

María Curiel

Coaching & Consulting



Inteligencia Emocional

María Curiel De Moya

Inteligencia Emocional

Autora: María Curiel De Moya
Diseño y diagramación: Rodrigo Daniel
Santo Domingo, República Dominicana
Marzo 2019. Derechos Reservados.

¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia comúnmente se define como la capacidad que tienen las personas para reconocer, entender y manejar sus propias emociones, así como las de las personas a su alrededor.



Gardner (1993-1995), se plantea la teoría de las inteligencias múltiples. Definida como un conglomerado de aptitudes distintas y válidas para todas las culturas y momentos históricos.

Las inteligencias Verbal, Lógico-Matemática y Espacial se corresponden con las tradicionales inteligencias académicas, pero además se definen otras inteligencias: la Musical, la Corporal-cinestésica (habilidad de los movimientos corporales complejos), la Intrapersonal (capacidad de autocomprensión), y la interpersonal (aptitud para comprender a los demás). Ésta a su vez se subdivide en cuatro habilidades: liderazgo, capacidad de cultivar relaciones, mantener amistades, resolver conflictos y destrezas en el tipo de análisis social (Goleman, 1996).



Los distintos tipos de Inteligencia y **la Inteligencia Emocional**

El término Inteligencia Emocional fue introducido por Peter Salovey y John Mayer (1990) que la describían como “una forma de inteligencia social que implica la habilidad para dirigir los propios sentimientos y emociones y las de los demás, saber discriminar entre ellos y usar esta información para guiar el pensamiento y la propia acción”.



Peter Salovey



John Mayer

Actualmente son muchos los investigadores que han profundizado en este concepto referido a la capacidad de manejar las emociones, regulando así el propio comportamiento. La relevancia de la Inteligencia Emocional como conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones, estados mentales ha sido difundida mundialmente por el psicólogo, filósofo y periodista Daniel Goleman, que la define como capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.

Las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados; a tomar decisiones con prontitud y seguridad, y a comunicarnos en forma no verbal. Investigaciones han demostrado que sólo la aplicación inconsciente o intencionada de las emociones proporciona la dimensión humana a nuestra vida cotidiana y hace comprensible para los demás nuestra actuación social. Cada emoción ofrece una disposición definida a actuar; cada una nos señala una dirección que ha funcionado bien al enfrentar los diferentes desafíos de la vida. Las emociones funcionan de manera innata y automática, son impulsos para actuar que preparan al organismo para distintas respuestas; como la ira, por ejemplo, la sangre fluye a las manos, y así resulta más fácil defenderse o atacar a un enemigo; el ritmo cardíaco se eleva y el incremento de hormonas como la adrenalina genera un ritmo de energía suficientemente fuerte para originar una acción vigorosa.

Asimismo se da una respuesta para el miedo, la felicidad, el amor, el disgusto, la tristeza y en general para cada emoción.

Estas tendencias biológicas están moldeadas por la experiencia y la cultura personal. La vida mental está constituida por la interacción de las emociones y acciones. La mente racional nos ayuda a comprender el mundo mediante la conciencia, la reflexión, el análisis y la abstracción; y la emocional nos brinda un conocimiento más impulsivo, menos lógico.

Estas estructuras operan en armonía, combinando sus diferentes formas de conocimiento para guiarnos por el mundo. Por lo general existe un equilibrio: la emoción alimenta las operaciones de la mente racional, y la mente racional filtra y a veces censura la energía de entrada de las emociones.



Las Competencias emocionales

La Inteligencia Emocional comprende cinco capacidades fundamentales:



Se dividen en Intrapersonales e Interpersonales:

La Inteligencia Intrapersonal está compuesta por una serie de competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos. A su vez, esta inteligencia comprende tres componentes:

Conciencia en uno mismo: capacidad de reconocer y entender las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que éstos tienen sobre los demás y sobre el trabajo. Esta competencia se manifiesta en personas con habilidades para juzgarse a sí mismas de forma realista, conscientes de sus limitaciones y que admiten sus errores, sensibles al aprendizaje y con un alto grado de autoconfianza.

Autorregulación o control de sí mismo: habilidad para controlar las propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, de responsabilizarse de los propios actos, de pensar antes de actuar y de evitar los juicios prematuros. Las personas que poseen esta competencia son sinceras e íntegras, controlan el estrés y la ansiedad ante situaciones comprometidas y son flexibles ante los cambios o las nuevas ideas.

Automotivación: habilidad para estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones. Esta competencia se manifiesta en las personas que muestran entusiasmo por su trabajo y por el logro de metas más allá de la recompensa económica, con alto grado de iniciativa y compromiso, y gran capacidad optimista en la consecución de sus objetivos.

La Inteligencia Interpersonal está formada por otras competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con los demás.

Empatía: habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones emocionales. Las personas empáticas son capaces de escuchar a los demás y entender sus problemas y motivaciones, y saben anticiparse a las necesidades de los demás.

Habilidades sociales: talento en el manejo de las relaciones con los demás, en saber persuadir e influenciar a los demás. Quienes poseen estas habilidades son excelentes negociadores, tienen gran capacidad para liderar grupos y dirigir cambios, y son capaces de trabajar colaborando en un equipo y creando sinergias grupales.

Es evidente la importancia del primer paso en nuestra mejora de la Inteligencia Emocional: la conciencia y reconocimiento de las emociones propias.

Las emociones son reacciones irreflexivas y automáticas que se dan en un nivel psico-biológico, en la medida que pasan a través del proceso de razonamiento (el pensamiento), dan lugar a sentimientos; y se perciben como positivas o negativas en función del bienestar que generen.

¿Dónde ponemos
la atención?



Elementos externos
(Pareja, trabajo, títulos)

Apoyo

**Estabilidad
Emocional**



Elementos internos
(Autoconfianza,
autoconocimiento)

Equilibrio



Identificación de las propias emociones

Ira: Rabia, enojo, indignación, irritabilidad, hostilidad...

Tristeza: Aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, soledad...

Miedo: Ansiedad, desasosiego, preocupación...

Alegria: Felicidad, tranquilidad, deleite, diversión...

Amor: Aceptación, cordialidad, confianza, afinidad, enamoramiento...

Sorpresa: Sobresalto, asombro, desconcierto, admiración...

Aversión: Desprecio, desdén, displicencia, asco, antipatía...

Vergüenza: Culpa, perplejidad, remordimiento, desazón, pesar...

Teoría de los tres niveles cerebrales

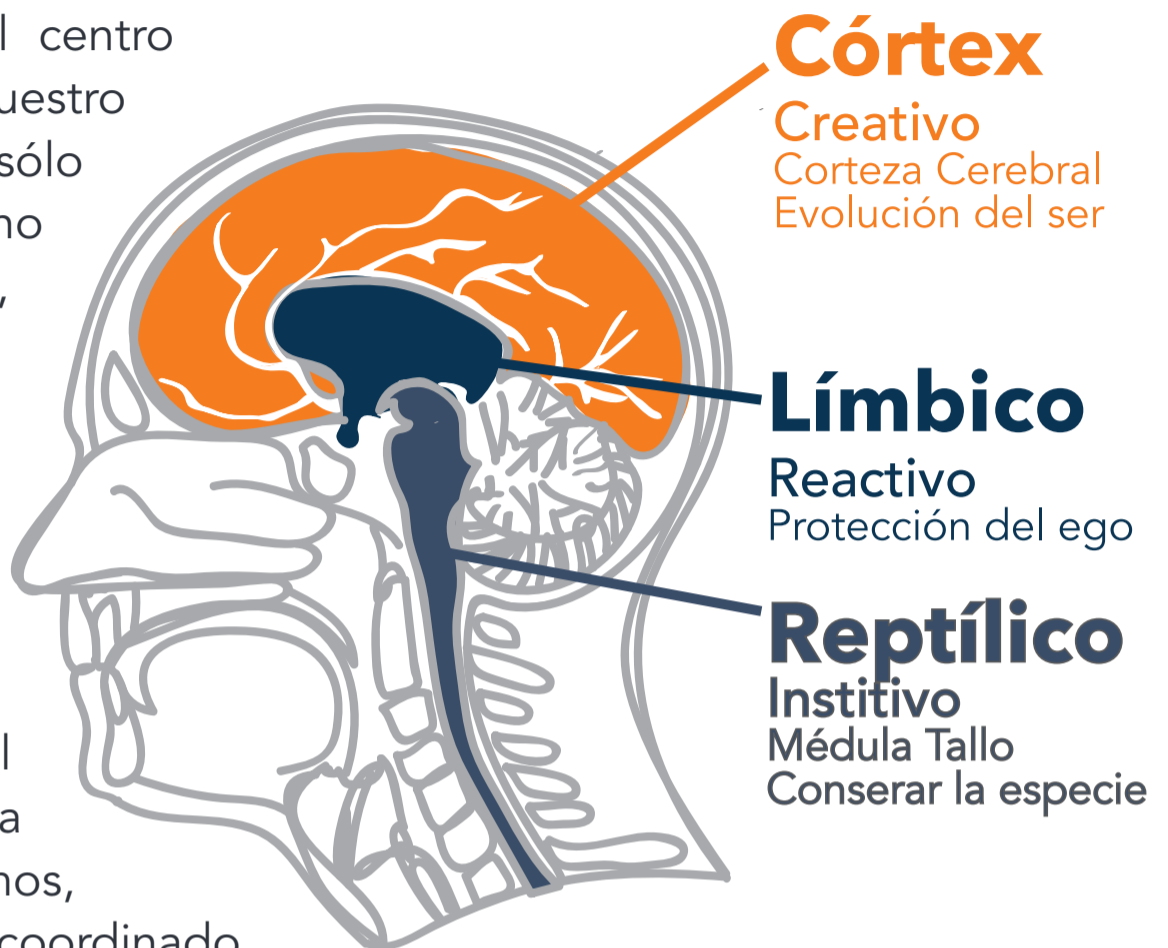
El cerebro humano es el centro de control de todo nuestro organismo, controla no sólo las funciones mentales sino también las emocionales, fisiológicas, corporales y comportamentales. Se encarga de recibir e interpretar innumerables señales tanto internas como externas.

El cerebro es, como el coordinador general ya que todo lo que sentimos, pensamos o hacemos está coordinado

por él, se suele comparar con un ordenador que procesa toda la información externa o interna y de ahí produce respuestas, pero el cerebro tiene una ventaja clara sobre los ordenadores y es que estos procesan secuencial y lógicamente mientras que nuestro cerebro es multidireccional y procesa la información sintetizando e integrando la misma a través de procesos paralelos y simultáneos.

El cerebro está protegido por el cráneo y se puede dividir en diferentes zonas. Hay múltiples formas de segmentarlo, una de ellas la propuso Paul Mac Lean, Director del Laboratorio de Evolución Cerebral y Conducta del Instituto Nacional de Salud Pública de California, quien desarrolló un modelo de la estructura cerebral del ser humano, conocido como "cerebro triuno", según el cual, fundido en una sola estructura, nuestro sistema nervioso central alberga tres cerebros.

Por orden de aparición en la historia evolutiva, esos cerebros son: primero el reptiliano (reptiles), a continuación el límbico (mamíferos primitivos) y por último el neocórtex (mamíferos evolucionados o superiores).



El cerebro reptiliano (cerebro instintivo)

El cerebro reptiliano ejecuta funciones repetitivas, y automáticas, sin que medie la conciencia, repite los mismos comportamientos una y otra vez sin aparentemente aprender de las equivocaciones, lo que le hace muy resistente al cambio. Este sistema controla los músculos, el sistema vestibular y las funciones autónomas como la respiración, el ritmo cardiaco, la digestión y aquellas funciones que no requieren control consciente. Este cerebro está activo aun en el sueño profundo.



Es el responsable de la conducta automática o programada tales como las que se refieren a la preservación de la especie y a los cambios fisiológicos necesarios para la supervivencia.

Este cerebro no tiene capacidad de pensar, ni de sentir, su función es de actuar cuando el estado del organismo así lo demanda. Es el más primario y está muy relacionado con la piel y los poros. Controla las necesidades básicas de luchar o huir lo que se refiere a los cambios en el funcionamiento fisiológico que acompañan a la percepción de peligro o amenaza. La conducta instintiva está en gran medida controlada por esta área del cerebro.

Este cerebro se caracteriza por la acción. En situaciones estresantes es el primer cerebro en activarse y junto con el sistema límbico producen la primera respuesta de estrés.

El cerebro límbico (cerebro emocional)

El cerebro límbico es el nombre de la parte central del cerebro, situado debajo del neocórtex o corteza cerebral.



Tiene que ver con las emociones y con los instintos de comida y comportamiento sexual.

También interviene en la respuesta de lucha – huida. Según Mac Lean en este sistema emocional se evalúa todo en agradable o desagradable y por ello, ayuda a determinar si te sientes positivo o negativo hacia algo, y si te gusta o te disgusta algo.

La supervivencia depende de la evitación del dolor y la repetición del placer. Cuando se estimula esta parte del cerebro se producen emociones como miedo, alegría, rabia, placer y dolor. El sistema límbico es la ubicación de la emoción, la atención y las memorias afectivas.

Además es el emplazamiento de nuestros juicios de valor y por ello decide si nuestro cerebro superior ha tenido una buena idea o no, y si la valoramos como apropiada o no. Puede ser considerado como el cerebro afectivo, el que motiva para el logro de las metas. Un desequilibrio de este sistema conduce a estados agresivos, depresiones severas y pérdida de memoria. Hoy en día las investigaciones más recientes parecen apoyar la noción de que toda la información que viene del exterior es supervisada y controlada por el sistema límbico lo que constituye una función vital para la supervivencia.

En lo que se refiere al almacenaje de la memoria, que tiene mucho que ver con nuestro comportamiento en situaciones de estrés, hay dos áreas que son primordiales la amígdala y el hipocampo. En las últimas investigaciones se ha visto que estas dos partes son fundamentales en grabar, archivar y recordar los eventos traumáticos. La amígdala ayuda en el procesamiento de memorias con gran carga emocional, como terror y horror. El hipocampo le proporciona contexto, es decir el tiempo y el espacio del evento, colocando nuestras memorias en perspectiva y proporcionando un principio un centro y un final.

El neocórtex (cerebro cognitivo)

El neocórtex también conocido como la corteza cerebral, es la parte superior del cerebro y comprende los dos hemisferios cerebrales. En el neocórtex se desarrollan los procesos cognitivos superiores que nos diferencian de los animales. Aquí reside la invención y el pensamiento abstracto. Además es el foco principal de atención en lo referente a la solución de problemas, análisis y síntesis de la información, uso de razonamiento analógico, del pensamiento crítico y creativo.



A su vez, está dividido en dos hemisferios que tienen funciones definidas y diferenciadas.

Funciones de los hemisferios cerebrales



Acercas de la autora:



María Curiel De Moya, fundadora y CEO

- Coach Internacional Certificada de la ICC
- Master en Coaching Ejecutivo y Liderazgo
- Licenciada en Administración de Empresas
- Master en Economía y Finanzas Internacionales
- Posgrado en Comercio Internacional
- Diplomado en Administración Estratégica

Durante más de 20 años, María Curiel ha ido más allá de los estándares convencionales liderando equipos como ejecutiva de empresas multinacionales, incorporando el comportamiento humano, psicología, trabajo en equipo, empoderamiento, motivación, innovación, **pasión**; siendo una líder coach experimentada con excelente trayectoria y desempeño en su trabajo.

Conoce más sobre nuestra firma en www.mariacurielcoaching.com.

Síguenos en nuestras redes sociales:



mariacurielcoaching



curielcoaching



María Curiel de Moya

María Curriel

Coaching & Consulting

Coaching Humano

para gente grandiosa

www.mariacurielcoaching.com