

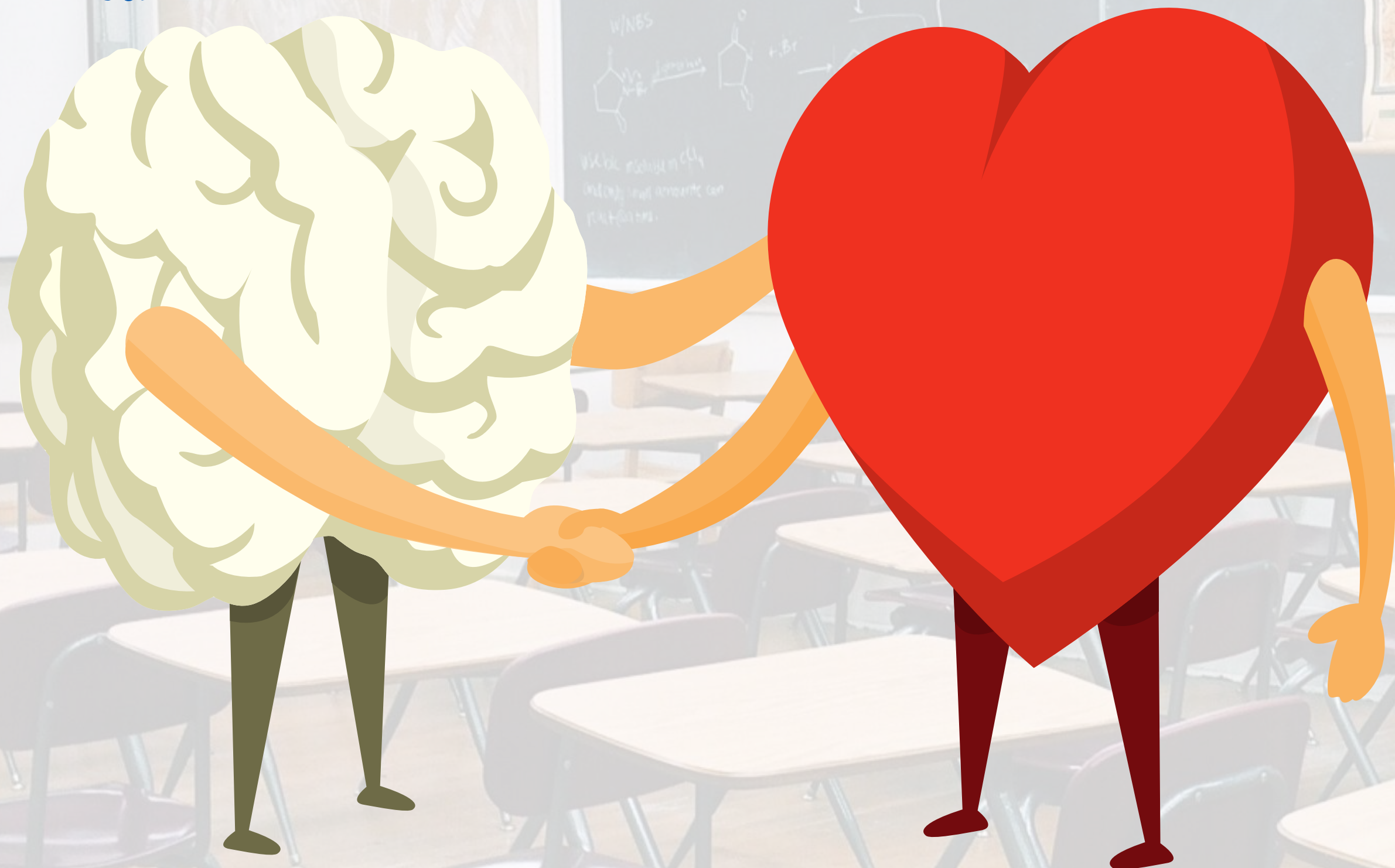
GUÍA CCED 2022

INTELIGENCIA EMOCIONAL

REGISTRO ATE

Registro Público de Entidades Pedagógicas y Técnicas de Apoyo

LORENA VALDEBENITO GUTIERREZ



EDICIONES CCED®



CONTENIDOS



1

ORIGEN

Los paradigmas acerca de la inteligencia emocional se han desarrollado a partir de los estudios sobre inteligencia

2

MODELO 4 RAMAS DE MAYER Y SALOVEY

El modelo de cuatro ramas de Mayer y Salovey (1997), que destaca por su gran extensión en la comunidad científica, concibe la IE como la destreza para percibir, evaluar, comprender y expresar emociones con fidelidad para poder regularlas

3

ASPECTOS NEUROFISIOLÓGICOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

El cerebro reptiliano, situado en la parte superior de la médula espinal y denominado tallo encefálico, es el encargado de regular las funciones vitales del cuerpo y garantizar la supervivencia de la especie.

1. El Origen

Los paradigmas acerca de la inteligencia emocional se han desarrollado a partir de los estudios sobre inteligencia, que evolucionaron de entender que la inteligencia estaba compuesta por un factor común o factor "G" con las propuestas de Spearman (1927), a incluir diferentes habilidades como:

- La comprensión verbal
- La fluidez verbal
- La capacidad para el cálculo
- La rapidez perceptiva
- La representación espacial
- La memoria
- El razonamiento inductivo,

Thurstone (1938)

En la teoría de las habilidades mentales primarias de Thurstone (1938). Este este último planteamiento sentó las bases para los modelos que señalaban que la inteligencia era un conjunto de destrezas, como la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1983) y la teoría triárquica de Sternberg (1988, en López, 2015).

Gardner (1983)

Gardner, afirmaba que la inteligencia no puede entenderse como algo unitario, sino que está compuesta por diferentes habilidades autónomas pero relacionadas entre sí, por lo que se pueden utilizar de forma separada o conjunta.

1. El Origen

Sternberg (2004)

Según la teoría triárquica de Sternberg, existen 3 tipos de inteligencia: inteligencia analítica, inteligencia creativa e inteligencia práctica (inteligencia exitosa). La inteligencia práctica podría considerarse como un antecedente de la inteligencia emocional (IE) al ser entendida como la habilidad para resolver los problemas prácticos de la vida diaria.

Mayer y Salovey (1997)

Para Mayer y Salovey, la inteligencia emocional (IE) como habilidad Inter de intrapersonal, “incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional, y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual”

Modelo 4 ramas de Mayer y Salovey

El modelo de cuatro ramas de Mayer y Salovey (1997), que destaca por su gran extensión en la comunidad científica, concibe la IE como la destreza para percibir, evaluar, comprender y expresar emociones con fidelidad para poder regularlas (Ordóñez y González, 2014). Las cuatro ramas del modelo son:

2 . Modelo 4 ramas de Mayer y Salovey

El modelo de cuatro ramas de Mayer y Salovey (1997), que destaca por su gran extensión en la comunidad científica, concibe la IE como la destreza para percibir, evaluar, comprender y expresar emociones con fidelidad para poder regularlas (Ordóñez y González, 2014). Las cuatro ramas del modelo son:

1 . Percepción emocional

La percepción emocional, o habilidad para percibir las emociones en el arte tanto las de los demás como las propias. es la habilidad para detectar y mostrar las emociones a través de las expresiones faciales o el tono de voz. Y está compuesta por las siguientes sub habilidades:

- Identificación de las emociones en los Estados subjetivos propios
- Identificación de la emoción en otros: destreza para diferenciar entre emociones mediante el lenguaje no verbal de la persona
- Precisión en la expresión de las emociones: capacidad de ser coherente con la conducta que se presenta teniendo en cuenta la emoción sentida
- Discriminación entre sentimientos: ser sensible a las sinceridad en la expresión de las emociones

2 . Comprensión emocional

La comprensión emocional, o conocimiento de la información emocional, es la habilidad para procesar cognitivamente la emoción y observar cómo influyen en los procesos cognitivos. Está compuesta por:

- Comprensión de cómo se relacionan las emociones: clasificándolas, etiquetándolas y observando las relaciones entre ellas.
- Comprensión de las causas y las consecuencias de varias emociones interpretación de emociones complejas que surgen de la combinación de varias.
- Interpretación de emociones mixtas que surgen de la combinación de varias.
- Comprensión de las transiciones entre emociones

3 . La facilitación emocional

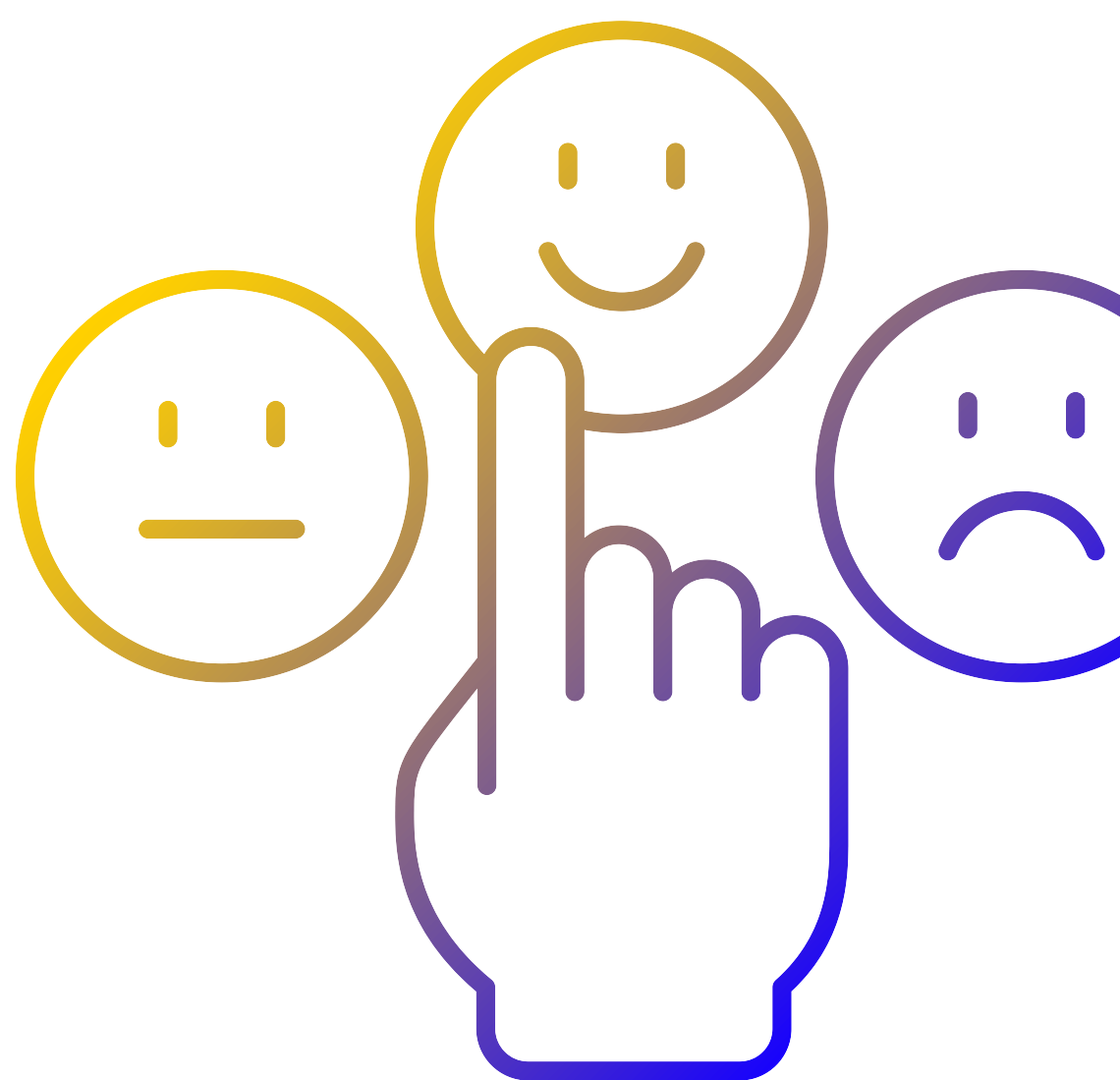
Conocida como la destreza para utilizar, crear, comunicar emociones y usarlas en procesos cognitivos. Se entiende como el uso inteligente de la emoción y tiene en cuenta las siguientes destrezas:

- Redirección y priorización del pensamiento basado en los sentimientos: usar las emociones para centrarse en lo relevante
- Uso de las emociones para facilitar la toma de decisiones
- Capitalización de los sentimientos para tomar ventaja de las perspectivas que ofrecen: cambiar los Estados de ánimo para tener una perspectiva conjunta al intentar resolver un conflicto

4 . La Regulación emocional

Entendida como la gestión de los sentimientos propios y ajenos, su comprensión y el desarrollo del crecimiento personal (Montoya-Castilla-Lacomba-Trejo, Ordóñez y González, 2015). Puede observarse en lo siguiente:

- Apertura a sentimientos tanto placenteros como desagradables: aceptar las emociones cuando ocurren
- Conducción y expresión de emociones
- Dirección de las emociones propias: tener confianza en poder identificar las emociones positivas de las emociones negativas y optar por mantener aquellas emociones que nos aumentan bienestar psicológico.
- Dirección de las emociones en otras personas: capacidad de ayudar a otros a sentirse mejor y persuadirlos.

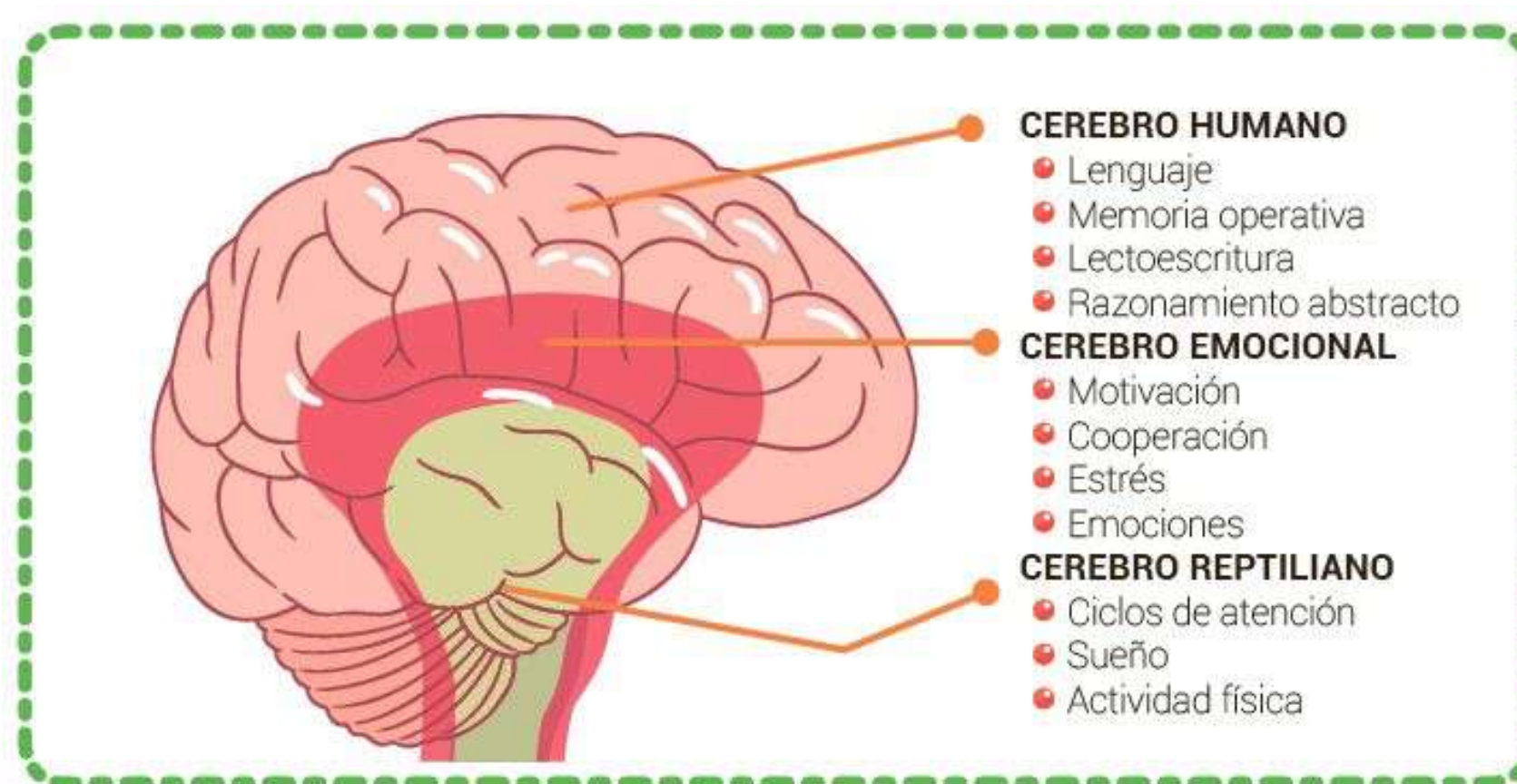


Aspectos neurofisiológicos de la inteligencia emocional

El cerebro reptiliano, situado en la parte superior de la médula espinal y denominado tallo encefálico, es el encargado de regular las funciones vitales del cuerpo y garantizar la supervivencia de la especie.

La amígdala

La amígdala es la sede del aprendizaje y la memoria emocional (Shapiro, 1997). De Este cerebro primitivo Emergieron los centros emocionales que millones de años después darían lugar al neocórtex el llamado cerebro pensante



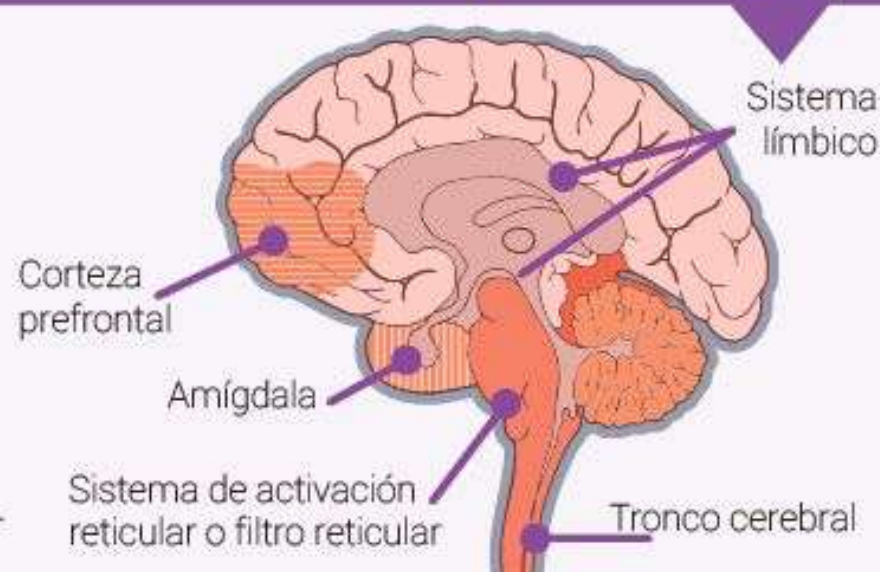
Principales áreas involucradas en el aprendizaje

Filtro reticular: filtra la información que dejamos entrar en el cerebro.

Amígdala o filtro emocional: decide dónde va la información que nos llega filtrada por el filtro reticular.

Corteza prefrontal: aquí se produce el aprendizaje de orden superior.

Tronco cerebral: (cerebro animal o reactivo) reacciona cuando hay hiperactividad en la amígdala.



El Que uno se derive del otro permite entender las relaciones que existen entre los pensamientos y el sentimiento. La raíz más primitiva de nuestra vida emocional radica en el sentido del olfato. Con La aparición de los mamíferos se desarrolló el sistema límbico, desde el cual emergen las respuestas emocionales de placer y deseo sexual o reacciones de rabia amor o miedo (Goleman, 2015).

Corteza Pre-frontal

La corteza prefrontal es la última parte desarrollada en la evolución humana y es considerablemente mayor que el resto de especies, Pero para que funcione adecuadamente al interactuar con otras áreas más primitivas del cerebro. Esto es así al verse afectado el comportamiento y la capacidad de relacionarse En aquellas personas que han sufrido una lesión en el área de comunicación entre dichas estructuras. (Goleman, 2015).

Centro Emocional

A modo de resumen, diremos que la **amígdala derecha** es el centro de nuestras emociones, es la encargada de la autoconciencia emocional, es decir, la habilidad para hacerlos conscientes de nuestros sentimientos y entenderlos. el **córtex somatosensorial** derecho también está implicado en la auto consciencia emocional, pero, además, sin él no podríamos percibir adecuadamente las emociones de los otros. Ahora bien, cabe tener en cuenta que necesitamos comprender nuestras emociones para poder entender las de los otros y ser empáticos.

La Empatía se ha visto relacionada con el córtex somatosensorial, pero también con la **ínsula**. Esta estructura además está implicada en el reconocimiento de los Estados corporales asociados a las emociones, no en el reconocimiento de las emociones en sí, por lo que es imprescindible para entender la de los otros.

Por otra parte, la **circunvolución del cíngulo anterior** es la responsable de gestionar las emociones, especialmente las que son muy intensas o nos resultan desagradables, y de regular la impulsividad (Goleman, 2015).

Cabe tener en cuenta que las áreas prefrontal es son las encargadas de **gobernar nuestras reacciones emocionales**, ya que en el neocórtex se asienta y comprende la información, si es necesaria la respuesta emocional, es el lóbulo prefrontal, junto a la amígdala, principalmente quien la organiza.

En condiciones normales, los lóbulos pre frontales realizan una valoración sobre los riesgos y beneficios de ciertas reacciones antes de decidir.

Estas conexiones hacen posible la actuación de la persona teniendo en cuenta sus emociones y pensamientos. Ahora bien, a veces ocurre un **“secuestro emocional”**, en el que la amígdala se activa pero los lóbulos prefrontales no, reaccionando de forma totalmente emocional, se pierde el aprendizaje emocional.

Se ha observado que el córtex prefrontal izquierdo está más implicado en las emociones agradables y el córtex prefrontal derecho en las desagradables(Goleman, 1996).

Un aspecto también reseñable a nivel neurocognitivo son las **neuronas espejo**, células nerviosas que evidencian la empatía y otras emociones sociales. Gracias a ellas, podemos decir que somos capaces de percibir los sentimientos de otras personas, en el sentido de que este mecanismo permite que las neuronas se activen en la persona que observa una acción, quedando reflejado en el cerebro lo que sucede en el exterior. Este proceso es el que nos facilita comprender e imitar a otros **como si fuéramos nosotros mismos los que actuáramos** (Rizzolatti et al, 1990).

GUÍA CCED 2022

INTELIGENCIA EMOCIONAL

LORENA VALDEBENITO GUTIERREZ



Lorena Valdebenito Gutierrez
PRESIDENTA CCED

Psicóloga y Coach Sistémico,
Magister en Psicología positiva en Educación,
Universidad de Valencia, España.
Magister en PNL e Inteligencia Emocional.
Coach Ontológico certificado por The
Newfield Network.



REGISTRO ATE

Registro Público de Entidades Pedagógicas y Técnicas de Apoyo

Corporación de Coaching Educativo

Email: contacto@cced.cl - Móvil: +56940574411 - Fijo: 652250667

www.cced.cl