

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Sensibilización y Formación Básica en Inteligencia Emocional en el Ámbito Familiar

1^{er} Nivel



ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN.....	5
1. CEREBRO.....	7
1.1. FUNCIONAMIENTO.....	8
2. EMOCIONES.....	11
2.1. EMOCIONES E INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	11
2.2. DEFINICIONES DE EMOCIÓN Y OTROS TÉRMINOS RELACIONADOS.....	11
2.3. EL SISTEMA EMOCIONAL.....	14
2.4. TIPOS DE EMOCIONES.....	19
2.5. LA FUNCIÓN DE LA EMOCIÓN.....	20
2.6. LA EMOCIÓN Y LA RAZÓN.....	21
2.7. LA EMOCIÓN Y LA MEMORIA.....	22
2.8. LA EMOCIÓN Y LA COMUNICACIÓN.....	22
2.9. LA EMOCIÓN Y LOS PROCESOS DE DECISIÓN Y PLANIFICACIÓN.....	23
2.10. LA EMOCIÓN Y LA CREATIVIDAD.....	24
2.11. LA EMOCIÓN Y LA SALUD.....	24
3. INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	25
3.1. HISTORIA.....	25
3.2. DEFINICIONES.....	27
3.3. MODELOS.....	27
3.4. MÉTODO SYCOM.....	28
4. I EMOCIONAL EN EL ÁMBITO FAMILIAR.....	29
4.1. JUSTIFICACIÓN DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	29
4.2. RESULTADOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	29
6. BIBLIOGRAFIA.....	32



CUENTO: EL BAMBÚ JAPONÉS

No hay que ser agricultor para saber que una buena cosecha requiere de buena semilla, buen abono y riego constante. También es obvio que quien cultiva la tierra no se para impaciente frente a la semilla sembrada, halándola con el riesgo de echarla a perder, gritándole con todas sus fuerzas: "¡Crece, por favor!".

Hay algo muy curioso que sucede con el bambú japonés y que lo transforma en no apto para impacientes: Siembras la semilla, la abonas, y te ocupas de regarla constantemente. Durante los primeros meses no sucede nada apreciable. En realidad, no pasa nada con la semilla durante los primeros siete años, a tal punto que, un cultivador inexperto estaría convencido de haber comprado semillas infértiles.

Sin embargo, durante el séptimo año, en un período de sólo seis semanas la planta de bambú crece ¡más de 30 metros! ¿Tardó sólo seis semanas en crecer? No, la verdad es que se tomó siete años y seis semanas en desarrollarse. Durante los primeros siete años de aparente inactividad, este bambú estaba generando un complejo sistema de raíces que le permitirían sostener el crecimiento que iba a tener después de siete años.

En la vida cotidiana, muchas veces queremos encontrar soluciones rápidas y triunfos apresurados, sin entender que el éxito es simplemente el resultado del crecimiento interno y que éste requiere tiempo. De igual manera, es necesario entender que en muchas ocasiones estaremos frente a situaciones en las que creemos que nada está sucediendo.

Y esto puede ser extremadamente frustrante.

En esos momentos (que todos tenemos), recordar el ciclo de maduración del bambú japonés y aceptar que, en tanto no bajemos los brazos ni abandonemos por no "ver" el resultado que esperamos, sí está sucediendo algo... dentro de nosotros: estamos creciendo, madurando.

Quienes no se dan por vencidos, van gradual e imperceptiblemente creando los hábitos y el temple que les permitirá sostener el éxito cuando éste al fin se materialice.

Si no consigues lo que anhelas, no desesperes. Quizá sólo estés echando raíces.

“Hay dos legados perdurables que podemos transmitir a nuestros hijos: Uno, raíces; otro, alas” Hodding Carter. Y más que transmitir, permitir con nuestro acompañamiento y orientación que descubran y vayan calibrando a partir de su propia experiencia los recursos que poseen.

Así pues, estos apuntes y encuentros con la Inteligencia y Educación Emocionales, recíbelos como una oportunidad de autoaprendizaje para que desde tu propia experiencia y situación particular decidas cuál puede ser la dirección esencial de tu equipo familiar, en este momento.

FORMACIÓN EN INTELIGENCIA EMOCIONAL

- **NIVEL 1:** Sensibilización y Formación Básica en Inteligencia Emocional: el reto de las emociones en la familia
- **NIVEL 2:** Inicio en el Desarrollo de Competencias Emocionales: competencias intrapersonal
- **NIVEL 3:** Inicio en el Desarrollo de Competencias Emocionales: competencias interpersonal
- **NIVEL 4:** La familia como contexto de aprendizaje y disfrute

OBJETIVOS DEL PRIMER NIVEL

- Describir e interpretar los procesos cerebrales relacionados con las emociones.
- Definir qué son las emociones, establecer su función y determinar su utilidad en la vida de las personas.
- Identificar los antecedentes de la Inteligencia Emocional.
- Determinar la relación entre Inteligencia Emocional y Educación Emocional en el ámbito familiar.
- Interpretar el concepto de la Educación Emocional.

0. INTRODUCCIÓN.

Los que nos dedicamos a la Inteligencia Emocional y Educación Emocional, deseamos convertir el siglo XXI en un espacio para el cultivo del amor, de la tolerancia¹ y del respeto a la vida.

Esto es de hecho un reto posible y necesario para la propia supervivencia de la especie. Ayudar a las personas a que sean emocionalmente inteligentes y vivan en una sociedad y en un mundo emocionalmente inteligentes, se sustenta en la creencia de que otro mundo es posible.

Los padres/madres se preocupan por el éxito de sus hijos. ¿De qué depende el éxito o fracaso tanto personal como profesional? Tanto de competencias técnicas (conocimientos, información,...) como de competencias emocionales (conocimiento de uno mismo, control emocional, confianza, escucha,...)



EL **80%** DEL ÉXITO DEPENDE DEL
COMPONENTE EMOCIONAL

Estos aprendizajes se desarrollan básicamente en la familia y en la escuela. El empezar tempranamente facilitará el camino, pero se desarrolla a través de toda la vida y termina cuando dejamos de existir.

La cooperación de la Familia:

- Creando un espacio para el diálogo y la convivencia.
- Definiendo límites de seguridad.
- Desarrollando un entorno de reconocimiento, amor y aceptación incondicional.
- Apoyando la tarea y la labor educativa.
- Creyendo en los recursos personales.

¹ Entendida como un modo comportamental que incluye: La disposición a la concesión y a la relación transaccional; el mantenimiento de una equidad, que supone que la relación costo/ beneficio tiende a ser la misma; el establecimiento de una relación de poder participativo y plural; el encuentro y la priorización de intereses comunes; el libre ejercicio de la contradicción y la diferencia. Tomado del artículo de Manuel Calviño: "La tolerancia, entre trampas y demandas".

La cooperación de la Escuela:

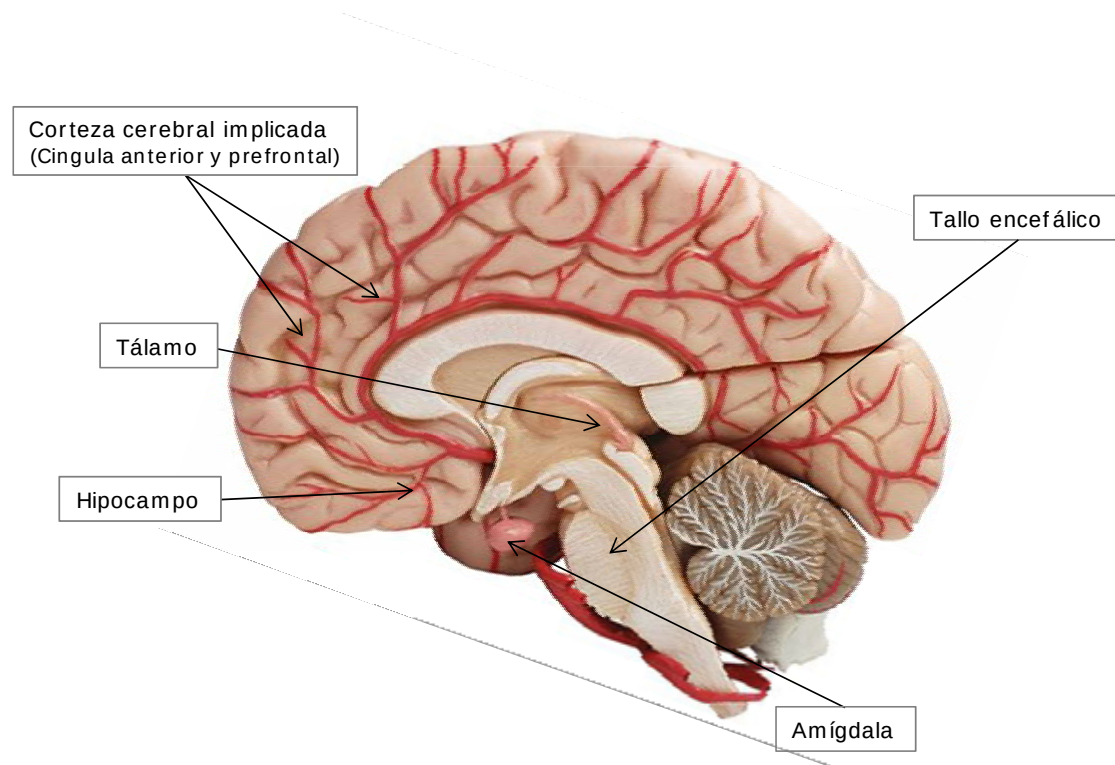
- Generando en los/as alumnos/as un deseo e interés por el aprendizaje.
- Potenciando sus capacidades y ayudándoles a superar su auto-limitación.
- Convirtiendo el aula en un taller de aprendizaje emocional y social.
- Cooperando con la familia en un modelo de desarrollo integral.

La cooperación de la Sociedad:

- Facilitando espacios de tiempo libre sanos y saludables.
- Estimulando entornos sociales emocionalmente saludables.
- Educando para la convivencia y poniendo barreras a las drogas, la violencia y la intolerancia.
- Favoreciendo tanto la integración social como laboral.

1. CEREBRO

El cerebro humano pesa algo más de un kilogramo y está compuesto por células y jugos neuronales. Está estructurado en tres zonas o sistemas neuronales dispuestos uno encima del otro y unidos por multitud de conexiones nerviosas, lo que hace que interactúen entre ellos para procesos tales como la toma de decisiones. Estas zonas del cerebro son el bulbo raquídeo, el sistema límbico y el neocórtex o corteza cerebral.



El **bulbo raquídeo** o tallo encefálico es el primero y el más “antiguo” de todos ellos. Se formó como un desarrollo de la médula espinal y rige las funciones vitales inconscientes para la supervivencia como la respiración o el metabolismo. También rige los impulsos, los instintos y los reflejos. Este tipo de cerebro es el que tienen los reptiles, pájaros o peces, en definitiva, los no mamíferos. Como indica Joseph Le-Doux: “El rudimentario cerebro de los mamíferos es el principal cerebro de los no mamíferos, un cerebro que permite una respuesta emocional muy veloz. Pero a la vez que veloz, se trata también de una respuesta muy tosca [...]” (Goleman, 1996: 49). A partir del tallo encefálico se formaron con el transcurso millones de años el cerebro emocional y el cerebro pensante o racional.

El **sistema límbico** apareció con la presencia en la historia de los primeros mamíferos. Se produjo por el desarrollo de los sistemas olfativos (rinencéfalo significa literalmente “cerebro olfativo”) y visuales de los mamíferos de la prehistoria y que fueron vitales para la supervivencia en aquella época. Se desarrollaron rodeando en forma de anillo al tallo encefálico. Estos anillos permitieron el almacenamiento y el

recuerdo de información, la memoria y el aprendizaje. También se agregaron las emociones al sistema de respuestas del cerebro. Su estructura principal, la del sistema límbico, consta de la corteza límbica, el hipocampo y la amígdala.

El **hipocampo**, junto con otras partes del cerebro, se encarga de registrar los hechos y los almacena, teniendo un papel fundamental en los procesos de memoria. Por su parte, la **amígdala** se encarga de registrar las emociones asociadas a esos hechos, con lo que también interviene en la memoria. En palabras de LeDoux: “El hipocampo es una estructura fundamental para reconocer un rostro como el de su prima, pero es la amígdala la que le agrega el clima emocional de que no parece tenerle mucha estima” (Goleman, 1996:45). Esto significa según todos los autores que ambas estructuras son fundamentales para el desarrollo de relaciones sociales: reconocer lo que nos gusta o no, lo que significan las expresiones, si queremos o no a una persona, etc.

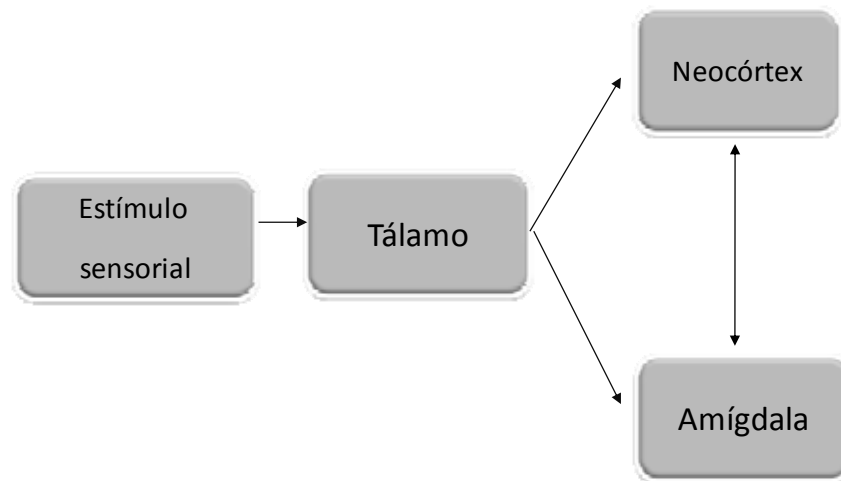
El tercer sistema cerebral que se desarrolló en la evolución es el **neocórtex** o cerebro racional, y es precisamente en la especie humana donde más se ha desarrollado. Está compuesto por seis capas de neuronas superpuestas unas encima de las otras.

La aparición de esta capa del cerebro contribuyó a enriquecer la vida emocional del ser humano haciéndola más compleja, aportando mil matices a las emociones primitivas y adaptándolas para la supervivencia mediante su procesamiento intelectual. Añadiendo en definitiva, razón a la emoción y una nueva dimensión a nuestra vida emocional.

Amor, venganza, sensibilidad entusiasmo y altruismo van mucho más allá de la percepción y comportamiento espontáneo del sistema límbico. A su vez el neocórtex, por si mismo, sólo sería un buen ordenador de alto rendimiento.

1.1. FUNCIONAMIENTO

Un **estímulo sensorial** entra por alguno de los **órganos sensoriales** y llega hasta el **tálamo** donde es reconvertido en estímulos cerebrales, estímulos que son extendidos por las células y jugos neuronales que forman el cerebro. Después del tálamo la mayor parte del estímulo pasa a la zona del **neocórtex**, que está especializada en la evaluación de la información (córtex visual en el caso de un estímulo proveniente del ojo) y en diseñar y emitir una respuesta, mandando las órdenes necesarias a los órganos necesarios. En el caso en que la información requiera una respuesta emocional el neocórtex enviará la señal a la amígdala, que dará las órdenes necesarias para que aquella se produzca.



No obstante, no toda la información va al neocórtex, sino que una pequeña porción de ésta va directamente a la **amígdala** por una vía más corta. Esto permite una respuesta más rápida cuando se precisa, algo imprescindible si atendemos a la necesidad evolutiva de una especie por su supervivencia. En ese instante, el cuerpo puede reaccionar de forma automática antes que el neocórtex, antes que el cerebro racional emita sus órdenes. Por lo tanto, la conclusión es que hay momentos en los que la emoción se antepone a la razón. Precisamente, *el funcionamiento de la amígdala y su interrelación con el neocórtex constituyen el núcleo mismo de la inteligencia emocional* (Goleman, 1996, 39).

El que la emoción se anteponga a la razón produce el *Secuestro Emocional*. Este secuestro se da cuando la amígdala toma la iniciativa de la respuesta cerebral ante el estímulo. En el caso de emociones fuertes y, debido a la conexión existente entre tálamo y amígdala, ésta puede movilizar u organizar todos los recursos del cerebro para emitir una respuesta urgente, incluso antes de tener conciencia de lo que está haciendo.

La posibilidad de que ocurra este arrebató emocional se debe principalmente a la intensidad de la emoción. Y esta intensidad viene dada por la impronta que dejan los neuroquímicos (componentes químicos que se encargan de algunas de las actividades cerebrales) y que quedan almacenados en la amígdala como uno de los órganos encargados de la memoria. Además, cuanto mas intensa sea la activación de la amígdala más fuerte será la huella que los neuroquímicos dejan en ella. Por eso recordamos con gran intensidad algunos hechos de nuestra vida o tenemos la percepción de que alguien nos gusta o no a primera vista.

Con todo esto, el cerebro ha sabido gestionar de alguna forma la fuerza de las emociones. El córtex prefrontal se convierte en una especie de regulador que desconecta la amígdala y permite que se dé una respuesta más racionalizada, lo que implica que el pensamiento precede al sentimiento. Este hecho

es fundamental para la vida emocional ya que permite la evaluación de la emoción dando lugar a los sentimientos. También es fundamental para que el ser humano pueda pensar con mayor precisión, ya que las emociones ayudan al cerebro pensante en la matización de las respuestas, a decidir lo que nos gusta y lo que no. A. R. Luria, neurofísico ruso, afirmó ya en la mitad del XIX que el córtex prefrontal constituía la clave para el autocontrol y la represión de los estallidos emocionales (Goleman, 1996:449).

Parece evidente deducir que tanto el sistema emocional como su regulador racional, el cerebro pensante, son necesarios para la supervivencia del ser humano (Goleman, 1995; Martín y Boeck, 1996; Sterret, 2004).

Todos coincidimos en pensar que los procesos de toma de decisiones en la vida serán más eficaces cuanto mejor aprovechamiento pueda sacar el uno del otro. Esta cuestión fue demostrada, entre otros, por el neurólogo americano Antonio Damasio (Damasio, 1996) que, en sus investigaciones sobre pacientes con lesiones en la conexión de la amígdala con el lóbulo prefrontal, llegó a la conclusión de que las emociones eran indispensables para la toma racional de decisiones, en definitiva, que el cerebro emocional se halla tan implicado en el razonamiento como lo está el cerebro pensante. Esta reflexión es de vital importancia para la gestión propia, para la gestión de personas y en general, para todas aquellas disciplinas en las que intervengan las personas que, evidentemente, son todas.

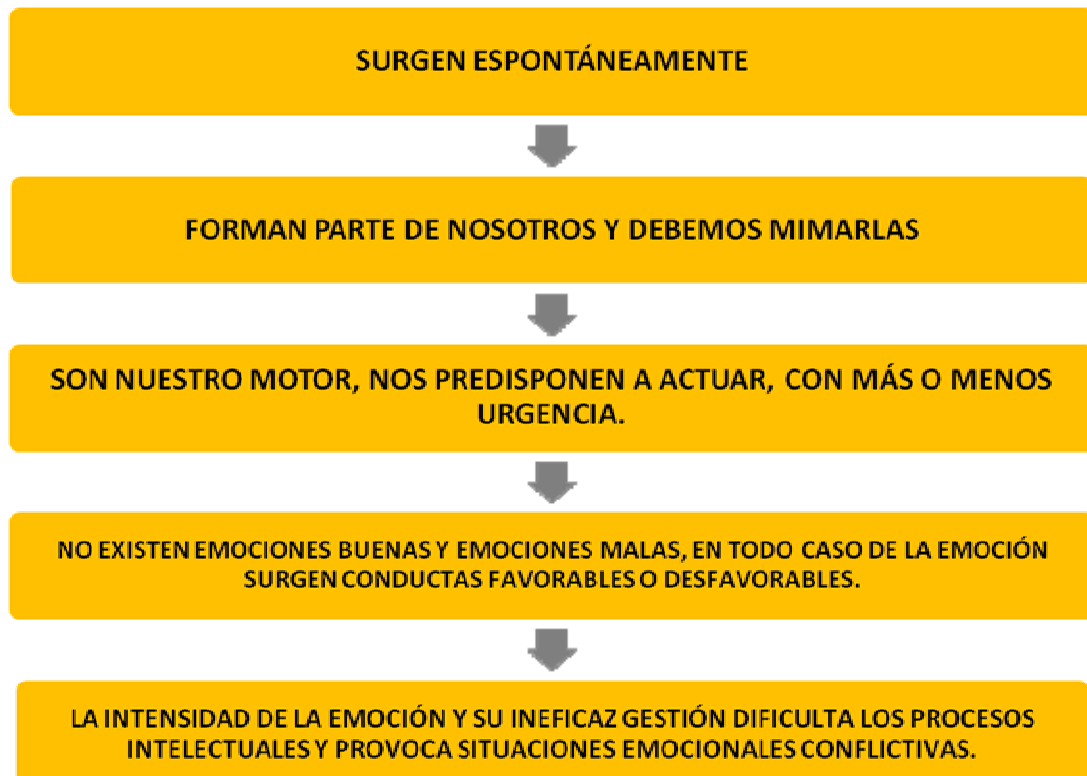
2. EMOCIONES

2.1. EMOCIONES E INTELIGENCIA EMOCIONAL

LAS EMOCIONES, MOTOR DE NUESTRA CONDUCTA, MOTOR DE NUESTRA VIDA. NOS CAPACITAN PARA:

- ☞ IDENTIFICAR QUÉ SENTIMOS.
- ☞ GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES Y REACCIONES.
- ☞ GENERARNOS EMOCIONES AGRADABLES A NOSOTROS/AS MISMOS/AS.
- ☞ SENTIR MÁS SEGURIDAD Y CONFIANZA EN NOSOTROS/AS.
- ☞ EQUILIBRARNOS.
- ☞ COMPRENDER Y ENFATIZAR CON LOS DEMÁS.
- ☞ TENER UNA ÉTICA EN NUESTRAS ACTUACIONES.
- ☞ VIVIR CON MÁS SATISFACCIÓN.

2.2. DEFINICIONES DE EMOCIÓN Y OTROS TÉRMINOS RELACIONADOS



2.2.1. EMOCIÓN

“Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática” (Diccionario RAE, 2001). “Estado particular de un organismo que sobreviene en condiciones muy definidas (una situación llamada emocional) acompañado de una experiencia subjetiva y de manifestaciones somáticas y viscerales” (Dorón y Parot, 1998, 200). “Estados afectivos o sentimientos, acompañados de cambios fisiológicos que, con frecuencia, influyen en la conducta” (Worchel y Shebilske, 1998, 401). “[...] se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan” (Goleman, 1996, 418). “Estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación fisiológica que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno”. (Bisquerra, R., 2005, 61)

Esta muestra variada ejemplifica lo difícil que le resulta a la Ciencia definir con claridad lo que significa este constructo.

Para intentar evitar el problema que existe en la definición de emoción y que comparten muchos autores (Goleman 1996, Dorón y Parot 1998, Reeve 1994), consideramos necesario quedarnos con la aproximación etimológica que nos proporciona el término. Emoción proviene del latín *emotio*², cuya raíz etimológica es el verbo *motere* más el prefijo e-. *Motere* significa movimiento y el prefijo e- nos indica una dirección. Por lo tanto, podemos decir que “**movimiento hacia algo**” sería un significado que parece indicar algo consustancial con la emoción: **tendencia a la acción**. Tendencia que en los animales y niños se ve claramente pero que en el mundo de los adultos pasa normalmente por la cognición (Goleman 1996, 25 y 26). Para sintetizar, podríamos decir que la emoción es un impulso para la acción subjetivo y cognitivo, que proviene de un estímulo y que tiene unas manifestaciones físicas tanto voluntarias como involuntarias y un componente de voluntad.

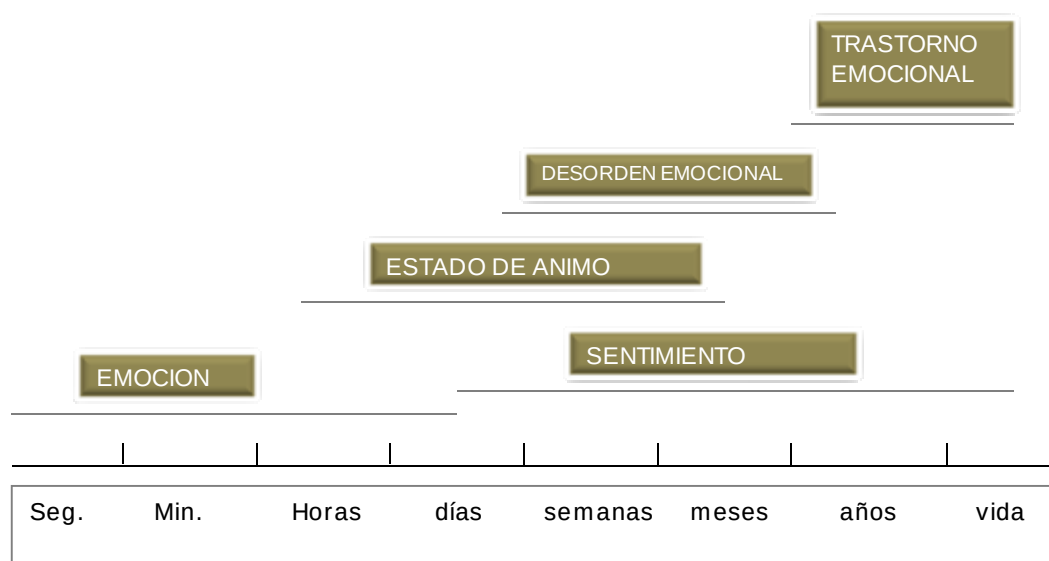
Las características principales de las emociones son las siguientes:

- Se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno
- Tienen un corta duración (segundos o minutos) y elevada intensidad
- Son comunes al ser humano y al resto de los animales
- Generan modificaciones fisiológicas significativas

² Hemos puesto la diéresis por no tener el símbolo latino que le corresponde.

- Aparecen por un estímulo (interno o externo) en un contexto específico
- Ofrecen una disposición definida a actuar

2.2.2. TÉRMINOS RELACIONADOS



(Bisquerra, 2005, 65)

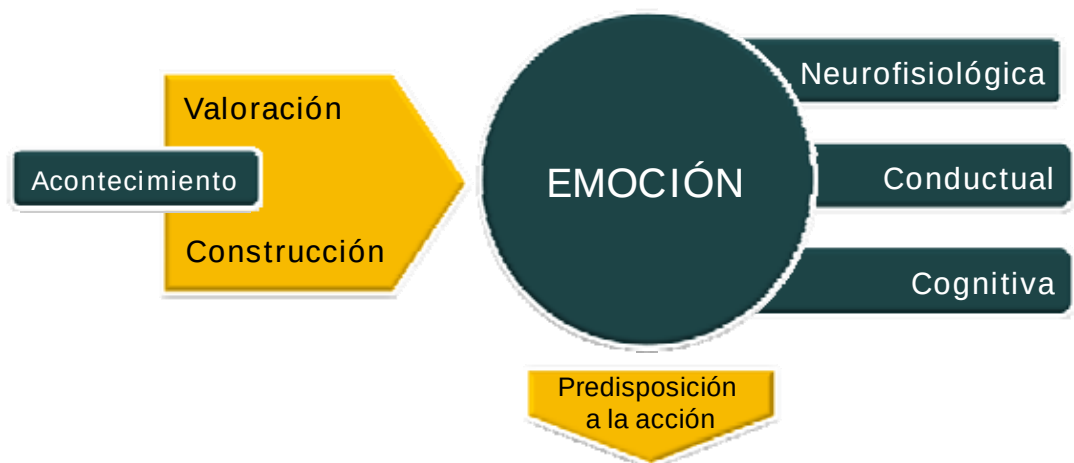
- **SENTIMIENTO**: Dimensión cognitiva de la emoción que incluye Voluntad. Puede no haber alteración comportamental y neurofisiológica. Puede ser parte o no de la emoción (puede surgir en otro momento, con voluntad).
- **ESTADO DE ANIMO**: Estado emocional de mayor duración y menor intensidad que las emociones agudas. Depende de valoraciones globales sobre el mundo que nos rodea.
- **TEMPERAMENTO**: Son los fenómenos característicos de la naturaleza emocional de un individuo. Viene caracterizado por los estados de humor habituales. Dimensiones: emocionalidad, actividad, sociabilidad e impulsividad.
- **SENSACIÓN**: Es la experiencia mental o privada de una emoción. Sólo la podemos observar en nosotros mismos cuando percibimos nuestros propios estados emocionales.
- **DESORDEN EMOCIONAL**: Es un estado de ánimo desadaptativo que se puede mantener en el tiempo durante semanas o años.

- **TRASTORNO EMOCIONAL:** Es un desorden con un componente patológico y que se puede prolongar a lo largo de la vida.

2.3. EL SISTEMA EMOCIONAL

A pesar de que pueda parecer una simplificación, el modo en el que se dan las emociones suele ser común en diferentes situaciones. Aquí, presentamos un esquema que puede resumir el proceso emocional.

- Cuando un acontecimiento cualquiera nos influye, necesitamos valorar en qué medida nos afecta y darle un sentido.
- Para ello realizamos un doble análisis: Por un lado hacemos una valoración de la situación, lo que implica y, después, le damos sentido con nuestras creencias, expectativas, deseos, es decir, con nuestra historia y aprendizajes anteriores sobre acontecimientos parecidos.
- A partir de aquí, una vez que hemos dado sentido al estímulo, se desencadena la respuesta emocional, la cual nos predispone a una acción determinada.



(Adaptación Arnold, 1996)

- La predisposición a la acción lleva a tomar las medidas oportunas para hacer frente a las exigencias del acontecimiento: actuamos.

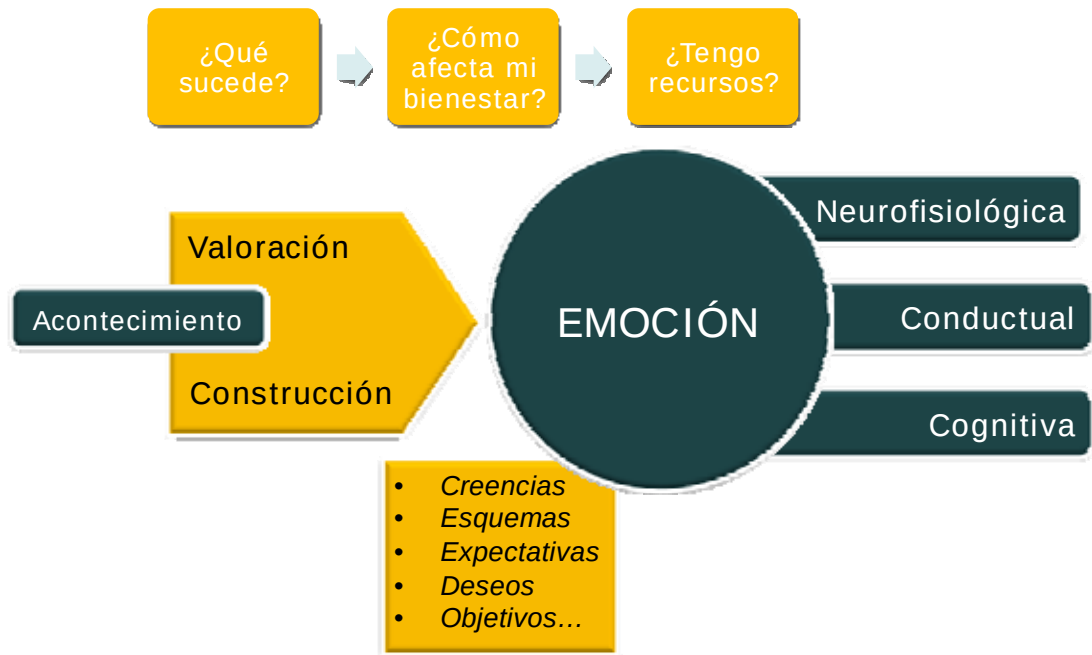
- De nuestra actuación se derivan unas consecuencias sobre nosotros y los demás y llegamos a ciertas conclusiones.



(Adaptación Arnold, 1996)

- Las conclusiones a las que llegamos, finalmente se almacenan para la próxima vez que tengamos que dar sentido a un acontecimiento parecido.
- Por tanto, las conclusiones de nuestras acciones se convierten en aprendizajes que construirán el nuevo acontecimiento, es decir, le darán sentido y, previsiblemente, nos ayudarán a adaptarnos mejor la próxima vez.

Este mecanismo perpetúa las emociones ante las situaciones, como un modo más efectivo y rápido de adaptarse a ellas. Por esta razón hablamos de sistema, se alimenta a sí mismo y tiende a permanecer inmutable. Siendo conscientes de estas conclusiones seremos capaces de modificar el flujo del sistema, y cambiar la emoción. También podemos intervenir en distintas partes de este sistema de manera que lo afecten a nivel global.



(Adaptación Arnold, 1996)

Pero ¿cómo damos sentido a un acontecimiento o una situación en términos emocionales? En primer lugar hacemos una valoración de la situación, en la que tratamos de percibirla en busca de claves que nos indiquen la mejor respuesta. Atendemos a las características de la situación, su influencia sobre nuestro bienestar y los recursos que tenemos para afrontarlo. Lazarus y Folkman (1984) hablan de Evaluación Primaria:

- **Valoración irrelevante:** La situación es evaluada como indiferente, sin ninguna implicación para la persona y sus deseos o metas.
- **Valoración beneficiosa:** La situación se percibe como favorable o facilitadora para conseguir el bienestar personal y los objetivos marcados.
- **Valoración estresante:** Se distinguen tres tipos de valoraciones: daño o pérdida, amenaza y desafío.
 - ✓ **Daño / pérdida:** Situación percibida como causante de algún daño físico, psicológico o social.
 - ✓ **Amenaza:** La situación anticipa posibles daños o pérdidas que la persona intuye que van a ocurrir.
 - ✓ **Desafío:** Aunque se anticipan posibles perjuicios, se percibe un control potencial de la situación.

Al mismo tiempo buscamos un encaje del estímulo, de la situación, en nuestro esquema de las cosas. Es como si lo pasáramos por nuestros moldes para ver en cuál de ellos encaja. Para ello tomamos como plantilla nuestra propia historia ante acontecimientos similares, nuestro aprendizaje, y utilizamos:

- ✓ **Creencias:** Conclusiones a las que llegamos sobre el mundo, las personas...
- ✓ **Pensamientos:** Diálogo interno.
- ✓ **Expectativas:** Nuestro entendimiento de las personas, del mundo o de nosotros mismos, nos dirán lo que esperar a continuación, ante lo cual nos prepararemos.
- ✓ **Deseos:** Este tipo de acontecimientos cubren o no los propios deseos.
- ✓ **Objetivos:** Este tipo de acontecimientos nos ayudan en nuestros objetivos o nos obstaculizan.

En toda esta movilización encontramos las claves precisas para dar una respuesta lo más ajustada posible a nuestros intereses y necesidades. El proceso de dar sentido es mucho más consciente las primeras veces que nos encontramos ante un nuevo acontecimiento, pero poco a poco, a medida que llegamos a conclusiones, que aprendemos, dejamos de plantearnos estas dudas. Si bien es cierto que este proceso no se da siempre a un nivel reflexivo consciente, sí podemos acceder a nuestros propios criterios de evaluación de las situaciones y poder así cambiarlos.

Por último, debemos considerar además que toda emoción esta compuesta de tres dimensiones que se interrelacionan entre sí:

- ✓ **Neurofisiológica:** Respuestas involuntarias como la taquicardia, rubor, sudoración, sequedad en la boca, acción de neurotransmisores, secreciones hormonales, respiración, presión sanguínea, etc.

- ✓ **Comportamental:** Expresiones faciales (donde se combinan 23 músculos); tono de voz, volumen y ritmo; movimientos del cuerpo, etc. Este componente se puede disimular.
- ✓ **Cognitiva:** Vivencia subjetiva que incluye creencias, razonamientos, esquemas de conocimiento y atribuciones.

En relación a la dimensión neurofisiológica es importante resaltar qué alteraciones específicas han producido las emociones a lo largo de la evolución del ser humano, orientándolo en una dirección determinada. Estas alteraciones siguen siendo las mismas ya que han quedado grabadas como tendencias innatas y automáticas. He aquí algunos ejemplos (Goleman 1996):

- **IRA:** La sangre fluye a las manos, y así resulta más fácil tomar un arma o golpear a un enemigo; el ritmo cardíaco se eleva y un aumento de hormonas como la adrenalina genera un ritmo de energía lo suficientemente fuerte para originar una acción vigorosa.
- **IEDO:** La sangre va a los músculos esqueléticos grandes, como los de las piernas, y así resulta más fácil huir; el rostro queda pálido debido a que la sangre deja de circular por él (creando la sensación de que la sangre "se hiela"). Al mismo tiempo, el cuerpo se congela, aunque sólo sea por un instante, tal vez permitiendo que el tiempo determine si esconderse sería una reacción más adecuada. Los circuitos de los centros emocionales del cerebro desencadenan un torrente de hormonas que pone al organismo en alerta general, haciendo que se prepare para la acción; la atención se fija en la amenaza cercana, lo mejor para evaluar qué respuesta ofrecer.
- **FELICIDAD:** Los principales cambios biológicos son un aumento de la actividad en un centro nervioso que inhibe los sentimientos negativos y favorece un aumento de la energía disponible, y una disminución de aquellos que generan pensamientos inquietantes. Pero no hay un cambio determinado de la fisiología, salvo una tranquilidad que hace que el cuerpo se recupere más rápidamente del despertar biológico de las emociones desconcertantes. Esta configuración ofrece al organismo un descanso general, además de buena disposición y entusiasmo para cualquier tarea que se presente y para esforzarse por conseguir una gran variedad de objetivos.

- **SORPRESA:** El levantar las cejas es la expresión clave de esta emoción, y permite un mayor alcance visual y también que llegue más luz a la retina. Esto ofrece más información sobre el acontecimiento inesperado, haciendo que resulte más fácil distinguir con precisión lo que está ocurriendo e idear el mejor plan de acción.
- **TRISTEZA:** Una función importante de esta emoción es ayudar a adaptarse a una pérdida significativa como la muerte de una persona cercana o una decepción grande. La tristeza produce una caída de la energía y el entusiasmo por las actividades de la vida, sobre todo por las diversiones y los placeres y, a medida que se profundiza y se acerca a la depresión, hace más lento el metabolismo del organismo. Este aislamiento introspectivo crea la oportunidad de llorar una pérdida o una esperanza frustrada, de comprender las consecuencias que tendrá en la vida de cada uno y, mientras se recupera la energía, planificar un nuevo comienzo. Esta pérdida de energía puede haber obligado a los primeros humanos, entristecidos y vulnerables, a permanecer cerca de casa donde estaban más seguros.

2.4. TIPOS DE EMOCIONES

Rara vez se produce una sola emoción. Sin embargo, es útil analizar cada emoción de manera independiente. Muchos analistas han distinguido entre emociones básicas o primarias, y complejas o secundarias (Bisquerra, R., 2005, 93).

Como en la definición de emociones, tampoco aquí hay unanimidad en cuanto a determinar cuáles son las emociones básicas. Y nos referimos a emociones básicas debido a que el propio aprendizaje emocional y la gran diversidad de contextos donde se desarrolla la especie humana, han hecho que existan infinidad de emociones, con diferentes matices cada una de ellas. Además, lo reciente del desarrollo científico de su estudio todavía hace más impreciso hablar de clasificaciones definitivas.

A continuación se presenta un cuadro con diversas clasificaciones por autor y criterios (Bisquerra, R., 2005, 94):

Autor	Criterio clasificatorio	Emociones básicas
Arnold (1969)	Afrontamiento	Amor, aversión, desaliento, deseo, desesperación, esperanza, ira, miedo, odio, tristeza, valor
Ekman, Friesen y Ellsworth (1982)	Expresión facial	Ira, júbilo, miedo, repugnancia, sorpresa, tristeza
Fernández-Abascal (1997)	Emociones básicas principales	Miedo, ira, ansiedad, asco, tristeza, hostilidad, sorpresa, felicidad,

		humor, amor
Goleman (1995)	Emociones primarias y sus familiares	Ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión, vergüenza
Izard (1991)	Procesamiento	Alegría, ansiedad, culpa, desprecio, disgusto, excitación, ira, miedo, sorpresa, vergüenza
Lazarus (1991)	Cognitivo	Ira, ansiedad, vergüenza, tristeza, envidia, disgusto, felicidad-alegría, estar orgulloso, amor/afecto, alivio, esperanza, compasión y emociones estéticas
McDougall (1926)	Relación con instintos	Asombro, euforia, ira, miedo, repugnancia, sometimiento, ternura
Mowrer (1960)	Innatos	Dolor, placer
Oatley y Jonhson-Laird (1987)	Sin contenido proporcional	Felicidad, ira, miedo, repugnancia, tristeza
Plutchick(1980 a)	Adaptación biológica	Aceptación, alegría, expectación, ira, miedo, repugnancia, sorpresa, tristeza
Tomkins (1984)	Descarga nerviosa	Ansiedad, desprecio, interés, ira, júbilo, miedo, repugnancia, sorpresa, vergüenza
Weiner (1986)	Independencia atribucional	Culpabilidad, desesperanza, felicidad, ira, sorpresa, tristeza

2.5. LA FUNCIÓN DE LA EMOCIÓN

Diversos autores han tratado sobre la funcionalidad de las emociones. A continuación se recogen algunos comentarios de algunos de ellos.

Según Darwin (Expression of Emotions in Man and Animals, 1872) las características expresivas tenían un significado funcional para el mecanismo que se estaba adaptando, por lo que son funcionalmente significativas y candidatas a la selección natural (Reeve, 1994:348).

Para Robert Plutchik (1970,1980) la conducta emocional tiene ocho propósitos distintos: protección (el miedo prepara el cuerpo para huir), destrucción (la rabia prepara el cuerpo para atacar), reproducción, reintegración, afiliación, rechazo, exploración (la anticipación genera curiosidad y ésta, lleva a explorar) y orientación (Reeve, 1994: 349).

Parece estar claro que la función, o por lo menos una de las funciones, de la emoción es la preparación del cuerpo para dar respuestas apropiadas a exigencias concretas; es decir, dar una respuesta conductual determinada a cada situación. Desde un punto de vista funcional, todas las emociones son “buenas” y no tendría sentido hablar de trastorno emocional, sino de dificultades adaptativas. Desde una perspectiva psicoevolutiva las emociones son

organizadoras positivas, funcionales propositivas y adaptativas de la conducta.

Carroll Izard (1989) concluye que las emociones facilitan la adaptación al entorno social (Reeve, 1994:351):

- 1- Facilitan la comunicación de estados afectivos. Los bebés pueden expresar, al nacer, dolor, alegría, interés y asco; a los dos meses, tristeza y dolor y, a los seis meses, miedo.
- 2- Regulan la manera en la que los otros nos responden. Las expresiones emocionales informan al entorno social de lo que puede llegar a ser la conducta futura. Una expresión de malestar comunica a los demás humor triste, baja autoestima, desesperanza y fatiga (Winer, Bonner, Blaney y Murray, 1981). Estas personas tienden a ser evitadas.
- 3- Facilitan las interacciones sociales. Las expresiones emocionales a veces están motivadas por el contexto social. Ejemplo de ello es la expresión de la sonrisa para facilitar la relación social y evitar conflictos (estudio sobre la sonrisa en chimpancés, Hoof, 1962, 1972). La sonrisa también es una bienvenida universal (Eibrl-Eibesfeldt, 1972; Hoof, 1972). El estudio sobre el uso de la sonrisa (Kraut y Jonson, 1979: las personas sonríen más cuando están en situaciones sociales que ante acontecimientos que producen alegría). Conclusión: la sonrisa es una forma de mejorar la relación social.
- 4- Promueven la conducta prosocial. Bajo la influencia del afecto positivo, las personas tienen significativamente más probabilidades de ser prosociales (Isen, 1987).

2.6. LA EMOCIÓN Y LA RAZÓN

Las emociones son, en palabras del filósofo de la universidad de Bristol Finn Spicer, “el aceite que lubrica el sistema o engranaje de la razón” (Morgado, I. 2007:82).

Al gobernar la atención, las emociones y los sentimientos establecen prioridades en el pensamiento. Nos dicen en qué debemos concentrarnos e invertir energía mental... Y como lo que nos emociona suele ser importante, parece que las emociones son el modo de llamar la atención y dirigir el pensamiento y las conductas a aquello que nos interesa.

Las **emociones negativas** tienen especial capacidad para concentrar y retener la atención en lo que nos preocupa.

Las **Emociones y sentimientos positivos** son más expansivos, pues además de dirigir la atención hacia lo que nos causa placer, mejoran también el humor haciendo que nos interese por muchas más cosas del entorno.

¿Cómo? La amígdala actúa sobre la plasticidad de la corteza cerebral para facilitar los procesos de atención y percepción de determinados estímulos y situaciones, aumentando la atención y vigilancia, por ejemplo ante situaciones de peligro o conveniencia.

Antonio Damasio, en su *Teoría del marcador somático*, habla de cómo el mejor modo de asignar valor a las cosas o acontecimientos y experiencias es asociarlas a nuestras propias emociones y sentimientos y, por tanto, a los estados corporales que producen (Morgado, I. 2007:84).

2.7. LA EMOCIÓN Y LA MEMORIA

La memoria humana es selectiva. Sólo registra lo que tiene significado especial para nosotros. Las emociones nos ayudan a formar recuerdos.

También situaciones intensas emocionalmente, sobre todo si son negativas, hacen que los detalles con más fuerza para activar la amígdala se recuerden mejor y con mayor precisión. La sensación de recuerdo es mayor en situaciones emocionales fuertes -aunque la precisión del mismo sea igual que en las que no tienen tanta carga- y las personas hacen mejores juicios sobre estos recuerdos.

Cuando el impacto emocional es muy intenso, el exceso de activación cerebral y algunas hormonas pueden tener efectos negativos sobre la memoria. En el ESTRÉS, la liberación continuada de adrenalina y glucocorticoides, aparte de dañar el sistema cardiovascular e inmunológico, resulta perjudicial para la memoria.

2.8. LA EMOCIÓN Y LA COMUNICACIÓN

Las emociones son un poderoso medio de comunicación tanto entre individuos de la misma especie como de diferentes. Las expresiones del rostro, el tono de voz y las posturas corporales expresan muy bien acuerdos o desacuerdos, conveniencia o inconveniencia, satisfacción o insatisfacción, confianza o desconfianza.

La capacidad para entender las expresiones faciales es crítica para entender las intenciones de los demás.

¿Cómo? Ralph Adolphs habla de la importancia de la amígdala en este proceso de comunicación emocional y conducta social de las personas. Una lesión en esta zona afecta especialmente a la interpretación que uno hace de la intensidad de la expresión de miedo de otros, y a la capacidad de guiarse por la expresión de los ojos y la mirada, para interpretar las expresiones faciales. Afecta más al reconocimiento de emociones sociales complejas que a las emociones más primarias y básicas (Morgado, I. 2007: 93).

Las emociones albergan mucha información. A través de las expresiones faciales podemos reconocer no sólo sentimientos de otros, sino también las intenciones y características personales. La amenazante cara de un sujeto puede indicarnos que está a punto de agredirnos y, una cara poco fiable, nos dice que esa persona no es sincera.

¿Cómo? Cuando la amígdala evalúa el grado de confianza que nos merece una persona actúa automáticamente, sin esperar a los juicios racionales que hacemos conscientemente sobre esas caras (el cerebro emocional actúa por su cuenta para protegernos de lo que considera peligroso).

2.9. LA EMOCIÓN Y LOS PROCESOS DE DECISIÓN Y PLANIFICACIÓN

Las emociones influyen en el análisis de situaciones conflictivas y en las decisiones que tomamos, especialmente en los momentos críticos de la vida. Cuando se desconecta la emoción de la razón los individuos se vuelven torpes, cambia su personalidad y se compromete su destino.

Pero ¿No se planificaría mejor sin emoción? El estudio de Damasio con pacientes con daño en la corteza frontal ventromedial muestra cómo estos pacientes conservan una inteligencia normal, así como memoria, atención, deseos, pueden imaginar el futuro o las consecuencias de ejecutar sus decisiones y, aún así, toman decisiones erróneas para su beneficio, razonando mal. La explicación es que son personas incapaces de usar los marcadores somáticos de las emociones para valorar las consecuencias de sus actos. Al no valorar qué opción es buena o mala, deciden impulsivamente y al azar. Tampoco pueden percibir en su cuerpo las emociones anticipadas y por tanto las posibles consecuencias al imaginar lo que sucedería si tomaran una u otra opción (Morgado, I. 2007:101).

2.10. LA EMOCIÓN Y LA CREATIVIDAD

Las emociones negativas constriñen la atención y la concentración mientras que las positivas la amplían, haciendo que las personas presten más atención a más cosas, lo que a su vez aumenta la probabilidad de relacionar y asociar elementos diferentes. También pueden hacer que mejore el rendimiento posterior de las personas. En los procesos creativos hay datos científicos que confirman la relación entre el producto creado con estados emocionales positivos en días previos.

También las emociones generadas por lo creado pueden reimpulsar la creatividad al darse de nuevo el mismo proceso.

2.11. LA EMOCIÓN Y LA SALUD

Las reacciones emocionales como:

- Ansiedad
- Ira
- Tristeza
- Depresión

Presentan correlatos fisiológicos que son el resultado de complejos mecanismos que, bajo la influencia del sistema nervioso, afectan a las secreciones glandulares, los órganos, los tejidos, los músculos y la sangre ocasionando trastornos cardiovasculares, digestivos y los derivados de un mal funcionamiento del sistema inmunológico.

3. INTELIGENCIA EMOCIONAL

3.1. HISTORIA

En el desarrollo del estudio de las emociones y, por lo tanto en el desarrollo del constructo que denominamos Inteligencia Emocional, tiene una especial relevancia e incidencia el avance de las **neurociencias**. Los descubrimientos recientes sobre el funcionamiento del cerebro, en concreto del cerebro emocional, han permitido propiciar el surgimiento del estudio de este tipo de inteligencia a mediados de los noventa del pasado siglo. La aplicación de la Resonancia Magnética Neuronal Funcional³ al estudio del cerebro ha sido definitiva a la hora de estudiar su funcionamiento e incluso, el estudio de varios cerebros a la vez cuando interactúan en relaciones sociales. Cabe destacar en este apartado las aportaciones de neurocientíficos tales como Joseph Le-Doux, Antonio Damasio, Richard Davidson o F. Mora. Estas disciplinas, las Neurociencias, han sido definitivas para el avance de la Inteligencia Emocional y conforman el mejor sustrato científico de la misma.

En el plano histórico debemos remontarnos a 1920, cuando dentro del movimiento de los tests de inteligencia, E. L. **Thorndike**, profesor de la Universidad de Columbia, fue uno de los primeros que identificó el aspecto de la IE que denominó Inteligencia Social. Se refirió a esta como la *habilidad para comprender y dirigir hombres y mujeres [...] actuar atinadamente en las relaciones humanas* (Goleman, 1996). Estos estudios, orientados a la medición, fueron seguidos y revisados por Robert Thorndike y Saul Stern en la década de los 30, sin conseguir resultados aceptables. La gran preponderancia que en los siguientes 50 años tuvo el movimiento conductista por un lado y el movimiento del test de inteligencia por otro (medido por el Coeficiente Intelectual: CI), dieron la espalda al análisis de las capacidades afectivas y ralentizaron su estudio.

En 1983 Howar **Gardner**, psicólogo de la Facultad de Pedagogía de Harvard, postuló su teoría de las Inteligencias Múltiples, lo que impulsó de nuevo el estudio de la IE en la Psicología (Goleman 1995, 67). Entre las diferentes inteligencias esenciales para la vida, este autor señala al menos siete: la capacidad verbal, la capacidad lógico matemática, la capacidad espacial, la kinestésica, la musical y las dos “personales”, que son la interpersonal y la intrapersonal o intrapersonal. De todas estas inteligencias sólo las dos primeras hacen referencia a la capacidad académica.

³ Se basa en la detección del flujo sanguíneo cerebral para producir imágenes computarizadas de cualquier región del cerebro mostrando, mediante colores gradados, las partes del mismo que están más o menos activas.

En 1988, Reuven Bar-On utilizó en su tesis doctoral el novedoso término de Coeficiente Emocional, en un intento de evaluar las habilidades emocionales como una medida de bienestar (Goleman 2004, 49-52).

El concepto moderno de IE aparece por primera vez en 1990, en un artículo de los psicólogos **John Mayer y Peter Salovey** publicado en la revista *Imagination, Cognition and Personality*. En dicho artículo proponían que la IE era la capacidad de validar la razón con la emoción y de usar éstas para mejorar el razonamiento, y que uniría dos de las inteligencias enunciadas por Gardner: la inteligencia intrapersonal y la interpersonal. Definen un modelo en el que proponen el siguiente esquema sobre los procesos de la Inteligencia Emocional:

- **Percibir:** Reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de ponerles un nombre.
- **Usar:** Emplear las emociones propias para facilitar los distintos procesos cognitivos.
- **Comprender:** Integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
- **Regular:** Dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

Finalmente, en 1995 el también psicólogo y periodista Daniel **Goleman** popularizó el término en su libro *Inteligencia Emocional*, en el que presentaba un modelo ampliado basado en la teoría de Mayer y Salovey (Morgado, 2007, 145-158).

A partir de entonces comienzan las controversias entre unos y otros autores, creándose diferentes escuelas y distinguiéndose entre, principalmente, los modelos puros o de capacidad y los modelos mixtos.

3.2. DEFINICIONES

Goleman (1996): Uso inteligente de las emociones. Hacer que nuestras emociones trabajen para nosotros, de forma intencional, utilizándolas con el fin de que nos ayuden a guiar nuestro comportamiento y a aumentar el bienestar personal y social.

Fernández Berrocal (2000): Capacidad para conocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás.

Bisquerra (2005): la Inteligencia Emocional como una meta-competencia que determina en qué medida podremos utilizar correctamente otras habilidades que poseemos, incluida la inteligencia.

Mayer y Salovey (2008): Inteligencia que implica la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar y una emoción; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender la emoción y tener conocimiento emocional y la habilidad para regular reflexivamente las emociones de forma que promuevan el crecimiento emocional e intelectual.

3.3. MODELOS

Las diferentes tendencias dentro de la IE vienen definidas sobre todo por la necesaria medición del propio constructo, con el fin de refutar su fundamentación teórica. Así mismo se establece una división en cuanto a las dimensiones, a las variables que componen los distintos modelos teóricos, distinguiéndose entre modelos puros y mixtos.

La principal diferencia que se establece entre ellos es la mezcla o no de capacidades cognitivas con rasgos de personalidad. **Los modelos puros** o de capacidad se fundamentan exclusivamente en aptitudes del intelecto, propias de la inteligencia. **Los modelos mixtos** contienen una mezcla de aptitudes, comportamientos y ciertos rasgos de personalidad.

El modelo postulado por Mayer y Salovey y, reformulado por los mismos autores más de D. R. Caruso en 2000, se considera un modelo puro y susceptible de medición psicométrica (Mestre y Fernández Berrocal 2008, 82-83). Estos autores criticaron ampliamente a Goleman definiendo su teoría como un modelo mixto y no puro, ya que incluía una serie de capacidades, de competencias, que excedían el constructo de la IE. Lo mismo dijeron respecto al modelo de Bar-On, aduciendo que se circunscribía en el contexto de la teoría de la personalidad, como un modelo de bienestar. Daniel Goleman definió su teoría como un modelo de rendimiento laboral basado en la inteli-

gencia emocional, que genera una serie de competencias emocionales (Goleman 2004, 63-84).

3.4. MÉTODO SYCOM

Sycom Training Systems S.L. ha diseñado un método de formación y desarrollo de la Inteligencia Emocional basado en dos pilares, para nosotros, fundamentales:

- En primer lugar, el modelo que proponen Mayer y Salovey (citado en el apartado de Definiciones). A través de este modelo entendemos que existen procesos básicos comunes a cualquier tipo de desarrollo en el ámbito de las emociones, como son la percepción, el uso, la comprensión y regulación de las emociones propias y ajenas.
- En segundo lugar, y con el desarrollo emocional como idea fundamental, el concepto de **Competencia Emocional**, entendido como “un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas, con un cierto nivel de calidad y eficacia” (Bisquerra, 2004). Donde entendemos “actividad” como el manejo del mundo emocional de las personas.

Nuestro método permite por un lado, identificar las necesidades de desarrollo emocional de las personas y por otro, dotarlas de las herramientas concretas para ello. Al mismo tiempo, el proceso de formación ofrece un espacio en el que se puedan descubrir nuevas maneras de relacionarnos con el entorno y con nosotros mismos, y facilita un proceso de cambio (nuevas elecciones, actitudes y decisiones sobre el rumbo de las propias acciones). Las personas pueden, de esta manera, elegir cambiar aspectos de su mundo emocional a través del desarrollo del auto-conocimiento, la regulación emocional, la construcción de su autonomía y la adquisición de competencias en las situaciones sociales y en el trayecto de la vida.

4. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL ÁMBITO FAMILIAR

De un modo completamente azaroso, la vida nos presenta multitud de ocasiones para perfeccionar nuestra competencia emocional. De este modo, la inteligencia emocional tiende a ir desarrollándose en el curso normal de la vida, en la misma medida en que vamos **madurando** y aprendiendo a ser más conscientes de nuestros estados de ánimo, a manejar nuestras emociones angustiosas, a escuchar a los demás y, en suma, a empatizar. En cierto modo, el término madurez describe este proceso que nos hace más inteligentes con respecto a nuestras emociones y nuestras relaciones.

Esta mejora destaca el contraste existente entre la Inteligencia Emocional y el Cociente Intelectual, que permanece casi inalterable a lo largo de toda la vida. Así pues, las capacidades exclusivamente cognitivas permanecen relativamente estables, mientras que la Inteligencia y la Educación Emocionales pueden aprenderse en cualquier momento. El entorno más adecuado para el cambio de conducta es la vida misma, algo que exige práctica durante largo tiempo.

Diversos estudios han comprobado que los niños son capaces de captar los estados de ánimo de los adultos. Se ha demostrado que “los bebés son capaces de experimentar una clase de angustia empática, incluso antes de ser totalmente conscientes de su existencia” (Goleman, 1996).

Un contexto de vital importancia es sin duda la familia, primer escenario en el que se desarrolla el individuo y adquiere modelos de actuación para la vida. Todas las familias enseñan a sus hijos e hijas su forma de entender los acontecimientos, de reaccionar ante los distintos episodios vitales, de organizar las relaciones con los demás, de recordar el pasado o de esperar el futuro. Ese componente emocional está presente en nuestros actos cotidianos, seamos o no conscientes de ello.

Desde esta perspectiva, cabe afirmar que la Inteligencia y la Educación Emocionales encuentran espacio para **toda la familia**, incluso, dentro del campo de acción del adulto. Su práctica cotidiana podría compensar en alguna medida el deterioro potencial en otros órdenes.

Por otro lado, cada emoción produce una serie de reacciones bioquímicas que llevan codificado hasta el cuerpo su mensaje. Las emociones no son en sí mismas negativas o destructivas, todas son necesarias para nuestra evolución. Somos nosotros quienes les damos una connotación negativa según las neguemos, las reprimamos o las canalicemos como formas primitivas de energía, que constituyen la materia prima de nuestras aspiraciones e ideales.

La vida familiar será, pues, la primera escuela de aprendizaje emocional. Ya que los padres o tutores son el principal modelo de imitación de los hijos lo ideal sería, por tanto, que los padres empecéis a entrenar y ejercitar vuestra Inteligencia Emocional para que vuestros hijos puedan adquirir esos hábitos. Así pues, para comprender y desarrollar el tema que nos ocupa en este momento se utilizará, tanto para esta acción formativa como las siguientes, el **modelo de Competencias Emocionales** (Bisquerra, R., 2005,) que se detalla a continuación:

Competencias Intrapersonales	
Competencia	Competencias específicas
Conciencia emocional	• Conciencia de las emociones propias. • Dar nombre a las emociones. • Comprender las emociones de los demás.
Regulación emocional	• Conciencia de la relación entre pensamiento, cognición y comportamiento. • Expresión emocional. • Regulación. • Afrontamiento. • Autogenerar emociones positivas.
Autonomía Emocional	• Autoestima. • Automotivación. • Actitud positiva. • Responsabilidad. • Autoeficacia emocional. • Análisis crítico de las normas sociales. • Resiliencia.
Competencias Interpersonales	
Competencia	Competencias específicas
Competencia social.	• Dominar habilidades sociales básicas. • Respeto por los demás. • Comunicación receptiva. • Comunicación expresiva. • Asertividad. • Compartir emociones. • Comportamiento prosocial y cooperativo. • Prevención y solución de conflictos
Habilidades para la vida y el bienestar.	• Fijar objetivos adaptativos. • Toma de decisiones. • Buscar ayuda y recursos. • Ciudadanía activa, cívica, responsable crítica y comprometida. • Bienestar subjetivo. • Fluir.

Este modelo, aplicado a la familia, estaría encaminado no sólo al crecimiento saludable de los hijos, sino también a todos sus miembros. Un desarrollo de estas competencias y habilidades permitiría unas relaciones más sanas, unas relaciones más gratificantes y un desarrollo integral del potencial humano.

Las emociones surgen ante un estímulo externo o interno, pero pasan siempre por el filtro de las propias creencias, expectativas, deseos... que van marcando consciente o inconscientemente la dirección de nuestras vidas.

Llegado a este punto piensa en:

¿Qué emociones potencias más en tu familia? ¿Cómo lo haces?

Y date, pues, el permiso para desde la Educación Emocional contribuir a que tus hijos y toda la familia crezcan en habilidades, para que sean personas sanas física, psíquica, emocional, profesional y socialmente.

06. BIBLIOGRAFIA DEL MANUAL

- ARNOLD, M.B. (1960). *Emotion and personality*. Nueva York. Columbia University Press.
- BISQUERRA, R. (2005): *Educación emocional y bienestar*. Cisspraxis.
- MESTRE, J.M. y FERNÁNDEZ BERROCAL, P. (2007): *Manual de Inteligencia Emocional*. Madrid: Pirámide
- GOLEMAN, Daniel (1996): *Inteligencia Emocional*, David González Raga, Fernando Mora (trads.), quincuagésima edición (primera edición 1996), Kairós Barcelona, 493 pp.
- GOLEMAN, D. (2004): *La práctica de la inteligencia emocional*, David González Raga; Fernando Mora (trads.), decimoséptima edición (primera edición 1999), Kairós, Barcelona, 431 pp.
- MÄRTIN Doris y BOECK Karin (1982): *Qué es inteligencia emocional. Cómo lograr que las emociones determinen nuestro triunfo en todos los ámbitos de la vida*, Edaf, Madrid.
- STERRETT, Emily A. (2000): *Guía del directivo para la inteligencia emocional. de la gestión al liderazgo*. Editorial Centro de Estudios Ramón Areces, S.A.
- DAMASIO, Antonio R. (1996): *El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano*, Crítica, Barcelona.
- Real Academia Española (2002): *Diccionario de la Lengua Española*, Espasa, Madrid, vigésima segunda edición.
- DORÓN, R. y PAROT, F. (1998): *Diccionario Akal de Psicología*, Akal, Madrid,
- WORCHEL, S. y SHEBILSKIE, W. (1998): *Psicología. Fundamentos y aplicaciones*, Prentice Hall Ibérica, Madrid,
- REEVE, Johnmarshall (1995): *Motivación y Emoción*, McGraw-Hill, Madrid.
- MORGADO, Ignacio (2007): *Emociones e inteligencia social. Las claves para una alianza entre los sentimientos y la razón*, Kairós, Barcelona.
- LAZARUS y FOLKMAN (1984): *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

07. BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA

- BACH, E. y DARDER, P. *Des-edúcate*. Paidós Ediciones
- BISQUERRA, R. *Educación Emocional y Bienestar*. Ed. Cisspraxis
- ELÍAS, MAURICE (2002). *Educación con inteligencia emocional* Barcelona: Plaza Janés.

- GOLEMAN, D. Inteligencia Emocional. Ed kairós.
- MORGADO, I. Emociones e Inteligencia Social. Ed Ariel.
- REDORTA, J. E y conflicto. Paidós Ibérica
- SAPHIRO, L.E. (2003). *La inteligencia emocional en los niños*. Javier Vergara. Barcelona: Suma de letras, D.L.
- SOLER, J. y CONANGLA, M. (2004). La ecología emocional: el arte de transformar positivamente las emociones. Barcelona: Amat.
- STEINER, C. *La Educación Emocional*. Avon Books



*Emocionalmente
Inteligentes*



MANUAL CREADO POR EL EQUIPO DE SYCOM TRAINIG SYSTEMS S.L.

SYCOM TRAINING SYSTEMS S.L.
C/Gordoniz 44 2º 10º piso, Dpto.6
48002 Bilbao

Tel: 94 410 30 27 / 94 404 96 74
info@sycomtraining.com
www.sycomtraining.com