

# **INTELIGENCIA EMOCIONAL.**

**Los contenidos de este manual no son míos. Están recopilados de distintos aprendizajes que realicé en mi vida. Lo que hago en este modulo es juntar alguno de los contenidos que a mi me fueron de utilidad para desarrollar mis habilidades en Inteligencia Emocional.**

**En este manual encontraras conceptos que van a permitir que puedas mejorar tus habilidades interpersonales. Tu respuesta al entorno y a las distintas situaciones que vives, van a ser mucho más poderosas cuando puedas aplicar esta disciplina. ¿A qué me refiero con más poderosas? Me refiero a que vas a tener más alternativas y más opciones de las que habitualmente utilizas para responder a lo que te dicen y a lo que haces. Las situaciones de la vida hacen que algunas veces se disparen emociones de manera automática que pueden provocar el resentimiento con distintas personas. La Inteligencia Emocional abre posibilidades para realizar acciones concretas que permitan el éxito de tus objetivos. Estas herramientas prácticas tomadas del Coaching Ontológico, permiten además reconocer las emociones propias y de otras personas para aumentar la efectividad de tu comunicación.**

## **Temas**

**Cerebro Triuno.**

**Estados de Ánimo y Emociones.**

**Estados Internos.**

**Las emociones básicas.**

**Cómo se forman las emociones.**

**El secuestro emocional.**

**Asociado y Disociado.**

**5 Pilares de la Inteligencia Emocional.**

## Cerebro Triuno.



La idea de comenzar viendo el cerebro Triuno es tener un pantallazo sobre las áreas del cerebro e identificar en ella la zona que se encarga de la gestión emocional.

La teoría del cerebro triuno o teoría de los tres cerebros de Mac Lean surgió con el objetivo de agrupar diferentes zonas neuronales según su función y en el orden de aparición evolutiva (de los sistemas más primarios hasta aquellas estructuras más avanzadas y propias de los seres humanos). Además, según Sperry y MacLean, estas estructuras están diferenciadas física y químicamente.

En esencia, la teoría de los tres cerebros plantea una novedosa manera de reagrupar nuestro cerebro. Estos tres bloques o secciones son conocidas como el cerebro reptiliano, el cerebro límbico o emocional (coincidiendo con el sistema límbico) y el cerebro racional.

Dichas secciones están conectadas entre ellas pero a su vez funcionan de manera independiente. Por lo que se envían información constantemente a pesar de estar centradas cada una en una función concreta.

## Sistema Límbico.

El sistema límbico es aquella parte de nuestro cerebro encargada de regular las respuestas fisiológicas y emocionales de nuestro cuerpo. Las estructuras anatómicas del sistema límbico son las responsables de procesar nuestras emociones y regular nuestra conducta.

Hablamos de sistema límbico cuando hacemos referencia al conjunto de estructuras situadas en el encéfalo (zona interna del cerebro) y cuya utilidad principal es la gestión y la regulación de las emociones. Aquello que solemos definir como inconsciente o irracional tiene su base en una zona muy concreta de la anatomía humana. Este sistema está formado por estructuras como el hipotálamo, el hipocampo, la amígdala.

## Estados de Ánimo y Emociones.

### ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

“Es la capacidad de reconocer nuestras propias emociones, para automotivarnos y administrar las emociones dentro de nosotros y en nuestras relaciones”. Daniel Goleman

La emocionalidad es una parte de nuestra vida diaria y nos predispone a comportarnos de una manera determinada y no de otra. Diversos estudios demuestran que la Inteligencia Emocional en las organizaciones se ha vuelto un tema candente y está considerada como una “competencia” en el momento de reclutamiento y desarrollo profesional. Según las palabras de Goleman: “Analizando 181 modelos de habilidades requeridas para diversas posiciones en 121 organizaciones alrededor del mundo encontré que el 67%, o sea 2 de cada 3 de las habilidades consideradas esenciales para el desempeño efectivo eran competencias emocionales. Comparada con el coeficiente intelectual y la experiencia, la competencia emocional tenía el doble de importancia”.

## Emociones Basicas.



Las emociones más significativas son las que denominamos como emociones básicas (sorpresa, asco, miedo, felicidad, tristeza y enfado).

Estas emociones básicas son parte del desarrollo natural de cada ser humano y son iguales para todos, independientemente del entorno del individuo. En general, son procesos relacionados con la evolución y la adaptación y tienen un trasfondo neural innato y universal. Además, tienen un estado emocional asociado característico, que podríamos llamar sentimiento.

Según la psicología de Ekman, existen estas seis emociones básicas. Sin embargo, gracias a las nuevas técnicas de neurociencias, sabemos que el asco y la ira proceden de una emoción en común y que la sorpresa y el miedo comparten una expresión facial base. Por lo que, podemos afirmar que existen 4 emociones básicas.

No obstante, vamos a definirte las emociones básicas que nos propuso la teoría psicológica de Ekman.

### 1. Asco

Según la teoría de Ekman, el disgusto es una de las emociones básicas. Implica una sensación de repulsión o evitación de la posibilidad (real o imaginaria) de ingerir una sustancia peligrosa con propiedades contaminantes. La sensación subjetiva es de gran desagrado y una marcada aversión al estímulo ofensivo. Los efectos fisiológicos

centrales se manifiestan en diferentes problemas gastrointestinales junto con las náuseas. También hay un aumento general de la activación en el cuerpo.

El asco como emoción negativa también se ve reflejado en el aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, la respuesta de la conductancia de la piel y la tensión muscular. La función adaptativa de la repugnancia es rechazar cualquier estímulo que pueda ser tóxico. Las náuseas y la incomodidad ayudan a que el sujeto evite ingerir cosas que son dañinas para el cuerpo. Además, con el tiempo, esta emoción también ha adquirido un carácter social. También rechazamos los estímulos sociales tóxicos.

## **2. Sorpresa**

Según la psicología, podemos definir la sorpresa como la reacción provocada por algo inesperado, nuevo o extraño. En otras palabras, es cuando aparece un estímulo en el que el sujeto no había pensado de antemano. La experiencia subjetiva que acompaña a la sorpresa es una sensación de incertidumbre. En cuanto a las reacciones fisiológicas, normalmente se observa una disminución de la frecuencia cardíaca y un aumento del tono muscular. La respiración se hace más profunda, el tono sube y el sujeto hace vocalizaciones espontáneas.

El propósito de la sorpresa es vaciar la memoria de trabajo de toda la actividad residual para poder enfrentar el estímulo inesperado. Para ello, la sorpresa activa los procesos de atención, junto con el comportamiento relacionado con la exploración y la curiosidad. Dependiendo de la calidad del estímulo inesperado, la alegría (positiva) o la ira (negativa) a menudo siguen a esta emoción.

## **3. Miedo**

Esta es la emoción que más estudian los investigadores en humanos y animales. El miedo es un estado emocional negativo o adverso. Implica una alta activación que conduce a evitar y escapar de situaciones peligrosas. La experiencia del miedo es la de la alta tensión, junto con la preocupación por la salud y la seguridad de uno mismo. Los síntomas fisiológicos correlacionados nos muestran una rápida elevación de la activación y preparación para el vuelo. La actividad cardíaca se dispara y la respiración se acelera.

**La respiración se vuelve superficial e irregular. El miedo es un legado evolutivo que tiene un evidente valor de supervivencia. Esta emoción es útil para preparar el cuerpo y provocar comportamientos de supervivencia ante situaciones potencialmente peligrosas. Además, ayuda a aprender nuevas respuestas de protección.**

#### **4. Felicidad**

**De todas las emociones básicas según la psicología, la felicidad es quizás la más positiva. Nosotros asociamos directamente la felicidad con el placer y la alegría. Viene como respuesta a la resolución de algún objetivo personal o después de mitigar una situación negativa, por ejemplo. Debido a la forma en que lo expresamos, no parece tener ningún tipo de función de supervivencia. No parece ser más que el reflejo de nuestro estado interno. Sin embargo, la felicidad es uno de los sistemas corporales que nos mueve a la acción.**

**También es una recompensa por el comportamiento que nos aporta beneficios. Cuando tomamos algún tipo de acción que cumple una meta, surge la felicidad. Gracias a ese sentimiento de felicidad, repetiremos ese comportamiento para volver a experimentar placer. Estos pueden ser los motivadores más naturales que tenemos. A nivel fisiológico, se observa un aumento de la frecuencia cardíaca y una mejor frecuencia respiratoria. Además de eso, encontramos que el cerebro libera más endorfinas y dopamina.**

#### **5. Tristeza**

**De todas las emociones básicas según la psicología, la tristeza es probablemente la más negativa. Esta emoción implica una disminución del estado de ánimo, así como una reducción significativa de la actividad cognitiva y conductual.**

**A pesar de la mala reputación que recibe esta emoción, cumple roles que son tan importantes, incluso más importantes, que el resto de las emociones básicas.**

**El propósito de la tristeza es actuar en situaciones en las que el sujeto se encuentra impotente o no puede tomar ninguna acción directa. Un ejemplo es la pérdida de un ser querido. La tristeza reduce los niveles de**

Sebastián Granero.

Coach Ontológico – Terapeuta Holístico.

Granero.ms@live.con.ar



actividad, que es el cuerpo tratando de economizar recursos y evitar esfuerzos innecesarios. La tristeza también juega un papel de autoprotección. Genera un filtro perceptivo que concentra la atención hacia el estímulo dañino. Y lo que es más importante, empuja a las personas a buscar apoyo social, lo que les ayudará a salir de una situación depresiva.6. Ira

### 6- Ira.

La ira surge cuando un individuo se encuentra en situaciones que producen frustración o aversión. La experiencia de la ira es desagradable. Viene acompañado de un sentimiento de tensión que nos impulsa a actuar. Es una emoción multifacética y, en muchos casos, ambigua. Decimos ambiguo porque no siempre está justificado y el objeto no siempre está bien identificado. A nivel fisiológico, se observa un aumento excesivo de la activación y de la preparación para la acción.

Observamos un aumento de la actividad cardíaca. El tono muscular y la frecuencia respiratoria también aumentan, además hay un aumento significativo de adrenalina en la sangre. Esto, a su vez, aumenta la tensión cognitiva. La ira tiene una clara función evolutiva. Nos da los recursos que necesitamos para hacer frente a situaciones frustrantes.

Cuando tenemos que enfrentarnos a algún tipo de peligro o superar un desafío, gastar estos recursos para aumentar la activación nos ayuda a tener éxito.

Si no alcanzamos nuestra meta después de sentir enojo, entonces pasamos a la tristeza. Esto significa que buscamos resolver el problema utilizando otras herramientas.

#### **Emociones básicas y secundarias**

Ya sean positivas, negativas o neutras, todas las emociones tienen un propósito que nos ayuda a sobrevivir. Por otro lado, también pueden ser peligrosas. Pueden meternos en situaciones peligrosas o dominar nuestro comportamiento. En esos casos, la regulación emocional es especialmente importante. La regulación emocional es lo que hace posible evitar la negatividad cuando las emociones están al timón.

## Diferencias entre Estados de Ánimo y Emociones.

Resulta útil efectuar la distinción entre estados de ánimos y emociones. Aun cuando entendemos a ambas como predisposiciones a efectuar determinadas acciones, distinguiremos como:

**Estados de Animo:** Las emociones de largo plazo en que cada persona se encuentra inmersa en forma recurrente, tal por ejemplo el optimismo, la ansiedad, el resentimiento, etc.

**Emoción:** la respuesta a un evento determinado. Un ruido en la noche provoca miedo, una reprimenda que causa enojo, un llamado de atención causa miedo, etc.

Cuando una emoción se mantiene durante algún tiempo, por ejemplo porque se sostiene el acontecimiento que la originó, se convierte en un estado de ánimo, el cual condiciona fuertemente nuestras acciones, ya que este vive en el trasfondo desde el cual actuamos.

Estados de ánimo y emociones son entonces, predisposiciones de las personas a actuar de alguna manera determinada, que tienen desempeño directo en la organización, no sólo en las acciones que emprenden, si no en la calidad de las mismas, en sus errores y sus aciertos. A menudo no tenemos en cuenta el diseño de nuestros estados de ánimo y las emociones más adecuadas para realizar las acciones necesarias para obtener el resultado que buscamos. Y más aún, el detectar previamente cuál es el estado de ánimo en que se encuentran las personas que interactúan con nosotros, puede indicar si éste es el adecuado para lograr el objetivo definido, o si necesitan alterar el diseño.

## Estados Internos

Los estados internos son el combustible que pone en funcionamiento la maquinaria que produce acciones e interacciones, conductas o comportamientos. Las acciones pueden ser verbales o no verbales. Las modificaciones, en la representación interna y/o en la fisiología, producen cambios en nuestros estados internos. Los cambios en los estados internos producen cambios en nuestras acciones. Los cambios en nuestras acciones producen resultados. Los estados internos se producen a través de una retroalimentación entre las representaciones internas (pensamientos), la fisiología (postura, respiración, movimientos

oculares) y las acciones. Un cambio en cualquiera de estos tres va a generar un cambio en el estado interno.

Mundo Externo o situaciones cotidianas las podemos percibir a través de nuestras percepciones sensoriales (vista, oído, tacto, gusto y olfato). Luego se genera una interpretación (imagen) de esos “hechos” captados por los sentidos de acuerdo a sus propios intereses y objetivos. Posteriormente experimentamos emociones y sentimientos basados en las observaciones e interpretaciones que tenemos en nuestra conciencia. El inconveniente surge, cuando las emociones en lugar de expresarlas de manera efectiva generan una retroalimentación sobre los pensamientos produciendo un “círculo vicioso”. En estos casos la emoción afecta al pensamiento y el pensamiento afecta a la emoción.

### **Secuestro Emocional**

En los casos en donde se produce un “círculo vicioso” podemos hablar de un secuestro emocional. Son las reacciones automáticas en donde actuamos sin pensar. Actúa una parte de nuestro cerebro instantáneamente a modo de autodefensa, alguna vez en beneficio nuestro y otras en perjuicio.

### **Asociado y Disociado.**

**Asociado** Significa experimentar una experiencia o recuerdo con todas las emociones y sentidos. La persona asociada vive las situaciones del pasado como si las estuviera viviendo nuevamente aquí y ahora. También es común para los individuos que adoptan este estilo que se asocien a situaciones externas a su persona como si fueran propias.

**Disociado** Significa percibir con cierta distancia interna, sin emoción, de modo casi objetivo, como si fuese un observador externo. La persona disociada vive las situaciones como si estuviera fuera de ellas. Si la situación es del pasado, las experimenta cómo si viese una filmación o escuchara algo externo. Mantener la tendencia asociado con lo placentero y disociado con lo displacentero colabora para optimizar nuestra calidad de vida profesional.

Cuando uno se asocia y revive momentos placenteros del pasado, todo nuestro Ser se conecta con sensaciones de bienestar. Si en cambio revivimos situaciones displacenteras de manera asociada, nos conectamos con sensaciones de malestar.

**Trabajar con los Procedimientos de Asociación y Disociación Si estas disociado, tu vivencias un recuerdo o una escena imaginaria en calidad de espectador. Desde su punto de vista externo, te contemplas a ti mismo como actor en un escenario o en una película. Se escucha hablar a distancia y se halla capaz – y este es el punto esencial – de desarrollar unas sensaciones muy distintas a las que experimenta la persona implicada en la escena – a pensar que ella representa a ti mismo.**

**Estando Asociado, en cambio, contempla los acontecimientos a través de tus propios ojos. Por lo tanto, no puedes ver de tu propio cuerpo más que las manos y la parte frontal de tu tronco corporal y de las piernas. Estando asociado lo oyes todo, incluidas tus propias palabras, a través de tus propios oídos, y percibes con tu cuerpo las sensaciones que experimenta la persona interesada. – Que eres tu mismo – en esta situación, por ejemplo, un dolor físico o psíquico. La modalidad disociada le permite canalizar con serenidad la angustia sentida de modo asociado, permitiéndole una reflexión tranquila sobre las posibles vías de solucionar un conflicto. Existen unas estrategias breves pero eficaces que emplean los procedimientos de asociación y disociación, para modificar determinadas reacciones, tanto emocionales como físicas. Sirven tanto para el tratamiento de sentimientos como el miedo o la vergüenza, como para la terapia de sensaciones corporales, por ejemplo, el control del dolor físico.**

## Las 5 Competencias de La Inteligencia Emocional.



### **1. Autoconciencia o conciencia de sí mismo.**

Es la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones, es la competencia más crítica de la inteligencia emocional, va más allá del auto conocimiento, implica la capacidad de ser consciente del efecto que las propias emociones y estados de ánimo en las emociones de las otras personas.

Para desarrollar esta competencia emocional, es necesario dominar la capacidad de regular las propias emociones, reconocer las diferentes reacciones emocionales e identificar correctamente cada emoción en particular.

Y aunque parezca una habilidad fácil de adquirir, muchos individuos no son conscientes de sus propias reacciones emocionales, positivas o negativas, tienen dificultades en diferenciar emociones, tales como la ira de la frustración.

La autoconciencia surge del reconocimiento de las relaciones entre la sensación que se siente y sus implicaciones.

Es reconocer que el sentimiento que surge cuando no se alcanza lo que se desea es la frustración y que si no somos conscientes de ello, nos puede llevar a sentimientos de ira que a su vez se transforman en intentos de venganza contra aquello que nos impide llegar a nuestro objetivo, pero el sentimiento de base es la frustración, comprender esto puede cambiar nuestra perspectiva, reenfoarnos para gestionar los sentimientos de frustración y reencaminarnos en el logro de nuestro objetivo por otros medios.

La autoconciencia también implica el reconocimiento de nuestras fortalezas y limitaciones, a estar abiertos a la nueva información y

Sebastián Granero.

Coach Ontológico – Terapeuta Holístico.

Granero.ms@live.con.ar

experiencias, a aprender de la interacción con los demás aceptando otros puntos de vista.

Goleman sugiere que las personas que poseen esta competencia tienen un buen sentido del humor, poseen confianza en sí mismos y sus capacidades, además son conscientes de cómo las otras personas los perciben.

## **2. Autorregulación.**

Además de ser consciente de las propias emociones y de su impacto en los demás, la inteligencia emocional requiere de la capacidad de regular y gestionar las emociones.

Esta competencia no implica bloquear las emociones y ocultar nuestros propios sentimientos, significa saber esperar el momento oportuno, el lugar y la forma más adecuada de expresar nuestras emociones.

La autorregulación es la competencia que nos permite saber cómo expresar nuestras emociones de manera adecuada.

Los expertos en autorregulación suelen ser flexibles y adaptarse bien a los cambios. También son buenos en la gestión de conflictos y gestión de situaciones tensas o difíciles.

Goleman también sugiere que las personas con fuertes habilidades en *autorregulación* tienen altos niveles de *autoconciencia*. Saben bien como influir con los demás y cómo asumir la responsabilidad de sus propias acciones.

## **3. Competencias comunicativas.**

Ser capaz de interactuar adecuadamente con los demás es otro aspecto importante de la inteligencia emocional.

La verdadera comprensión emocional implica algo más simple introspección sobre las propias emociones y entendimiento de los sentimientos de los otros, se debe también ser capaz de poner esta información a trabajar en las interacciones diarias y la comunicación.

En los entornos profesionales, los gerentes se benefician al tener la competencia de construir relaciones y conexiones con sus empleados, mientras que los trabajadores pueden beneficiarse al ser capaces de desarrollar una fuerte relación con sus líderes y compañeros de labor.

**Algunas de las habilidades sociales importantes incluyen la escucha activa, habilidades de comunicación verbal y no verbal, liderazgo y capacidad de persuasión.**

#### **4. Empatía.**

**La empatía es la capacidad de comprender lo que otras personas sienten, es fundamental para la inteligencia emocional.**

**Esta competencia implica algo más que ser capaz de reconocer los estados emocionales de los demás, también supone la respuesta que damos a esa persona a partir de la información que percibimos.**

**Por ejemplo, cuando nos damos cuenta que alguien se siente triste o desesperado es probable que esto influya en como respondemos a ese individuo.**

**La respuesta puede ser tratarlo con cuidado y preocupación adicional y realizar un esfuerzo para mantener a flote su espíritu.**

**Ser empático también nos permite entender las dinámicas de poder que frecuentemente influyen en las relaciones sociales, especialmente en los ambientes laborales.**

**Quienes son competentes en esta habilidad son capaces de sentir que poseen el control en sus diferentes relaciones interpersonales, comprenden cómo las fuerzas emocionales influyen en los comportamientos e interpretan precisamente las diferentes situaciones que dependen de las dinámicas de poder.**

#### **5. Motivación intrínseca.**

**Las personas con una alta inteligencia emocional están motivadas por objetivos que van más allá de las meras recompensas externas como la fama, el dinero, el reconocimiento y la aclamación.**

**En cambio poseen una pasión por alcanzar y satisfacer sus propias necesidades y objetivos internos.**

**Los motiva el deseo, buscan metas que conducen a recompensas internas, como estar en sintonía con alguna actividad que les apasiona y persiguen activamente dichas experiencias.**

**Quienes son altamente competentes en esta área suelen estar orientados a la acción, establecen metas, tienen una orientación al logro y siempre busca formas de mejorar lo que hacen, suelen ser comprometidos y tomar la iniciativa cuando una oportunidad aparece.**

## **Bibliografía.**

**<https://www.psicologia-online.com/sistema-limbico-partes-funciones-y-enfermedades-3824.html>**

**<https://www.psicologia-online.com/las-6-emociones-basicas-segun-la-psicologia-4205.html>**

**<https://www.actualidadenpsicologia.com/competencias-inteligencia-emocional/>**

**Manual Practico de Inteligencia Emocional – Axon Training.**



Sebastián Granero.  
Coach Ontológico – Terapeuta Holístico.  
Granero.ms@live.con.ar