



Inteligencia Emocional

abordaje multidisciplinario

Dra. Lucía Graterón, Neurólogo,
PhD Neurociencias

Punto de partida

- ✓ Ubicar nuestro sitio en el cosmos
- ✓ El ser humano no es solamente algo sino *alguien*
- ✓ *La persona es libertad, singularidad, dignidad*
- ✓ Derecho-deber:
 - “llevar a cabo con todas sus fuerzas la potenciación de su personalidad”



Tomado del libro: *Las dimensiones de la persona*. Tomás Melendo

Dra. Lucía Graterón, Neurólogo,
PhD Neurociencias

Personas



- ✓ Prontitud psíquica
- ✓ Movilidad
- ✓ **inteligente, intuitivo**
- ✓ Pasional, emotivo, impulsivo, impresionable
- ✓ Poco reflexivo, poco capaz de atención prolongada
- ✓ Aprende rápido
- ✓ Potente imaginación, vívida, fantástico
- ✓ Abierto, social, pronto a las confidencias
- ✓ Le cuesta el dominio de sí
- ✓ Arranques de cólera, propenso a las riñas.
- ✓ A veces le falta laboriosidad
- ✓ Carácter vuelto al exterior, sensual, en el presente, compañías bullangueras
- ✓ Siente la necesidad de manifestar todos los estados de su alma hablando, moviéndose, gesticulando, coreográfico, ampuloso

“Podemos escoger lo que vamos a sembrar, pero estamos obligados a cosechar aquello que plantamos.”

Proverbio Chino

Inteligencia

- ✓ Varias definiciones
- ✓ Varios tipos
- ✓ 2 atributos:
 - Adaptación
 - Organización

**Adecuación a la
realidad**



Emociones:

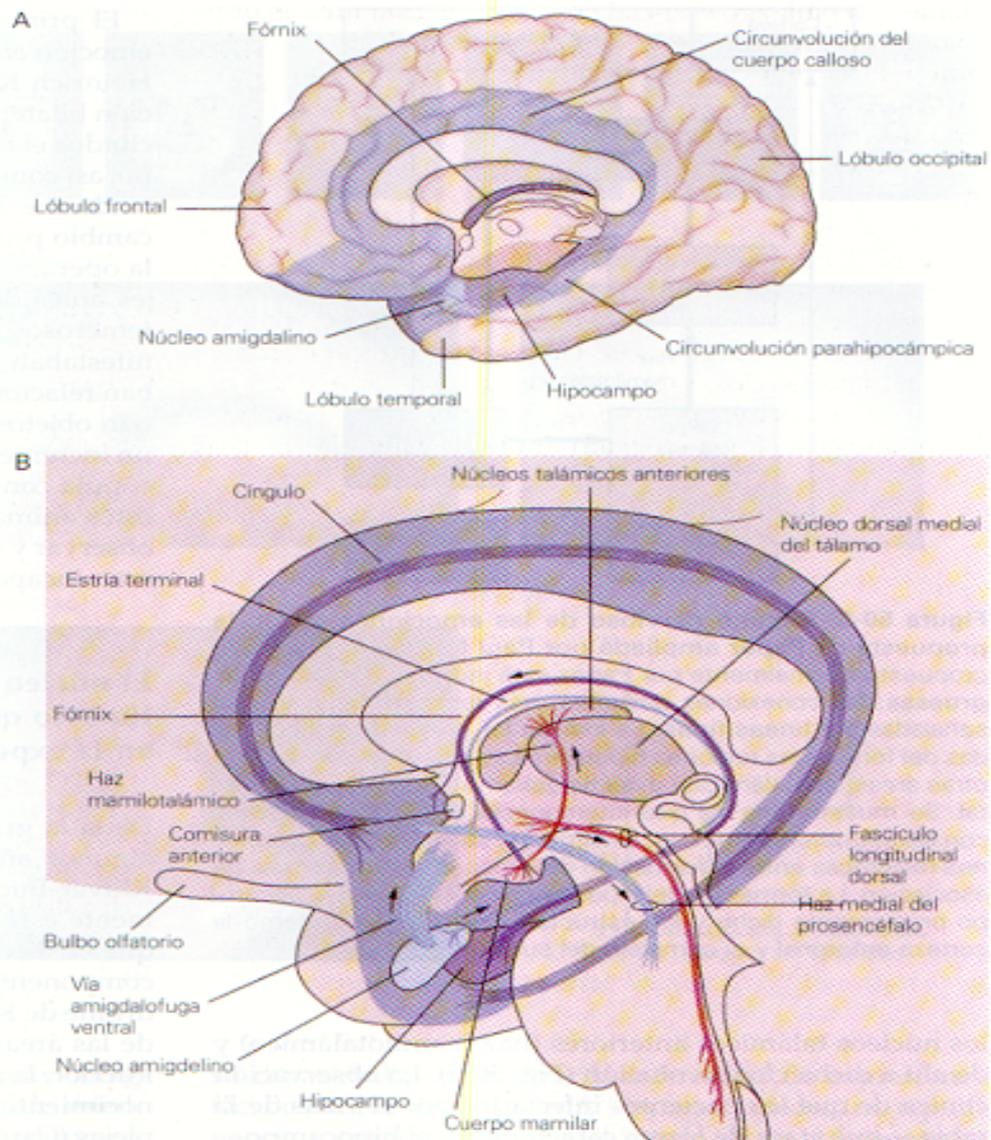
patrones de respuesta física y conductual

- ✓ Son respuestas estructuradas, tempranas en el período evolutivo
- ✓ 4 Componentes en la respuesta:
 - Conductual
 - Del Sistema Nervioso Autónomo
 - Hormonal
 - Cognitiva

Cada componente se procesa en regiones diferentes del cuerpo
Pero toda la información se procesa en el cerebro:
Amígdalas de los lóbulos temporales

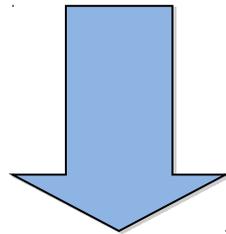


Kandel



¿Cómo funciona?

1. Objeto desencadenante: presente, ausente, relevante o no.
2. Perturbación anímica
3. Síntomas físicos



4. Conducta

5. Huella

Ventajas de la I-E

(algunas)

- ✓ Favorece en buen desarrollo de todas las demás habilidades de la vida
- ✓ No lleva una carga genética
- ✓ Probabilidad de sentirse satisfecho
- ✓ Más eficacia
- ✓ Más capaz de dominar los hábitos mentales que favorecen la productividad



Virus Emocional

- ✓ Contagio emocional: “en cada encuentro emitimos señales emocionales que afectan a las personas que nos rodean”
- ✓ La inteligencia emocional permite el *dominio* de este intercambio

INDEPENDENCIA



What EQ is not

- ✓ A soft skill
- ✓ Being 'soft'
- ✓ Being 'nice'
- ✓ Giving free reign to emotions, 'let it all hang out'
- ✓ Being non-assertive
- ✓ Being 'touchy feely'
- ✓ Being emotional instead of logical



IE

“No podemos medir los rasgos sociales y de personalidad:

- amabilidad,*
- la confianza en sí mismos, el respeto.....*

– pero

- sí podemos RECONOCERLOS*
- estamos de acuerdo que son IMPORTANTES”*

SHAPIRO



Elevar el listón en la exigencia

“Si Ud. quiere que su hijo sea atento, considerado y responsable debe hacer algo simple: eleve la medida de sus expectativas. Ser un padre permisivo es fácil....pero para criar niños + responsables, los padres deben *tornarse ellos mismos + responsables*, y pueden comenzar a hacerlo ***dejando a un lado la idea de que malcriar a su hijo no le hará daño.***
Sí lo hará.”

Shapir
o



20
%

- ✓ *La aptitud emocional* es una meta-habilidad que determina lo bien que usamos cualquier otro talento
- ✓ No existe relación directa y proporcional entre el Coeficiente intelectual medido como “C.I” y el desarrollo de la Inteligencia Emocional



Inteligencia emocional

- ♠ Control del mal genio
- ♠ Empatía
- ♠ Expresión y comprensión de sentimientos
- ♠ Independencia
- ♠ Capacidad de adaptación.
Resiliencia.
- ♠ Simpatía
- ♠ Resolución de problemas
- ♠ Persistencia-fortaleza
- ♠ Amabilidad
- ♠ Respeto

APTITUD MAGISTRAL



“las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y de pensar con claridad”

GOLEMAN

Las 5 **habilidades prácticas** que se desprenden de la Inteligencia Emocional

INTELIGENCIA
INTRAPERSONAL

1. AUTOCONCIENCIA
2. AUTODOMINIO
3. AUTOMOTIVACION

INTELIGENCIA
INTERPERSONAL

4. EMPATÍA
5. OTRAS HABILIDADES SOCIALES

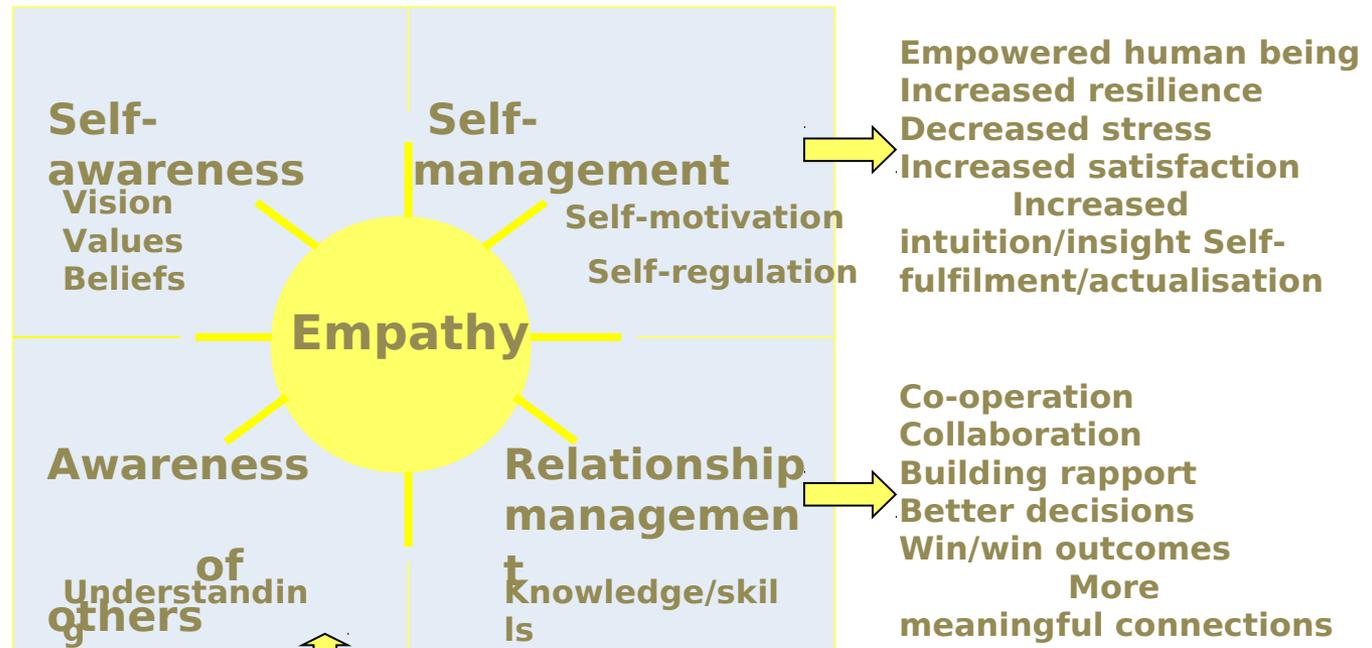
Emotional Intelligence Model

Who I am ↔ What I do

Personal competency



Social competency



Bottom line benefits

Improving and fulfilling personal & professional relationships
 better insights = better decisions = better outcomes
 effectiveness as leader/manager

Gaining better
 Improving effectiveness as leader/manager
 © Tao de Haas 2005



Disciplina

Dra. Lucía Graterón, Neurólogo,
PhD Neurociencias

La familia de la ira

- Indignación
- Insolencia
- Mal humor
- Venganza
- Crueldad
- Celos
- Envidia



Esclavos?

RABIA

ANSIEDAD

DEPRESIÓN



Habilidades Sociales

- Autoimagen positiva y confianza
- Asertividad proactiva
- Iniciación al contacto
- Comienzo de comunicación
- Reconocimiento y evasión del peligro
- Límites saludables
- Comunidad
- Apoyo



2 realidades emocionales diferentes

Biología y proceso educativo

- ✓ Los padres discuten mas sus emociones
- ✓ Cuando leen cuentos enfatizan mas en la expresión de emociones
- ✓ Cuando juegan los padres con las niñas, demuestran mas variedad de emociones
- ✓ Cuando hablan de emociones les hablan con mas detalle de lo que sienten

- ❑ discuten menos de emociones
- ❑ Enfatizan menos
- ❑ Demuestran una gama mas estrecha de emociones
- ❑ se van a discutir mas las causas y las consecuencias

2 realidades emocionales diferentes

Biología y proceso educativo

✓ Desarrollo temprano de las habilidades para el lenguaje las hace más experimentadas en articular sus sentimientos y más capaces para guiar sus emociones



2 realidades emocionales diferentes

Biología y proceso educativo



- ❑ falta de enfatización de los afectos por no verbalización
- ❑ mas inconscientes de los estados emocionales propios y de los demás

2 realidades emocionales diferentes

Biología y proceso educativo

- ✓ Abiertas a la confrontación
- ✓ A los 13 años inician una tendencia al chisme, venganzas, ironías

- ❑ abiertos a la confrontación
- ❑ Después de los 13 siguen...
- ❑ *menos sofisticados*

2 realidades emocionales diferentes

Biología y proceso educativo: los juegos

- ✓ Grupos pequeños
- ✓ Buscando intimidad
 - ✓ Minimizando la hostilidad
 - ✓ Maximizando la cooperación

- grupos mas grandes
 - Énfasis en la competencia

Que sucede si alguien se cae?

2 realidades emocionales diferentes

Biología y proceso educativo: los juegos

- ✓ Sienten interconexión
- ✓ Se hacen adeptas a leer el lenguaje verbal y no verbal
- ✓ Expresar y comunicar los sentimientos

- ❑ Desean autonomía, independencia y cualquier cosa que atente contra eso es una amenaza
- ❑ Desean minimizar todo sentimiento que sea de culpabilidad, vulnerabilidad, miedo o dolor

tiempo

2 realidades emocionales diferentes

EXPECTATIVAS PARA EL MATRIMONIO

- ✓ Van al matrimonio con la idea de ser **MEDIADORAS EMOCIONALES**
- ✓ *Buena comunicación*

- ❑ MENOS conciencia de la importancia del manejo emocional
- ❑ hacer cosas con ella

Recomendaciones: ambos necesitan consejos diferentes

✓ ***No quejarse en tonos muy elevados***
✓ ***No criticar al esposo, quejarse sin criticar***

- ❑ No eludir los conflictos
 - ❑ Evitar acortar el conflicto ofreciendo una solución práctica antes de tiempo
 - ❑ Desarrollar la habilidad de acompañar a la esposa durante el episodio de stress en vez de apurar el cierre
 - ❑ La esposa se calma cuando considera que sus sentimientos son considerados válidos

Recomendaciones: ambos necesitan consejos iguales

Aprender a calmarse

Empatía

Escucha asertiva

[Dr. John Gottman](#)

Dr. Julie Schwartz
Gottman

Certified Gottman
Therapists

[Speaking Schedule](#)

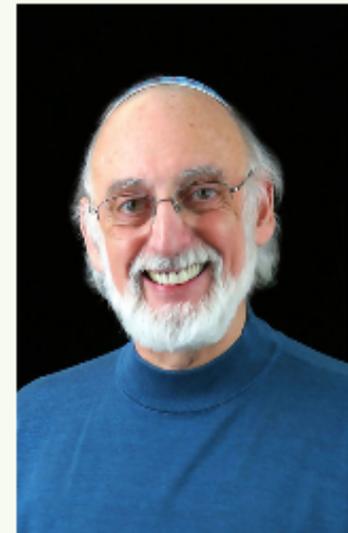


Speaker: Dr. John Gottman

The Nation's Foremost Researcher In Marriage And Parenting

Dr. John Gottman is world renowned for his work on marital stability and divorce prediction, involving the study of emotions, physiology, and communication. He was recently voted as one of the Top 10 Most Influential Therapists of the past quarter-century by the PsychoTherapy Networker publication. Dr. Gottman's 30 years of breakthrough research on marriage and parenting has earned him numerous major awards including:

- Four National Institute of Mental Health Research Scientist Awards
- The American Association for Marriage and Family Therapy Distinguished Research Scientist Award
- The American Family Therapy Academy Award for Most Distinguished Contributor to Family Systems Research
- The American Psychological Association Division of Family Psychology, Presidential Citation for Outstanding Lifetime Research Contribution
- The National Council of Family Relations, 1994 Burgess Award for Outstanding Career in Theory and Research.



For a comprehensive bibliography of Dr. John Gottman's research publications and books, [click here to review his vitae.](#)

1. Acepta pronto que necesitas ayuda

- ✓ Menos de 1% de las parejas buscan ayuda. La mayoría espera 6 años
- ✓ Las crisis se presentan a los 7 años por
 - Los 4 jinetes de apocalipsis son:
 - Crítica constante
 - Estar a la defensiva
 - Desprecio (**visión positiva, planes, sueños**)
 - El efecto de la "pared de piedra" (**entender el estilo femenino**)
- ✓ Entre los 16 y los 20 años
 - Por no cultivar emociones positivas y manifestaciones de afecto (**compartir los planes, actividades que ambos disfruten, los significados de los ritos**)



2. Plantea los problemas con suavidad

- ✓ Plantear cuestiones "suavemente".
- ✓ Los Debates invariablemente terminan en la misma nota que empiezan
- ✓ Es por eso que el 96% de las veces pude predecir el destino de una discusión en los primeros tres minutos
- ✓ Si inicia una discusión con dureza, atacando
verbalmente: intensificar, hacer que el conflicto más grande

Sugerencia: quejas seguidas por una solicitud para el cambio.



3. Permite y acepta que tu mujer te influya

Esto es especialmente difícil para los hombres que pueden sentir que debe permanecer a cargo y tomar todas las decisiones.

Los que ya lo hacen están poniendo las bases para el éxito en el matrimonio

- Ambos influyen mutuamente

4. Mantener alto el nivel de exigencia

- Cuanto menor sea el nivel de tolerancia para el mal comportamiento en el comienzo de una relación, más probabilidades tiene de perder la felicidad.

5. Resolución de conflictos

Las parejas felices saben cómo reparar la situación antes de que un diálogo quede completamente fuera de control.

Técnicas.....algunas sugerencias

- ✓ cambiando de tema a algo completamente distinto
- ✓ Humor
- ✓ Acariciando a su pareja con un comentario cuidadoso ("Yo entiendo que esto es difícil ")
- ✓ Dejando claro que estás en un terreno común ("Este es nuestro problema")
- ✓ Distanciarse: usted tiene que ceder, ofreciendo señales de reconocimiento. Si un argumento se pone demasiado caliente, tomar un descanso de 20 minutos



Definición de optimismo

- ✓ Confía razonablemente en sus propias fuerzas y en las que le pueden ofrecer los demás, de tal modo que en cualquier situación distingue primero lo que es positivo en sí y las posibilidades de mejora, y luego analiza los obstáculos, analizando las posibilidades para aprovechar lo que se pueda con espíritu deportivo y alegría.



OPTIMISMO

✓ CAUSAS

- DESCUBRIR EL “**ESTILO EXPLICATIVO**” para los eventos buenos o malos de la vida
 - PERMANENCIA : CUANTO TIEMPO
 - GLOBALIZACIÓN: QUE ASPECTOS
 - PERSONALIZACIÓN: QUIEN



Los 7 pasos para educar el optimismo

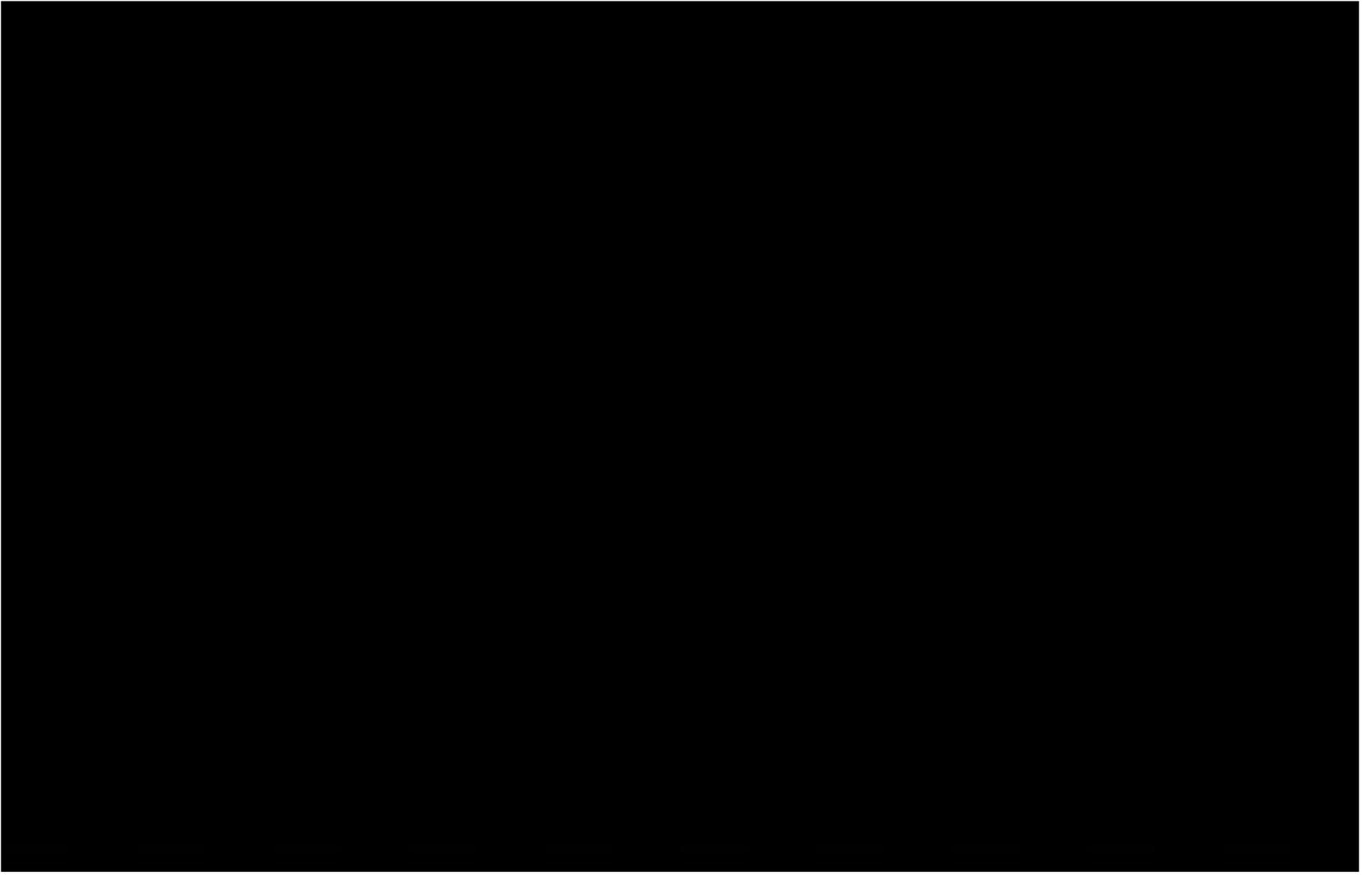
- ✓ No dejes que te saboteen los esquemas negativos
- ✓ Balance saludable trabajo/familia. Planifícalo, cúmplelo
- ✓ Red social nutritiva
- ✓ Establece el esquema de solución de conflictos, enseña la toma de decisiones
- ✓ Claves para la armonía familiar, la regla de las 3-R
- ✓ Sano orgullo familiar basado en la autoestima y la afirmación
- ✓ Cultiva los valores, la resiliencia y la espiritualidad



Preguntas sobre optimismo

- ✓ Soy optimista en la mayoría de los casos
- ✓ Siempre me preparo para lo peor pero Espero lo Mejor
- ✓ Generalmente me mantengo motivado a pesar de las dificultades
- ✓ Suelo tener expectativas positivas de que las cosas cambiarán aunque tenga contratiempos





GRACIAS!



Bibliografía

- ✓ Goleman, D. (2003) ***Emociones destructivas.***
- ✓ Nay, W. R. (2004) ***Taking charge of anger.***
- ✓ Seligman, M. y otros (2007) ***The optimistic child: a proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience.***
- ✓ Shapiro, L. E. (2001) ***La inteligencia emocional de los niños.***
- ✓ Vivas, M.; Gallego, D.; y González, B. (2006) ***Educación de las emociones.***

