

Liderazgo e inteligencia emocional

Unidad 4: La inteligencia emocional

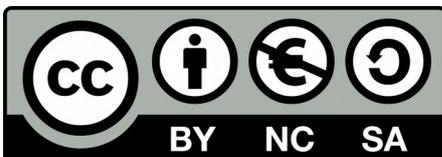
Manual de contenidos

INAP

INSTITUTO NACIONAL DE
ADMINISTRACIÓN PÚBLICA

Contenido

1. Los beneficios de la inteligencia emocional.....	3
2. Dos modelos de inteligencia emocional. Modelo de Mayer y Salovey y modelo de Goleman. 3	
2.1 El modelo de Mayer y Salovey.....	3
2.2 El modelo de Goleman.....	5



Este curso ha sido cedido por el Instituto Nacional de Administración Pública por medio de una licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual, en los términos que se describen en <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/> es o texto oficial que, para esta modalidad de licencia, sustituya al indicado.

1. Los beneficios de la inteligencia emocional.

La transparencia número tres recuerda una idea a la que ya le hemos dado alguna vuelta en sesiones anteriores: la realidad está a medio hacer. Y a nosotros, que formamos parte de esa realidad, nos falta también un hervor.

¿Qué hacer? Lo que hace el protagonista de la imagen: empujar en la dirección correcta: hacia el lado de la sonrisa que es, como decíamos, la manifestación de la emoción más positiva que tenemos: la alegría.

Como veis, se puede empujar también en la dirección contraria. Y ninguno de nosotros puede estar seguro de no haberlo hecho antes en el pasado o de no volver a hacerlo en el futuro. De hecho, quizá lo estemos haciendo ahora mismo. “*El arte de amargarse la vida*” es un famoso libro de Paul Watzlawick. Su título lo dice todo

Darse cuenta de esa idea: de que **está en nuestras manos poner los medios para mejorar nuestro bienestar y nuestro crecimiento psicológico** es mucho. Pero no basta. Es preciso conocer las herramientas precisas que nos ayudarán a conseguir ese objetivo.

Y esta sesión va de eso.

En las transparencias que siguen (página 7 a 13) encontrarás una relación de herramientas de tipo cognitivo, emocional, conductual y de interacción social cuya incorporación a nuestros patrones de respuestas mejorarán nuestra autoestima, nuestro autocontrol, nuestro pensamiento positivo y nuestras relaciones sociales. ¿Para qué? Para evitar la presión, prevenir daños y mejorar nuestra salud psicológica.

2. Dos modelos de inteligencia emocional. Modelo de Mayer y Salovey y modelo de Goleman.

2.1 El modelo de Mayer y Salovey.

El primer modelo de inteligencia emocional y el más utilizado en las diferentes intervenciones que se han llevado a cabo es el propuesto por los profesores estadounidenses John Mayer y Peter Salovey.

En la transparencia número cuatro puedes “*leer*” la definición que propone este modelo: **La inteligencia emocional es la habilidad de percibir, comprender y regular mis emociones y las de los demás.**

De la definición salen de manera natural las seis casillas que veis en la cuadrícula: en filas tenemos las tres habilidades que se recogen en las transparencias 2 y 3: la habilidad de percibir las emociones; la habilidad de comprenderlas y la habilidad de regularlas. Y en las dos columnas las fuentes de las emociones que hay que percibir, comprender o regular. En la columna de la izquierda mis propias emociones y en la de la derecha las emociones de los demás.

Pero vayamos más despacio.

Habilidad de percibir emociones: se trata solo de “*verlas*”, de identificarlas, de nombrarlas de manera adecuada, de saber qué estoy sintiendo momento a momento y describirlo con el nombre adecuado y preciso que tienen. Normalmente cuando nos preguntan cómo estamos, respondemos con un sincero, claro y más bien pobre “*estoy bien*” o “*estoy mal*”. Pero ¿hasta qué grado de precisión seríamos capaces de llegar? Hemos hablado de que la emoción es, inicialmente, una alteración de nuestro equilibrio corporal. ¿Somos capaces de describir con precisión dicho cambio? ¿Somos capaces de saber, con un solo golpe de vista cómo se sienten los demás? ¿Tengo los músculos tensos? ¿Reconozco un matiz en el pensamiento que es producto de la emoción? ¿Identifico qué me apetece hacer y lo vinculo con la emoción que tengo activada?

Pero la inteligencia emocional, tal y como está concebida en el modelo de Mayer y Salovey necesita subir un escalón más. Vale, ya sé qué siento pero ¿por qué siento lo que siento? ¿Qué recorrido tiene? ¿De dónde viene? ¿Adónde va? ¿Qué duración e intensidad tendrá? Y lo mismo para las emociones que percibimos en los demás. Quizá con un ejemplo pueda verse esto más claro: imaginad que acabáis de tener una discusión importante, muy importante, con vuestra pareja. Percibís vuestra emoción de ira, enojo, rabia y desesperación. De acuerdo. Pero ¿cómo la integráis en nuestra razón? Se me ocurren dos formas. En la primera sé que las discusiones en pareja son fruto de la convivencia, perfectamente normales, pasajeras y que no hay que darles demasiada importancia. Pero podría pensar otra cosa con esa misma y exacta emoción: esta es la gota que colma el vaso, mi matrimonio hace tiempo que no funciona y quizá deba pensar seriamente en poner toda la carne en el asador si quiero mantenerlo o, quizá, iniciar una lenta e inexorable separación.

Fijaos cómo, en este ejemplo, una misma emoción puede leerse de diferentes maneras. Y es que, en este modelo, una cosa es “*ver*” la emoción y otra diferente “*comprender*” esa emoción.

Ahora viene una palabra conocida: “*empatía*”. ¿Qué es la empatía en este modelo? **La habilidad de comprender las emociones de los demás.** No solo soy capaz de verlas, sino que, además, las comprendo. No las justifico, ni las disculpo, ni les quito importancia, ni las avalo, ni las juzgo. Nada de eso. Solo las veo y las comprendo.

Pues bien, es ahora, cuando soy capaz de “*ver*” mi emoción y la de los otros y de “*comprender*” mi emoción y la de los demás cuando puedo “*regular*” tanto mis emociones como las de los demás. Empiezo por las mías: ¿Qué puedo hacer para cambiarlas? ¿De qué herramientas dispongo para orientarlas en una dirección adaptativa? ¿Qué puedo hacer para disminuir mi tristeza? ¿Qué para potenciar mi alegría; para recrearme en ella? ¿Hasta qué punto soy capaz de gestionar los conflictos que, de manera inevitable, produce la vida en comunidad? ¿Cómo puedo elevar el ánimo a una persona que lo está pasando mal? ¿Qué puedo hacer para aliviar el dolor de los demás?

2.2 El modelo de Goleman.

El modelo de Major y Salovey, pese a ser el más reputado científicamente, no es el único. Daniel Goleman en su famoso libro “*La inteligencia emocional*” ofrece otro. En él, **la inteligencia emocional abarca cinco habilidades: conciencia de uno mismo, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales**. En las transparencias 8 a 12 tenéis desarrolladas estas habilidades.