (rta **más rápida** pero **más imprecisa**).

Por eso, muchos arrebatos de cólera o de miedo, racionalte. inadmisibles, se ponen en marcha de forma automática (secuestro E). La emoción bloquea a la razón.

BASES BIOLÓGICAS DE LAS Es

Las Es activan rtas fisiológicas (taquic, sudoración, tensión muscular, NT, etc.) que una vez → son difíciles de controlar

Ej., la ↓ en el nivel de serotonina puede → estados depresiv

Las Es afectan al sistema inmunitario. Las negat ↓ las def, mientras que las Es positivas lo refuerzan (relación Es-salud).

Neurocientíficos como Damasio han demostrado que en el cerebro Es y pensamiento no están separados, sino interrelacionados. “La E parece el sistema de apoyo sin el cual el razono y la toma de decisiones no funciona (...)

Estos descubrtos han cuestionado la idea de E como: lujo, molestia o vestigio de la evolución biológica anterior”

EMOCIONES Y RAZÓN

La poderosa influencia de las emociones en la razón se debe a que de la amígdala parten muchas más vías de comunicación hacia la corteza que en sentido contrario

Al tratar las alteraciones emocionales:

- La psicoterapia se basa en el fortalecimiento de las vías que van de la corteza a la amígdala
- Los fármacos actúan interrumpiendo las vías que van de la amígdala hacia la corteza

PLASTICIDAD CEREBRAL

En términos de evolución, existe una tendencia a ↑ la conectividad biológica cognitiva-emocional en el cerebro.

Por ahora, la amígdala tiene mayor influencia en la corteza que al revés, lo que permite que la E domine y controle el pensamiento.

Pero ↑ conectividad corteza-amígdala, cognición y Es pueden trabajar conjuntamente y no independientemente”.

El cerebro tiene una enorme flexibilidad. Con el tiempo puede experimentar cambios y sus interconexiones volverse más fuertes o débiles. Experimentos con meditadores. Oser → ruido intenso

Le Doux (El cerebro emocional) →

Un entorno rico, físico y emocional ayuda a que las conexiones de la corteza cerebral se desarrollen adecuadamente.

Las técnicas usadas en el EHSyE, así como las propias relaciones interpersonales ayudan a establecer conexiones sólidas entre el sistema límbico (sede de las Es) y la corteza

Influyen otros muchos factores, como el sentido del humor
Ej, se ↑ la dopamina, que ayuda a ser más empáticos e ↑ la actividad del lóbulo frontal, las HH de planificación, creatividad, resolución de problemas

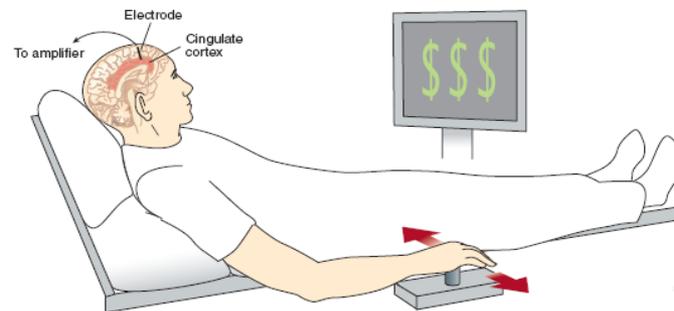


Figure 1 Experimental setup of Williams *et al.* Patients preparing to undergo therapeutic cingulotomy performed a reward processing task in the surgery suite while the authors recorded single-cell activity from dorsal anterior cingulate. The dACC is located within the shaded area, approximately where the electrode is depicted.

Expresión facial de emociones

Ekman

EMOCIONES BÁSICAS (EKMAN)

- Miedo
- Tristeza
- Alegría
- Enfado
- Sorpresa
- Asco



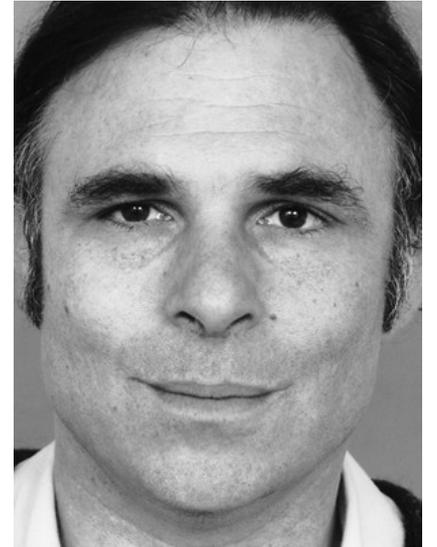
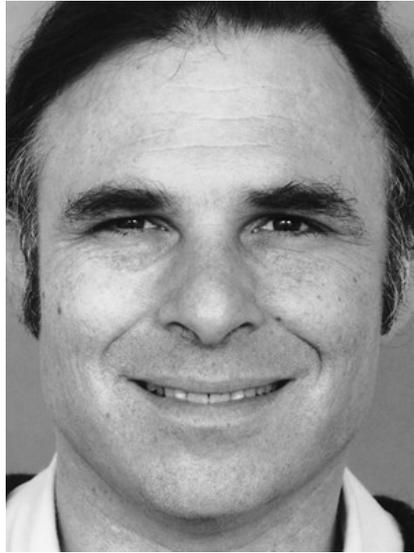
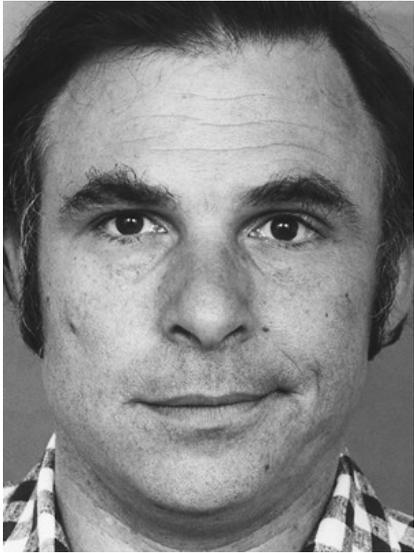
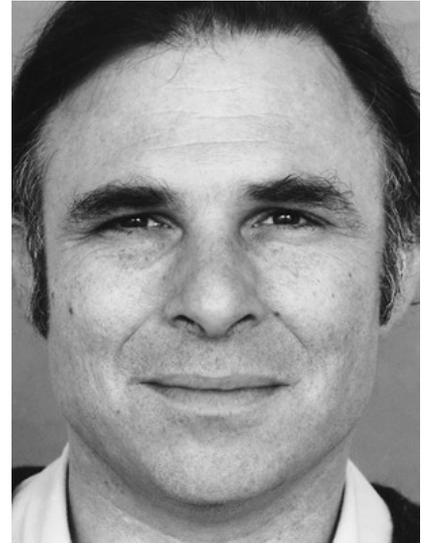
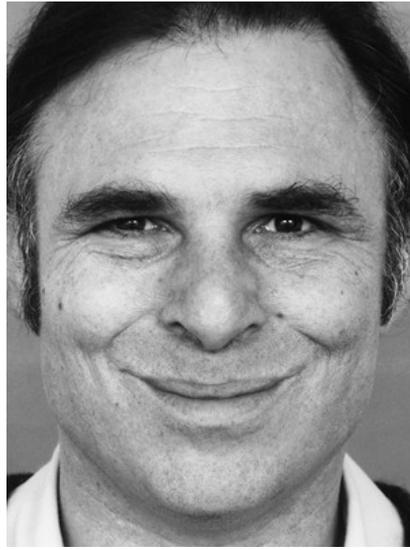
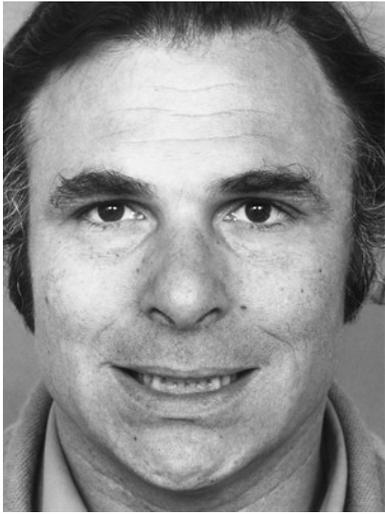
FIGURA 1.1. Las caras con expresiones de las emociones básicas que utilizó Paul Ekman en sus investigaciones. Las emociones son la ira, el miedo, la sorpresa, la alegría, el asco y la tristeza.

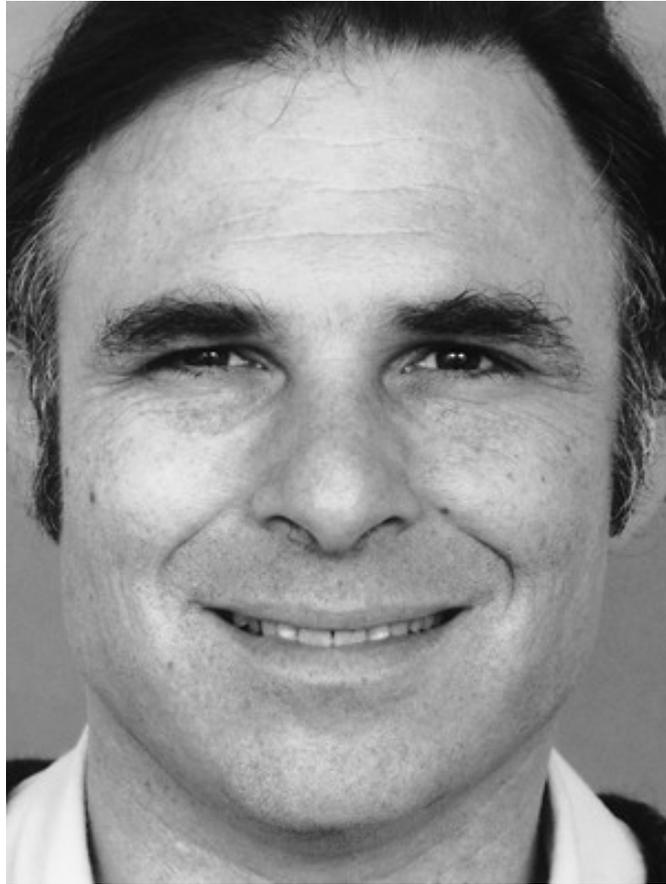
Características

- Respuestas automáticas
- Transitoriedad
- Circuitos neuronales específicos
- Modificaciones fisiológicas y somáticas
- Universales (su expresión y reconocimiento facial tb)
- Presencia en otros animales (en especial, primates)

ALGUNOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN (EKMAN)

- Es básicas → Expresiones faciales innatas
- Diferentes tipos de sonrisa (auténtica, triste, seductora, mitigadora, de acatamiento, de temor, de desdén)
- Microexpresiones
- Control - disimulo





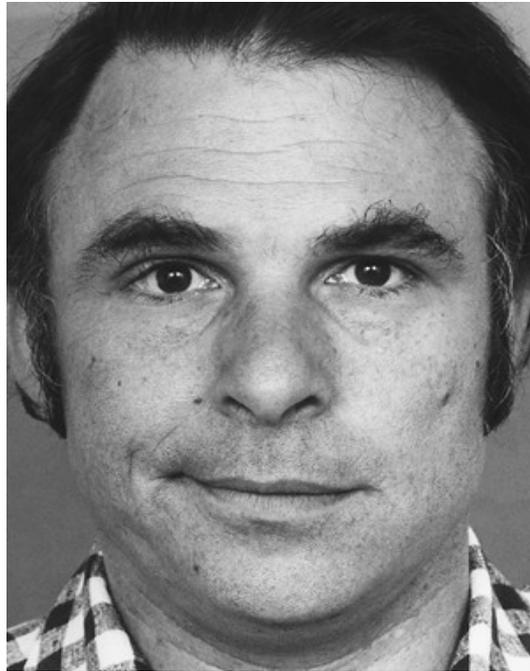
Sonrisa autentica

ALGUNOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Microexpresiones no voluntarias-conscientes. Más fiables

Control-disimulo: mayor en la mitad derecha (se controla mejor).
La izqda. muestra más las verdaderas Es

Lo ideal sería percibir con nuestro ojo izquierdo la expresión emocional de la mitad izquierda del rostro del interlocutor



Normalmente no nos damos cuenta, pero puede entrenarse

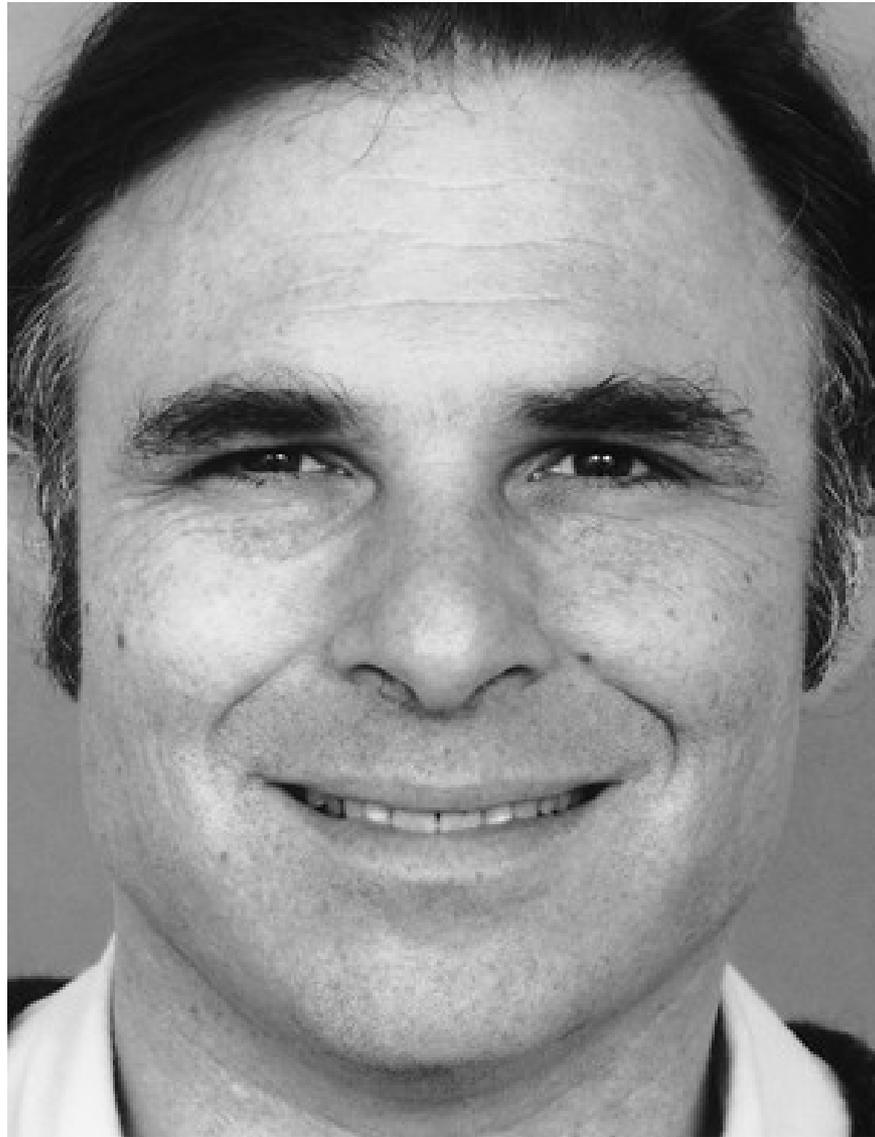
APLICACIONES DE LA INVESTIGACIÓN SOBRE EXPRESIÓN FACIAL DE EMOCIONES

Detectar mentiras: espionaje, juicios, aduanas, terrorismo...

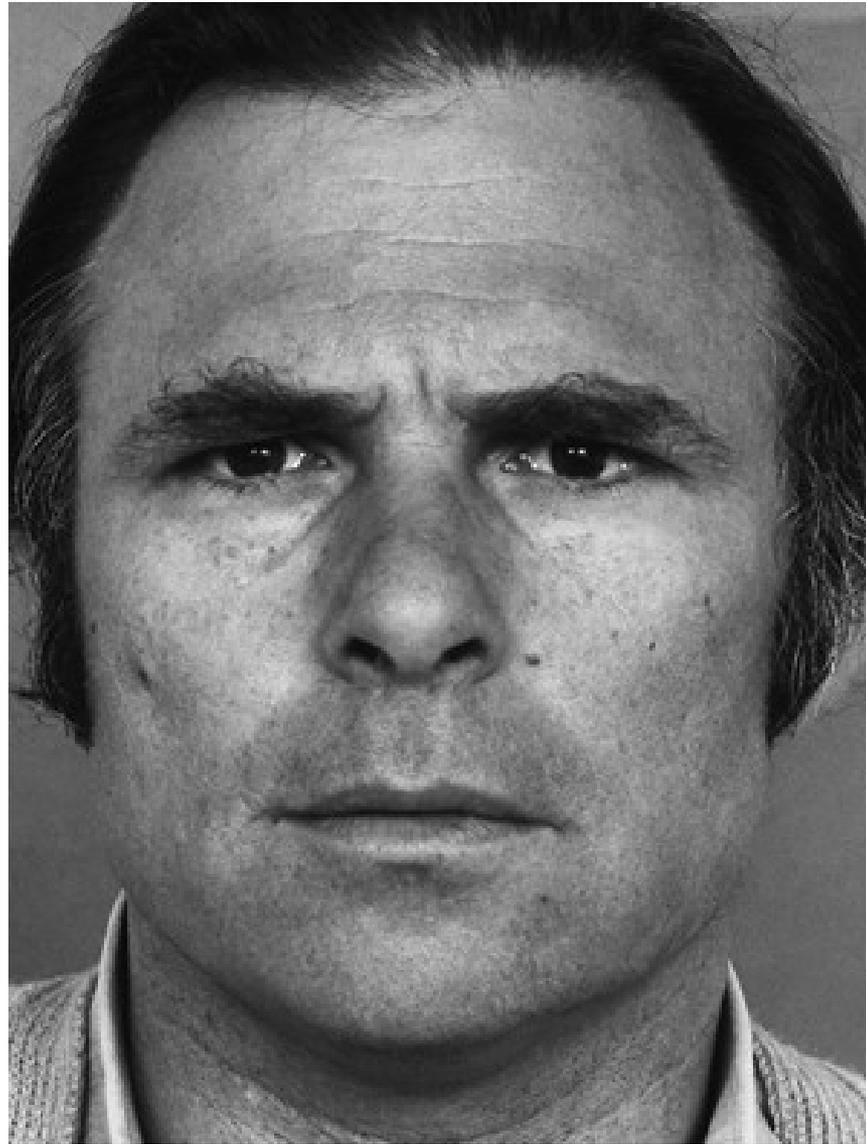
Expresión y activación de Es +

- en uno mismo: ríe y estarás contento, risoterapia... 😊
- en los demás: las diferentes expresiones producen Es verlo →
(neuronas espejo, contagio emocional, modelado)

Evaluación y formación en IE (empatía) Ver ejercicio →



Mirarlo atentamente ¿cómo te sientes?



Mirarlo atentamente ¿cómo te sientes? →

Ser conscientes del efecto
de nuestro lenguaje no-verbal
en las Es de los demás

Reconocimiento de emociones (entrenamiento en empatía)

Formación y evaluación

- Test de las expresiones faciales: evaluación de las emociones básicas (Ekman).
- Programa de entrenamiento en reconocio. de Es (vídeo, etc.)



- Test de las expresiones faciales: evaluación de las emociones básicas (Ekman).
- Programa de entrenamiento en reconocto. de Es (vídeo, etc.)



sorpresa



ira



pena





desprecio



terror



asco



placer

**INVESTIGACIÓN SOBRE
FIABILIDAD Y VALIDEZ
DE CONSTRUCTOS**

(cuestionarios de evaluación de IE y de sus diferentes aspectos)

**MSCIT (Salovey y Mayer)
Bar-On**

INVENTARIO EMOCIONAL BAR-ON

1. Para superar las dificultades que se me presentan, actúo paso a paso.
2. Es duro para mí disfrutar de la vida.
3. Pref un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer.
4. Sé como enfrentar los problemas más desagradables.
5. Me agradan las personas que conozco.
6. Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida.

Hay cinco respuestas por cada frase. Señalar aquella más adecuada:

- Rara vez o nunca es mi caso
- Pocas veces es mi caso
- A veces es mi caso
- Muchas veces es mi caso
- Con mucha frecuencia o Siempre es mi caso

PROGRAMAS DE
EDUCACIÓN EMOCIONAL APLICADA

PATHS DE GREENBERG Y OTROS

Promoting Alternative Ability Thinking strategies

Objetivo: ↓ agresión y problemas de conducta en escuela elemental

Desarrollar la capacidad de comprender, expresar y regular Es

Ponerse en el lugar del otro

Resolución de conflictos



1º calmarse y dp pensar (senttos = señales que dan info importante).

Sentto =/= C. todos los senttos están B. Las Cs pueden estar B o M

Antes de pensar, cálmate (tortuga). Respira, ¿cuál es el Probl? ¿q p h?

Regla de oro: trata a los de+ como quieres que te traten (3 a 7 á)

Resultados

Aumento del vocabulario referido a experiencias emocionales (68%)

Aumento de la comprensión de las emociones, propias y ajenas

Buen manejo de las emociones

Descenso de conductas agresivas (32%)

CULTIVO DEL EQUILIBRIO EMOCIONAL

Primer proyecto de investigación a gran escala destinado a enseñar y evaluar el impacto de la meditación en la vida emocional de meditadores principiantes.

Objetivos:

- diseñar un programa basado en prácticas del budismo y en investigación psicológica (expresiones; TCC) para aprender a manejar las Es destructivas (ética secular)
- evaluar el impacto del programa en la vida emocional y de relación de quienes lo lleven a cabo.
- ↑ conciencia e IE al manejar los propios penstos. y Es
- ↑ empatía y compasión interpers, y HH manejo conflictos

IMPORTANCIA SOCIAL DE LA EE

Martin Luther King percibió que tras acercarnos a través del progreso tecnológico, nuestra siguiente tarea consiste en crear una cohesión social global.

“A través de nuestro ingenio científico hemos hecho del mundo un barrio; ahora, a través del ingenio moral y espiritual debemos convertirlo en una hermandad”.

Podemos conectarnos rápida y fácilmente, pero ¿tenemos las habilidades para conectarnos bien y de forma inteligente?

Ética secular (D. Lama)

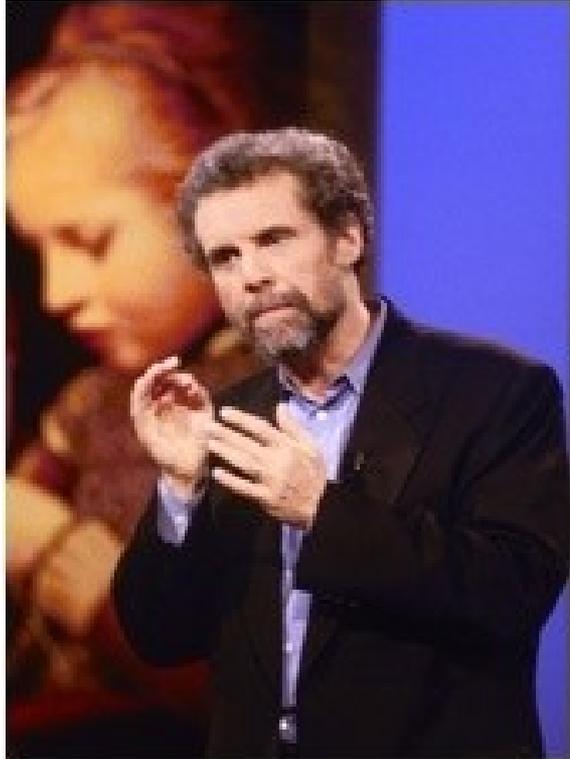


BENEFICIOS DE LAS INTERVENCIONES:

- ↑ de HHSS y relaciones interpersonales satisfactorias.
- ↑ autoestima
- ↑ rendimiento académico
- ↑ adaptación escolar, social y familiar
- ↓ pensamientos autodestructivos
- ↓ índice de violencia y agresiones
- ↓ conducta antisocial
- ↓ número de expulsiones de clase
- ↓ iniciación de consumo de alcohol, tabaco, drogas
- ↓ tristeza y sintomatología depresiva
- ↓ ansiedad y estrés
- ↓ desórdenes relacionados con la comida

NUESTRO PROGRAMA DE IE

1. Inteligencia emocional (visión general, investigaciones, ...)
2. Conceptos afines a IE: autoestima y habilidades sociales
3. Pensamientos relacionados y técnicas para modificarlos
4. Autocontrol emocional: relajación y otras técnicas para ↓ el estrés
5. Empatía y comunicación positiva
6. Pedir cambios de conducta y afrontar críticas
7. Manejar comportamientos irracionales



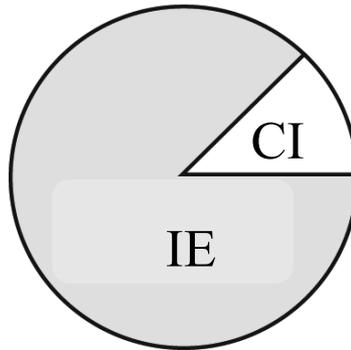
IE intrapersonal = AE ---

IE interpersonal = HS--

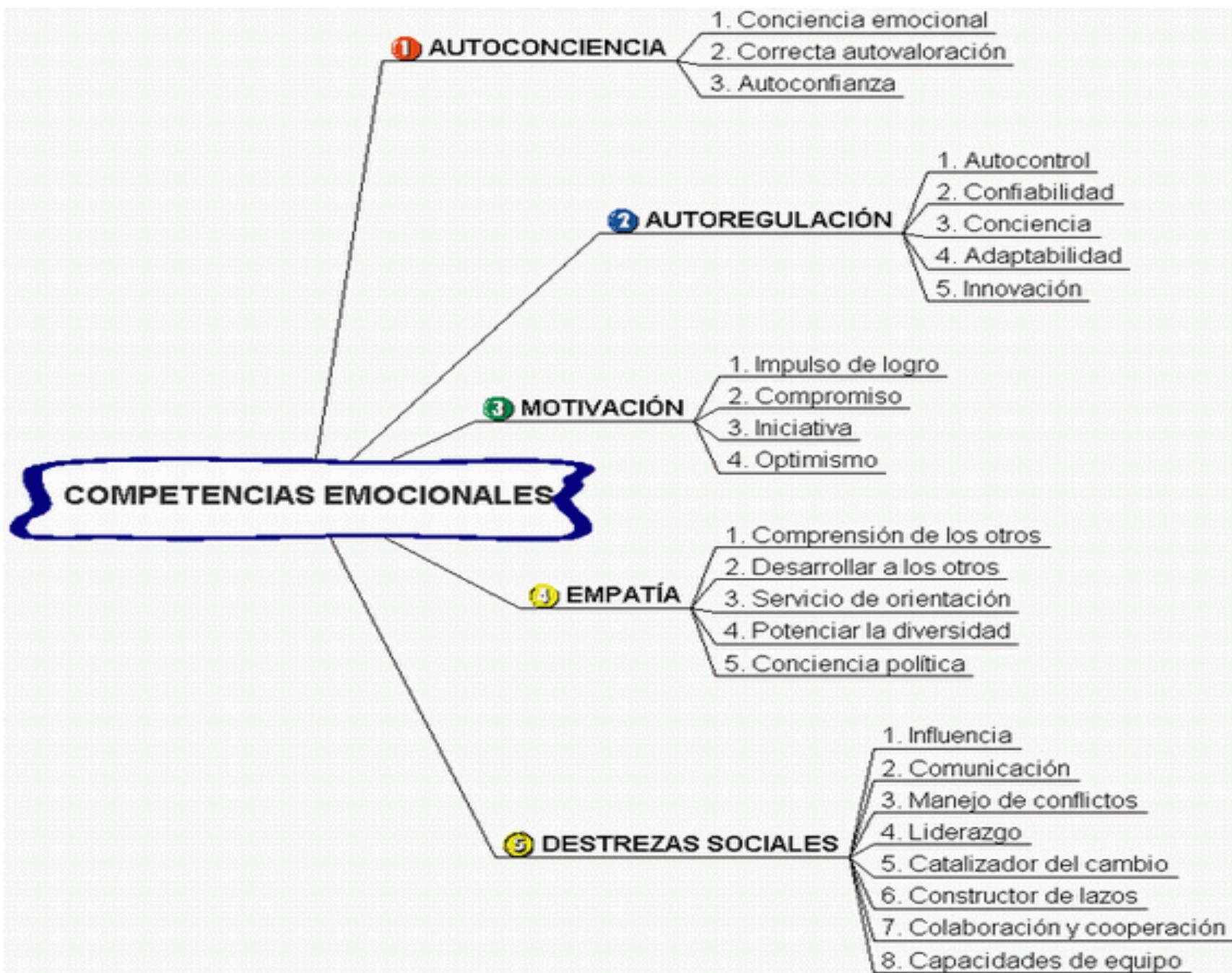
IE GOLEMAN

Habilidad para comprender y manejar nuestras Es y las de quienes nos rodean, en la forma más conveniente y satisfactoria

HH que contribuyen al **buen funcionamiento** y al **éxito**, y son diferentes al CI



IE intrapersonal (AE) e IE interpersonal (HS)



IE INTRAPERSONAL

Percibir y manejar las propias emociones en la forma más conveniente y satisfactoria

3 pilares básicos:

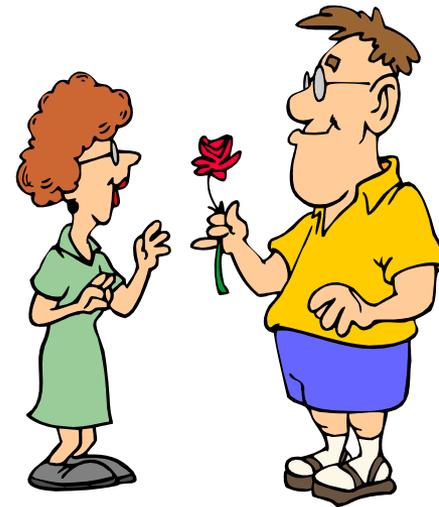
autoconciencia
autocontrol
automotivación



IE INTERPERSONAL (HS)

Conjunto de hábitos (conductas, pensamientos y Es) que aumentan nuestras posibilidades de:

- mantener relaciones satisfactorias
- sentirnos bien
- obtener lo que queremos
- conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos



AUTOCONCIENCIA

- Atención continua a tus estados internos sin juzgarlos ni dejarte llevar por ellos
- Ser consciente del flujo constante de tus senttos y de su relación con tus: penstos, experiencias, conductas Forges →
- Captarlos como realmente son:
 - enfado con familiar = deseo d q se porte B, de ser feliz,...
 - no dejar que el sentto se convierta en hoja q oculta el bosque (el amor es ciego, cegado x la ira, ...)
- Ser consciente de tus valores y metas (de lo que realmte quieres a C y L plazo)
- Utilizar tu conciencia emocional (realista y global) como brújula interna, que te guía al tomar cualquier decisión (junto a tu razón)

NO LO ENTIENDO: TENGO MARIDO, 2 HIJOS,
UNA CASA ESTUPENDA, COCHE PROPIO,
EJERZO MI CARRERA COMO EJECUTIVA,
ESTOY EN LA MEJOR EDAD...
...TENÍA QUE SER FELIZ
Y ESTOY HASTA EL GORRO...



DÍA INTERNACIONAL
DE LA MUJER

Handwritten signature

(SI ESTO PASA
EN EL 1.º MUNDO,
IMAGINEMOS
LO QUE PASAN
LAS MUJERES
EN EL 2.º MUNDO
Y SUCEIVOS)

AUTOCONTROL EMOCIONAL

No reprimir las emociones, canalizarlas (paso atrás, visión global)

No dejar que el “ruido emocional” no deseado nos impida experimentar otras emociones más convenientes, centrar la atención, o funcionar bien

Calmarnos cuando surge una emoción contraproducente por su naturaleza, su intensidad (ej. ira excesiva = hoja) o x sus consecuencias

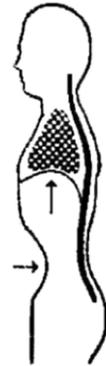
↑ Es positivas como: calma, optimismo realista, “amor”<, resiliencia, hedonismo CLP, humor sano, ...

↓ encauzar otras: ira, estrés, ...

Meditación. Ejercicio práctico

ESTRATEGIAS PARA EL AUTOCONTROL EMOCIONAL

- Respiración
- Relajación
- Meditación
- Risoterapia
- Actividades agradables
- Ejercicio moderado habitual
- Detectar-cbr penstos (sesión 3)
- Círculo social satisfactorio



AUTOMOTIVACIÓN

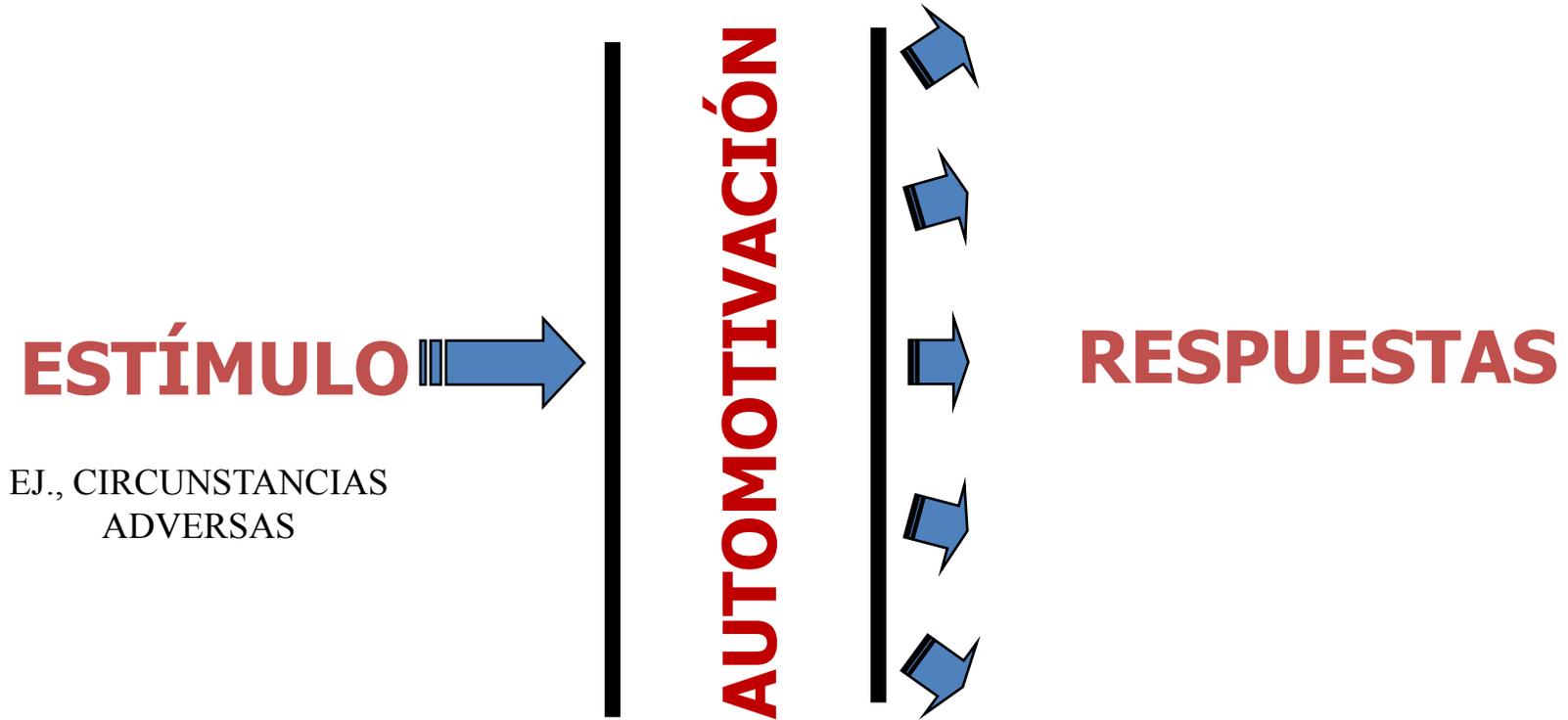
- Sentirte responsable de tu vida y de tus emociones
- Hábito de elegir como reaccionas a cualquier E <
- Frankl: la libertad esencial: elegir cómo reaccionas
- No permitir que los pequeños o grandes tropiezos te desvíen de tus metas o amarguen tu existencia

Se basa en:

Autoconciencia (saber lo que realmente queremos, tener claras nuestras prioridades, y ser consecuente en el día a día) brújula

El autocontrol que te libera de E's no deseadas y fomenta actitudes deseables como: hedonismo a CL plazo (test de los caramelos), la autodisciplina y más globalmente la AE y HS →

AUTOMOTIVACIÓN y AE



Victor Fankl. La libertad de elegir

EJERCICIOS PRACTICOS O TAREAS PARA CASA

ANOTAR

1. Experiencia con impacto emocional en la que reaccionaste con poca IE
Anótala detalladamente

¿En que fallaste más, en autoconciencia, autocontrol , automotivación, empatía o HS?

2. Experiencia con impacto emocional en la que reaccionaste con IE
Anótala detalladamente y explica por qué

3. Recuerda una experiencia en la que te sentiste muy bien
Céntrate en aquel recuerdo y anota detalladamente:

-Qué ocurrió.

-Por qué te sentiste tan bien

-Cuales eran tus sentimientos predominantes y su intensidad entre 1 y 10

-Imágenes y sensaciones te vienen a la mente en relación con aquel recuerdo

-Qué te decías a ti mismo en aquellos momentos

-Qué hacías en aquellos momentos

-Cómo te sientes al recordarlo

4. Cómo te gustaría que te recordasen

Anota el nombre de 5 personas que han dejado una huella positiva en tu vida y, señala en cada caso por que consideras que dejaron esa huella positiva

Si dentro de unos años, cuando ya no estés vivo, alguien querido hablase de ti, ¿Cómo te gustaría que te recordase?

5. Cuestionario de satisfacción con tu vida

¿Estás satisfecho con la forma en que has manejado tu vida hasta ahora? (0 a 10)

¿Qué áreas crees que has manejado mejor?

¿Qué áreas te gustaría haber manejado mejor?

¿Estás satisfecho con la forma en que manejas tu vida en la actualidad? (0 a 10)

Para responder, ten en cuenta cuáles son tus principales valores, y el tiempo y energía que dedicas a satisfacer cada uno de ellos

6. Planificación del futuro

Teniendo en cuenta que, en este momento está empezando tu vida (la vida que te queda por vivir), ¿Qué cambios podrías introducir para manejarla en la forma que te permita sentirte mejor contigo mismo?

7. Otros

Anotar tres cosas agradables

escribir una carta agradeciendo algo importante

Estado actual-estado deseado