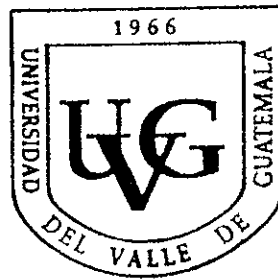


UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA

Facultad de Ciencias Sociales

Departamento de Psicología



PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADULTOS

MARIA LORRAINE REICHENBACH GRAY

Guatemala

1999

PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADULTOS

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA

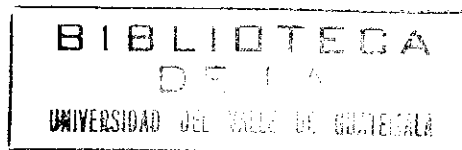
Facultad de Ciencias Sociales

Departamento de Psicología

PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADULTOS

MARIA LORRAINE REICHENBACH GRAY


Trabajo de Graduación presentado para optar al título de Psicólogo
en el grado de Licenciatura en Psicología



Guatemala

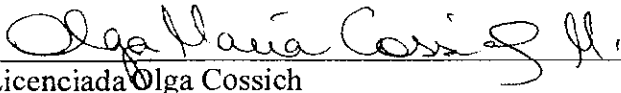
1999

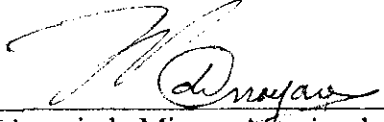
Vo. Bo. :

(f) 
Asesor
Licenciada Mireya Asturias de Arroyave

Tribunal :

(f) 
Licenciada Josefina Antillón Milla

(f) 
Licenciada Olga Cossich

(f) 
Licenciada Mireya Asturias de Arroyave

Fecha de aprobación : 22 de octubre de 1999

*"Es con el corazón que vemos correctamente,
lo esencial es invisible a los ojos."
Antoine de Saint-Exupéry*

PREFACIO

Al finalizar mi carrera para obtener el título de Psicóloga, alcanzo una de mis metas propuestas, no sin antes caminar por un sendero de retos, satisfacciones, sacrificios y nuevas experiencias.

Mi propósito al trabajar sobre el tema de inteligencia emocional, es profundizar en el tema y sobre todo contribuir con un programa que sea de beneficio para la población guatemalteca. Desarrollar la inteligencia emocional trae grandes beneficios en las personas, y cuando éstas logren un cambio en ellas mismas, serán ejemplo para sus familias. Estas familias serán ejemplo para su comunidad, y así poco a poco se logrará un cambio en la actitud emocional de nuestro país. Al mismo tiempo espero contribuir con información bibliográfica, ya que en Guatemala no son muchos los estudios e investigaciones sobre este tema.

Agradezco de todo corazón a Dios por permitirme disfrutar tanto mi carrera, mi trabajo y mi vida. También a mis padres por su incondicional apoyo e increíble ejemplo. A mi novio, por brindarme siempre ánimo ya que es mi inspiración para seguir adelante. Deseo agradecer especialmente a mi asesora licenciada Mireya Asturias de Arroyave, por su valioso apoyo, por sus observaciones y estímulo constante, y principalmente por ser un ejemplo de excelencia, no sólo en el ámbito profesional sino que también en el personal. Gracias a la licenciada Josefina Antillón Milla, directora del Departamento de Psicología por guiarme paso a paso en el transcurso de mi carrera.

Y por último, pero no por eso menos importante, agradezco a las personas que se interesen en el presente programa, y que tomen la decisión de aplicarlo.

RESUMEN

El presente trabajo de graduación es un Modelo de Trabajo Profesional titulado : "Programa para el desarrollo de la inteligencia emocional en adultos". Tiene como objetivo general, desarrollar la inteligencia emocional en adultos, para que aprendan a manejar efectivamente sus emociones, al controlar las emociones negativas y descubrir en ellos mismos las habilidades emocionales que poseen.

La elaboración del programa consta de varios pasos :

- Como primero se encuentra la introducción, por medio de la cual se expone el interés por el tema, así como la necesidad del mismo.
- La fundamentación teórica, constituye una revisión de las referencias bibliográficas consultadas, así como de información base para la elaboración del programa.
- La propuesta del programa consta de información detallada de los objetivos, contenidos, actividades, así como la metodología e implementación del programa. Se ha incluido una tabla del diseño para aclarar visualmente la estructuración del programa.
- El programa consta de un manual para el facilitador, por medio del cual esta persona podrá desarrollarlo. Incluye información detallada del mismo, así como los objetivos, contenido y actividades para desarrollar.

INDICE DE CONTENIDO

	Páginas
PREFACIO	i
RESUMEN	ii
INDICE DE CONTENIDO	iii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	
A. Inteligencia Emocional	3
1. Origen	3
2. Investigaciones	6
3. Enfoques	11
B. Emociones	18
C. Desarrollo personal	22
D. Programas de desarrollo personal	23
III. PROPUESTA DEL PROGRAMA	
A. Objetivos	25
B. Definición de perfiles	26
1. Características del facilitador	26
2. Características de los participantes	27

C. Contenido	28
D. Actividades	29
E. Metodología de trabajo	31
F. Evaluación	32
G. Recursos	33
H. Implementación	33
I. Tabla del diseño	35
IV. MANUAL PARA EL FACILITADOR	43
A. Módulo I (páginas 1-36)	
B. Módulo II (páginas 1-16)	
C. Módulo III (páginas 1-28)	
D. Módulo IV (páginas 1-25)	
V. CONSIDERACIONES FINALES	44
VI. BIBLIOGRAFÍA	45

I. INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional es una capacidad inherente del ser humano para comprenderse a sí mismo y a quienes le rodean. Le permite saber qué lo motiva y cómo puede desarrollar un máximo funcionamiento. Los seres humanos al nacer poseen muchas habilidades relacionadas con la inteligencia emocional, que con el paso del tiempo se van perdiendo, debido a que nunca se enseña a manejarlas ni se les da la importancia que merecen. Por ejemplo los niños pequeños tienen muy desarrollada la empatía, pero conforme van creciendo se separan emocionalmente de los demás, de modo que el sufrimiento de otros no tiene efecto en ellos.

Esto sucede debido a que la sociedad está volcada hacia lo que es la inteligencia intelectual. En las instituciones educativas se han dedicado a preparar a los jóvenes para tener éxito académico, y en las empresas capacitan a los empleados en tareas específicas de su trabajo. Esta tendencia está cambiando, sin embargo aún existen muchas personas víctimas de un sistema que ha ignorado la inteligencia emocional, y la necesidad de desarrollarla.

Con las investigaciones recientes de lo que es inteligencia emocional, y el famoso libro de Daniel Goleman "La inteligencia emocional", ha surgido un interés en la población en general referente a este tema. Poco a poco las personas empiezan a tomar conciencia de que existe algo más que la inteligencia intelectual o el famoso CI. Las empresas reconocen que los empleados más inteligentes no son necesariamente los que

muestran un desempeño más efectivo en el trabajo, y todos buscan aprender sobre este aspecto, que hasta el momento se había dejado a un lado.

Mucho se ha trabajado con los niños y jóvenes enseñándoles a leer, escribir y hablar correctamente, sin embargo se ha invertido poco tiempo en enseñarles a sentir. Como consecuencia se tiene a un gran grupo de adultos con dificultades en la identificación y expresión de emociones.

Es por esto que se ve la necesidad de crear un programa por medio del cual se pueda trabajar con adultos el desarrollo de la inteligencia emocional, enfocándose en cinco aspectos esenciales, y proporcionando herramientas prácticas que puedan ser aplicadas en sus vidas. Dentro de todos los recursos que se pueden tener en una empresa, el humano es el que hace que funcione y camine hacia las metas establecidas y hacia el logro de las mismas. Es necesario capacitar al recurso humano para contar con grupos de trabajo efectivos, saludables emocionalmente, con automotivación y habilidades sociales.

El presente proyecto consta de cuatro módulos por medio de los cuales los participantes desarrollarán habilidades de inteligencia emocional, para encontrar aplicaciones a su vida familiar y laboral.

II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

A. Inteligencia emocional

1. Origen.

El término de inteligencia emocional fue utilizado por primera vez por Peter Salovey de la Universidad de Harvard, y John Mayer de la Universidad de New Hampshire, en 1990. Se ha utilizado la inteligencia emocional para describir cualidades emocionales que parecen ser importantes para el éxito. Dentro de estas características se encuentra la empatía, la expresión y comprensión de sentimientos, el control de nuestro carácter, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver problemas en forma interpersonal, la persistencia, cordialidad, amabilidad y respeto (Shapiro, 1997).

El interés respecto de la inteligencia emocional aumentó con la publicación del libro de Daniel Goleman, "Inteligencia Emocional", y el concepto empezó a tomar conciencia pública. El entusiasmo surgió a partir de las consecuencias de ésta en la crianza de los niños y la educación, pero rápidamente se extendió al área laboral y a todas las actividades humanas. Hay estudios que demuestran que la misma motivación y entusiasmo que tengan los niños en sus tareas escolares y de la vida diaria, será la que les ayudará en el futuro, en su trabajo o en su matrimonio (Shapiro, 1997).

A pesar de que el término de inteligencia emocional se ha empezado a utilizar recientemente, los estudios e investigaciones ya tienen una historia. En los últimos 50

años se han llevado a cabo estudios relacionados con el desarrollo de las capacidades del coeficiente emocional (CE) en los niños. Lastimosamente se ha encontrado dificultad ya que no se pone tanta atención en los aspectos relacionados con la enseñanza social y emocional (Shapiro, 1997).

El significado del coeficiente intelectual (CI) ha sido ampliamente discutido, sin embargo el significado del coeficiente emocional (CE) resulta un poco más confuso. Salovey y Mayer fueron los primeros en definir la inteligencia emocional como “un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones” (Shapiro, 1997).

Las personas comprenden de forma intuitiva lo que es el CE, así como su importancia. Las capacidades del CE no se oponen al CI, interactúan de forma dinámica en un nivel conceptual y en el mundo real. Según Shapiro (1997) la distinción más importante entre el CI y CE es que el último no lleva un carga genética tan marcada, lo cual permite a las personas partir del punto que la naturaleza ya no incide para determinar las oportunidades de éxito.

Es importante analizar las diferencias entre lo que es el CI y el CE, Brockert (1996) contrapone una con la otra :

INTELIGENCIA DE CI	INTELIGENCIA DE CE
Reflexión, meditación	Relacionarse
Acumulación de datos	Hallazgo de nuevas ideas

Conocer el significado	Establecer nuevos significados
Decidir según la lógica	Decidir a partir de intentos y errores
Tiempo y calma	Rapidez e impaciencia
Desde la cabeza	Desde lo más profundo del pecho
Datos consistentes	Información maleable
Analítico	Globalizador
Dirigido por la razón	Orientado a los sentimientos
Pensar	Sentir
Examinar, revisar	Crear firmemente en las propias decisiones
Palabras y cifras	Personas y situaciones
Distanciado	Integrado
Egocéntrico	Orientado a la colectividad
Aislado	Vinculado

Muchos sentimientos se originan a partir de mezclas de los sentimientos básicos como afecto, miedo o enfado. Un sentimiento afecta a los pensamientos, los estados psicológicos y biológicos y la voluntad de acción (Brockert, 1996).

Algunos autores afirman que el CI contribuye en 20% a los factores que determinan el éxito en la vida. El restante 80% está determinado por destrezas de tipo emocional. Howard Gardner, citado en Goleman (1995) expresa que "en su mayor parte, el lugar que uno ocupa definitivamente en la sociedad está determinado por factores no relacionados con el CI, desde la clase social hasta la suerte"

Todas estas otras características comprenden lo que es la inteligencia emocional, habilidades como ser capaz de motivarse y seguir adelante frente a las decepciones, controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y mostrar empatía (Goleman, 1995).

Algunos autores como Scarr plantean que la inteligencia emocional se correlaciona con la inteligencia como generalmente se le conoce. Y define la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades mentales, por ejemplo saber cómo se siente otra persona (Mayer, 1993).

Un concepto que se asocia con inteligencia emocional es el de inteligencia social, planteado por primera vez por E.L. Thorndike en 1920. La definió como la habilidad de manejar a los seres humanos en las relaciones sociales, su motivación, su comportamiento y su actitud hacia las cosas (Mayer, 1993).

2. Investigaciones sobre inteligencia emocional.

Un estudio llevado por el psicólogo Walter Mishel en la década de los sesenta, con un grupo de un jardín de infantes en la Universidad de Stanford, muestra la importancia del control de impulsos. El estudio consistía en colocar a un niño en un salón, con un marshmallow frente a él. El examinador les indicaba que si querían podían comerse el marshmallow, pero que si lo esperaban a que regresara le daría un marshmallow más. En este momento el niño entra en el conflicto de satisfacer su deseo, o lograr el autocontrol. En el transcurso del estudio se notó que había niños que inmediatamente saltaban hacia el caramelo, otros tardaban más en tomarlo, mientras que otros no lo tomaban y esperaban su recompensa. Se siguió el historial de estos niños hasta

terminar la secundaria. Los niños que habían resistido la tentación de tomar el dulce, eran adolescentes más competentes en el plano social, con más facilidad de organización bajo presión, y capaces de postergar la gratificación, aún una década después. Los niños que se quedaron con el dulce mostraban rasgos más conflictivos, rehuían a contactos sociales, perturbándose fácilmente, y poco efectivos bajo situaciones de presión. Aquellos niños que habían esperado con paciencia, eran alumnos superiores a los que actuaron con base en su deseo. El descubrimiento de Walter Mishel destaca la importancia de la inteligencia emocional, como una capacidad de determinar tanto positiva como negativamente a las personas al utilizar sus capacidades mentales (Goleman, 1995).

El coeficiente intelectual ha sido el parámetro para lograr el ingreso a las universidades más prestigiosas. Se estudió a un grupo de noventa y cinco alumnos de la universidad de Harvard, que asistía a las facultades de la Ivy League. Se les dio seguimiento hasta que alcanzaron la edad mediana, y se observó que los que habían obtenido altas calificaciones en la facultad, no habían alcanzado éxitos elevados en salario, productividad y categoría profesional, ni alta satisfacción y felicidad en las relaciones familiares, amorosas y sociales. En comparación con compañeros que habían obtenido menores calificaciones (Goleman, 1995).

C.R.Snyder, psicólogo de la Universidad de Kansas, llevó a cabo un estudio en el cual se determinó, al igual que el anterior, que las aptitudes emocionales marcan la diferencia en el desempeño de la personas. Su estudio consistió en una comparación de los logros académicos reales de un grupo de alumnos que tenían un nivel bajo y uno elevado de esperanza. Descubrió que la esperanza pronosticó las notas mejor que las pruebas de

aptitud. Snyder lo explica al plantear que las personas que tienen muchas esperanzas se fijan metas más elevadas, y trabajan arduamente para alcanzarlas (Goleman, 1995).

Alan Farhham publicó un artículo en la revista Fortune, referente a un estudio de Bell Labs. El objetivo fue descubrir el motivo por el cual algunos científicos, con antecedentes académicos similares, se desempeñaban mejor que otros. Los investigadores analizaron los correos electrónicos de todos los científicos, y descubrieron que los empleados con pocas capacidades emocionales y sociales eran dejados fuera por parte de sus colegas. Se concluyó en que el aislamiento social era el que llevaba a un desempeño laboral deficiente (Shapiro, 1997).

Otro estudio que apoya esta teoría se llevó a cabo por Claudio Fernández-Aráoz, en la empresa Egon Zehender en Buenos Aires. Hizo una comparación de 227 ejecutivos con alto desempeño, con 23 que fracasaron en sus trabajos. Encontró que los que habían fracasado tenían un alto CI y alta experiencia. En cada caso la debilidad que mostraban era en aspectos relacionados con la inteligencia emocional, como arrogancia, poca habilidad de adaptación, y negación a la colaboración o trabajo en grupo (Goleman, 1998).

Un estudio publicado en Rose-Hulman Thorn (1997) expone porqué es más importante la inteligencia emocional que el cociente intelectual. Hace mención de algunos factores como el control de impulsos, reconocimiento de sentimientos, motivación personal y conexión clara entre pensamientos, sentimientos y reacciones. Esto es apoyado por un artículo escrito por Gibbs publicado en Times Magazine (1995) donde

se afirma que las nuevas investigaciones sugieren que las emociones son la verdadera medida de la inteligencia.

Manifestar las emociones tiene un poder positivo en la salud de las personas. Esto fue demostrado por James Pennebaker de la Southern Methodist University, mediante una serie de experimentos que hacían que las personas hablaran sobre sus pensamientos y emociones, con lo que se obtiene un beneficio médico. Pennebaker le pedía a las personas que escribieran entre quince y veinte minutos diarios sobre algún problema o experiencia traumática, conservándolo en secreto si así lo deseaban. Esto produjo mejoras en el sistema inmunológico y disminuyeron los problemas de salud (Goleman, 1995).

En la práctica de la psicología se ha dado importancia a la expresión emocional. Últimamente los estudios se dirigen a la idea de que la expresión emocional escrita tiene efectos saludables en las personas. En un estudio llevado a cabo por Joshua M. Smyth se llegó a determinar que la expresión emocional escrita produce un efecto saludable en las personas (Smyth, 1998).

Los efectos de la inteligencia emocional en la salud, han sido corroborados por Segal. Este notó que las emociones tenían un efecto interesante en la recuperación de pacientes, y logró duplicar su esperanza de vida, al permanecer libres de cáncer durante siete años. Las estrategias que utilizaban eran la energía y sentimiento positivo. Segal desarrolló una técnica por medio de la cual los pacientes asocian una respuesta de relajamiento con un proceso de enfoque de energía. Indica Segal que esta técnica desarrolla la habilidad de separar pensamiento y emociones de la pura experiencia emocional, así como la habilidad

de mantener la inteligencia emocional en situaciones cargadas emocionalmente y la habilidad de empatía consistente (1999).

El adecuado desempeño en inteligencia emocional puede estar ligado a diferencias individuales. De la misma forma que existen personas con fluidez verbal, existen también las personas que poseen una fluidez emocional. Esto puede incidir en su adecuado desempeño e inteligencia emocional (Mayer, 1993).

La percepción de lo que es la inteligencia emocional tiene diferencias en cuanto a la cultura, en un estudio realizado por Shih-Ying Yang (1997) se determinó que las personas del mundo occidental reconocían la motivación como tal, mientras que los chinos a esta misma actitud la llamaban inteligencia.

Uno de los componentes de la inteligencia emocional es la motivación. Investigadores de la Universidad de Syracuse, llevaron a cabo una investigación en la cual proporcionaban a un grupo de mujeres con alto riesgo de adquirir el virus del HIV, un taller con seguimiento a las 3 y 12 semanas. El taller consistía en sesiones que proporcionaban a estas mujeres conocimientos referentes al virus, los riesgos a los que estaban expuestas, y técnicas para manejarlo. Se notó que las mujeres que habían recibido el taller habían disminuído notablemente sus conductas de riesgo, debido a la motivación que ocasionó en ellas el conocimiento y actividades sobre el tema (Carey et.al., 1997).

Un grupo de investigadores del Health Sciences Center de la Universidad de Colorado, manifiestan la importancia de crianza con emociones, desde los primeros años de vida. En un artículo publicado en 1997 plantean el programa PIPE (Partners in Parenting Education). El objetivo de este programa es concientizar a los padres sobre la

importancia de la comunicación y regulación emocional. Se crea dentro del programa un espacio en el cual las madres tienen la oportunidad de realizar actividades y establecer relaciones de empatía con sus bebés. Dentro de los temas que se tratan en el programa se pueden mencionar las habilidades de comunicación, desarrollo emocional, temperamento, apego y autonomía (Robinson, et.al., 1997).

Las emociones pueden ser utilizadas dentro de ambientes terapéuticos, como la terapia centrada en emociones. Esta terapia fue utilizada en un estudio en Canadá, en el cual se intervenía emocionalmente a parejas con hijos con enfermedades crónicas. Las parejas que fueron tratadas por medio de las emociones demostraron un descenso en los problemas maritales, inclusive cinco meses después de terminado el tratamiento (Walker, et.al., 1996).

En Guatemala se llevó a cabo una tesis con el tema de inteligencia emocional. El objetivo de la tesis era calcular la correlación existente entre la inteligencia emocional y la aptitud académica en los aspirantes a ingresar a la facultad de humanidades y de ingeniería de la Universidad Rafael Landívar. Se encontró, al finalizar la investigación, que no existe una correlación entre la inteligencia emocional y la aptitud académica (Garces, 1999).

3. Enfoques

Dentro de la inteligencia emocional existen varios autores con diferentes puntos de vista entre ellos. Segal fue de los primeros investigadores en tratar e incursionar el campo de la inteligencia emocional, él plantea (Goleman, 1995) que la inteligencia emocional está compuesta por cinco aspectos esenciales :

- a. Las personas deben conocer sus propias emociones.
- b. Aprender a manejar las emociones.
- c. Encontrar la propia motivación.
- d. Luego reconocer emociones en los demás.
- e. Manejar relaciones.

Brockert (1996) clasifica los aspectos de la inteligencia emocional de una forma muy similar a la que plantea Salovey, para él los cinco aspectos esenciales son :

- * a. La autoconciencia que se refiere a ser consciente de sí mismo, conocerse, conocer la propia existencia y ante todo el propio sentimiento de la vida. Esto es lo que Goleman (1995) llama la conciencia de uno mismo (self-awareness), en el sentido de que es una atención progresiva a los propios estados internos. Según John Mayer “es estar consciente del humor personal, y también de las ideas sobre ese humor” (Goleman, 1995).*
- b. El autocontrol, el cual tiene como objetivo el equilibrio emocional, no la supresión, ya que cada sentimiento tiene su valor y significado.
- c. La motivación. Este aspecto se complementa con la idea de Segal referente a la automotivación, que plantea que las personas automotivadas tienen el deseo de enfrentar y superar los obstáculos (Shapiro, 1997).
- d. La empatía, esto implica la capacidad para identificar las emociones de las otras personas
- e. La habilidad social, esto se refiere a actuar orientándose hacia las personas, no ser un espectador de la vida, sino hacer algo en común con ellas, entenderse con los demás.

Thomas Hatch y Howard Gardner (Goleman, 1995) identifican como componentes de la inteligencia interpersonal :

- a. La organización de grupos.
- b. La negociación de soluciones.
- c. La conexión personal.
- d. El análisis social.

Howard Gardner reconoce los límites de las antiguas formas de entender la inteligencia, con su libro *Frames of Mind* publicado en 1983, Gardner rechaza el punto de vista del CI, y plantea que no existe una única clase de inteligencia fundamental para el éxito en la vida, sino un amplio espectro de inteligencias con siete variedades clave :

- a. La lógico matemática.
- b. Verbal.
- c. Espacial.
- d. Cinestésico.
- e. Musical.
- f. Intrapersonal.
- g. Extrapersonal.

Estas últimas dos divisiones incluyen habilidades como el liderazgo, la capacidad de resolver conflictos, capacidad de cultivar relaciones y de análisis social. Gardner plantea

que la inteligencia interpersonal es “la capacidad para comprender a los demás. Entender qué los motiva, cómo operan y cómo trabajar cooperativamente con ellos. La inteligencia intrapersonal es la capacidad de formar un modelo preciso y realista de uno mismo y ser capaz de usar ese modelo para operar eficazmente en la vida.” (Gardner, 1983). Dentro de la inteligencia interpersonal Vitor (1997) plantea que se encuentra la organización de grupos, negociación de soluciones, empatía o sintonía personal y la sensibilidad social.

Lawrence Shapiro en su libro "La inteligencia emocional de los niños", publicado en 1997, plantea que las claves para desarrollar la inteligencia emocional son :

- a. Empatía.
- b. Atención.
- c. Alentar la sinceridad.
- d. Desarrollar el optimismo.
- e. Trabajar con los niños el tratamiento de las emociones negativas, como por ejemplo la culpa y la vergüenza.
- f. Habilidad para resolver problemas.

Otro autor, Steve Simmons, plantea que existen varios aspectos de la conducta humana que se encuentran dentro de lo que es la inteligencia emocional, y establece formas de trabajar cada uno, para considerar tanto los aspectos positivos como negativos. Dentro de los aspectos que trata se encuentra (Simmons, 1997) :

- a. La energía emocional.
- b. El estrés emocional.

- c. Optimismo.
- d. Autoestima.
- e. Compromiso al trabajo.
- f. Atención al detalle.
- g. Deseo de cambio.
- h. Coraje.
- i. Autodirección.
- j. Asertividad.
- k. Tolerancia.
- l. Consideración de otros.
- m. Sociabilidad.

Miguel Ángel Cornelio, un defensor de la teoría de la inteligencia emocional, plantea que la automotivación es una técnica "puramente emocional, indispensable para lograr el máximo desarrollo en el campo laboral". Insiste en que las personas no deben subestimar la capacidad que poseen y que culpar a quienes nos rodean no será la solución o justificación de no hacer las cosas. Establece que la responsabilidad es propiamente de la persona (Cornelio, 1998).

En un libro publicado por Daniel Goleman en 1998 llamado "Working with Emotional Intelligence", plantea una especie de filosofía moral para el sector empresarial de Estados Unidos. Plantea el autodomínio por medio de análisis del autocontrol y de la

motivación que cada persona tiene, tomando en consideración las habilidades de las personas y los radares sociales.

* En 1989 Ayman Sawaf, un ejecutivo y empresario internacional, dió inicio a una serie de investigaciones sobre conocimientos emocionales. Fue el primero en sugerir el modelo de los cuatro pilares y fue entonces cuando en conjunto con Robert Cooper (1998) en su libro "La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones" describen los cuatro pilares de la inteligencia emocional, considerándoles aspectos que sostienen un buen desarrollo de la misma. Estos son los pilares propuestos en su libro :

a. Conocimiento emocional : en este pilar se busca que las personas desarrollen honestidad emocional, así como energía y retroinformación en esta área. También se enfoca sobre la intuición en el área empresarial y la necesidad de tener un liderazgo con empatía. *

b. Aptitud emocional : por medio de este pilar se espera establecer un radio de confianza, una presencia auténtica por medio de la indagación y el diálogo. Finalizando este pilar por medio de la elasticidad y renovación.

c. Profundidad emocional : se inicia identificando el potencial único y el propósito de las personas. El compromiso y el avanzar con valor, así como las características de la integridad y la influencia sin autoridad dan cierre al tercer pilar.

d. Alquimia emocional : se lleva a cabo un proyección cronológica creativa, ampliando el campo sensorial, para finalizar con un tema que impulse a la aplicación, creando el futuro de forma inteligente emocionalmente.

Dentro de su libro incluye una prueba para medir la inteligencia emocional, la cual consta de 21 escalas, y da una visión completa de todas las áreas de la inteligencia emocional.

Mayer (1996) plantea que la inteligencia emocional se encuentra situada, junto con la motivación, dentro de la llamada inteligencia social. La definición de inteligencia social se asocia a lo que Gardner llama la inteligencia interpersonal.

La inteligencia emocional tiene campos de aplicación bastante amplios, Uzcátegui (1999) establece que los programas para desarrollar este tipo de inteligencia pueden abarcar varios campos. Dentro de los campos que incluye se encuentra la educación, mejoramiento emocional y social, rehabilitación de déficit emocionales, salud emocional, ansiedad, pánico, depresión, estrés, insomnio, medicina, demencia, déficit cognitivo y a nivel empresarial como programas de gerencia inteligente.

José Aguilá (1998), se encuentra convencido de que en el mundo empresarial, las personas que ascienden más rápido en sus carreras profesionales, son las que poseen un mayor coeficiente de inteligencia emocional. El plantea un programa de gestión empresarial, por medio del cual se induce a los participantes a que tomen conciencia sobre la forma de tratar los problemas, cómo se responde a ellos, cómo se siente y cuándo lo trata de resolver.

Según Juan Carlos Cubeiro (1997) la inteligencia emocional ha despertado tanto interés debido a que los últimos estudios han determinado que el cociente intelectual es genético. A esto agrega que se vive actualmente en una sociedad de múltiples opciones, y lastimosamente se ha pasado a una sociedad emocionalmente destrozada. La intensa

competitividad contribuye a que las organizaciones busquen a los mejores candidatos para los puestos, y los mejores son personas con niveles altos de inteligencia emocional.

B. Emociones

Las pasiones intervienen con la razón una y otra vez. Esta característica de la naturaleza humana surge de la arquitectura básica de la vida mental. En términos biológicos, para el circuito neurológico básico de la emoción, con lo que nacemos es lo que funcionó mejor en las últimas 50000 generaciones. Aún cuando tantas generaciones preceden al hombre actual, algunas de sus características persisten y han dado forma a nuestras emociones en el curso de millones de años. A pesar de que la evolución ha dejado mucha evidencia en los cambios de civilización, ha dejado pocas huellas en cuanto a nuestra vida emocional (Goleman, 1995).

Existe poca consistencia en lo referente a la definición de la palabra “emoción”, William James en 1884 definía la emoción de la siguiente forma “Mi teoría...es que los cambios corporales siguen directamente la percepción del hecho excitante, y que nuestro sentimiento de los mismos cambios a medida que ocurren es la emoción.” (Plutchik, 1987). John B. Watson en 1924 define la emoción como “un patrón de reacción hereditario que involucra cambios profundos del mecanismo corporal total, pero sobre todo de los sistemas visceral y glandular.” (Plutchik, 1987). Más adelante en 1943 Paul Young plantea que “la emoción es un trastorno agudo del total del individuo, psicológico en su origen, que involucra comportamiento, experiencia consciente y funcionamiento visceral.” (Plutchik, 1987). Cooper (1998) plantea que las emociones “son la fuerza

motriz de una vida bien vivida, son ellas las que nos mueven para hacer profundos cuestionamientos centrales a nuestra existencia.

"Todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución ha inculcado en las personas". La palabra *emoción*, viene del verbo latín *mover*, el prefijo *e* implica alejarse, esto indica que en toda emoción hay una implícita tendencia a actuar. (Goleman, 1995).

Las emociones nos sirven para reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados, para tomar decisiones con prontitud y seguridad, también para comunicarnos en forma no verbal con otras personas y exponer con mayor claridad nuestras preocupaciones. Cada emoción juega un papel esencial en la vida, los investigadores han descubierto detalles fisiológicos acerca de cómo cada emoción prepara al organismo para las distintas respuestas. Con la *ira*, la sangre va a fluir a las manos, de esta forma resulta más fácil golpear al enemigo, el ritmo cardíaco se eleva, así como los niveles de adrenalina, generan un ritmo de energía para originar una acción vigorosa. Con el *miedo*, la sangre se dirige a los músculos esqueléticos grandes, como las piernas, de esta forma resulta más fácil huir; los circuitos de los centros emocionales desencadenan torrentes de hormonas, esto pone al organismo en alerta general, preparándose para la acción. La *felicidad* produce un aumento de la actividad del centro nervioso, inhibe los sentimientos negativos y favorece un aumento de la energía disponible, el organismo adquiere un descanso general, disposición y entusiasmo para las tareas que se presenten. El *amor*, los sentimientos de ternura y la actividad sexual, despiertan el lado parasimpático, una respuesta de relajación, que genera un estado de calma y satisfacción. La expresión facial

del *disgusto*, si algo tiene olor o sabor desagradable (labio superior torcido y nariz fruncida), sugiere un intento de bloquear las fosas nasales para evitar el olor. La *tristeza* tiene como función principal ayudar a las personas a adaptarse a una pérdida significativa, produce una pérdida de energía y entusiasmo por las actividades de la vida, sobre todo diversiones, hace más lento el metabolismo; esta pérdida de energía puede haber obligado a los primeros humanos entristecidos a estar cerca de casa, donde se encontraban más seguros (Goleman, 1995).

Según Josh Hammond, presidente de la American Quality Foundation, las emociones tienen una definición de alto rendimiento que está presente en las principales empresas, pero poco reconocida o valorada en otras organizaciones (Cooper, 1998) :

CONVENCIONAL	DE ALTO DESEMPEÑO
Signo de debilidad	Señal de fortaleza
No está presente en los negocios	Son necesarias en los negocios
Crean confusión	Explican o aclaran
Se busca suprimirlas	Busca integrarlas
Evita personas emotivas	Busca personas emotivas
Usa palabras no emotivas	Usa palabras emotivas
Distraen	Motivan
Crean barreras al control	Dan confianza y conexión
Inhiben datos objetivos	Dan información vital y retroalimentan
Complican la planeación administrativa	Generan creatividad e innovación

Estas tendencias biológicas están moldeadas por la experiencia en la vida y por la cultura, la cultura nos enseña cómo se muestran las emociones y en qué situaciones (Goleman, 1995).

Los seres humanos tienen dos mentes, la racional y la emocional. La mente racional es la forma de comprensión del ser típicamente consciente, reflexivo, capaz de analizar y meditar. La mente emocional es el lado que se muestra ilógico, impulsivo. Se puede identificar esto con la dicotomía de *corazón* y *cabeza*. Cuanto más intenso es el sentimiento, la mente emocional se vuelve más dominante, y la racional más ineficaz. La mayoría de las veces estas dos mentes funcionan en armonía, para que los seres humanos tengan un buen funcionamiento, por lo general existe un equilibrio entre la mente emocional y racional. Sin embargo son semi-independientes, y cada una refleja un circuito distinto del cerebro, a pesar de estar interconectado (Goleman, 1995).

Los seres humanos tienen al costado del cerebro, una amígdala de cada lado, la cual es relativamente grande comparada con otros seres vivos, y es la especialista en asuntos emocionales. Si la amígdala queda separada del cerebro se tendrá una incapacidad para apreciar el significado emocional de los acontecimientos, conocido como "ceguera afectiva". La amígdala actúa como depósito de la memoria emocional, y de él dependen todas las pasiones (Goleman, 1995).

C. Desarrollo personal

A todas las personas les gusta sentirse afirmadas, reconocidas, apreciadas, aceptadas, queridas. Cuanto más de esto reciban mayor será su autoestima, y más se facilitará el bienestar emocional y la eficacia de quienes le rodean (Bonet, 1997).

Los niños se ven reflejados en sus padres y otras figuras significativas, y aprende a valorarse al sentirse valorado por ellos. A medida que se va creciendo se debe depender menos de la afirmación que viene de fuera y debe aprender a afirmarse a sí mismo, esto significa pensar positivamente, tomar conciencia de las propias fortalezas y debilidades, estar dispuesto a comprenderse a sí mismo y perdonarse sin culpabilizarse, expresar claramente las opiniones y sentimientos, cuidar del bienestar físico, psíquico y espiritual (Bonet, 1997).

Lo que no se da se pierde, mientras las personas más dan más reciben a la larga. La persona con genuina autoestima propicia la autoestima de quienes le rodean (Bonet, 1997).

La capacitación y el desarrollo personal tienen grandes beneficios, no sólo para la persona que se capacita sino para la sociedad en general. La capacitación agudiza el instinto individual que desarrolla procesos efectivos de decisión y mayor sensibilidad a las diferencias sociales y culturales. En el área específica de inteligencia emocional se aprende a controlar las emociones negativas para reducir enfrentamientos, mejorar la autoimagen y la confianza en sí mismos. Se descubren aptitudes que podrían estar ocultas y se desarrollan habilidades para el manejo de conflictos, escuchar activamente, manejo personal y profesional (Jaramillo, 1999).

D. Programas para el desarrollo personal

Existen varios programas que buscan el crecimiento y desarrollo de las personas. Algunos de ellos incluyen filosofías como las de la inteligencia emocional y son en alguna medida complemento de lo que en ella se trabaja.

Dentro de la teoría de la inteligencia emocional existen varios autores que la trabajan de distintas maneras. Se puede mencionar a Daniel Goleman con su libro “La inteligencia emocional” publicado en 1995; Laurence E. Shapiro con “La inteligencia emocional de los niños” publicado en 1997. Bajo la misma ideología de resaltar la importancia de la inteligencia emocional se encuentra el libro de Robert Cooper y A. Sawaf llamado “La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones” en 1997. Estos son algunos ejemplos de las distintas teorías de lo que es la inteligencia emocional y las formas de trabajarla y enfocarla.

Existen otros programas como el de Stephen Covey, por medio del cual se trabaja el desarrollo personal por medio de siete hábitos que él describe y trabaja en su libro “Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva” publicado en 1997. Los siete hábitos planteados han sido aplicados al área familiar y organizacional, así como también ha tenido aplicación con grupos de jóvenes por medio de un libro titulado “Los siete hábitos de los adolescentes altamente efectivos” publicado en 1998 por Sean Covey y Stephen Covey. La forma de trabajar estos hábitos es en forma de pirámide, uno sobre el otro. Se trabajan en secuencia del uno al siete, para aprovechar mejor los beneficios que cada uno de ellos tiene. El programa da inicio con el hábito de la proactividad, por medio del cual las personas aprenden a tomar responsabilidad por su vida, el segundo hábito es el de

empezar con un fin en mente para definir la misión y las metas que se tengan en la vida. Poner primero lo primero es el título del hábito tres, que busca poner prioridades en la vida y hacer primero lo que sea más importante. El hábito cuatro, ganar-ganar, plantea la actitud de que todos pueden salir beneficiados. Buscar primero entender y luego ser entendido es el hábito cinco que básicamente busca enseñar a las personas a escuchar activa y sinceramente. En el hábito seis se trabaja el sinergismo, trabajar juntos para lograr más, y por último en el hábito siete, se busca afilar la sierra, renovarse regularmente para tener un buen funcionamiento. Como complemento a su programa, Stephen Covey ha trabajado material de apoyo, por medio del cual proporciona a las personas reflexiones diarias sobre cómo vivir para aplicar los siete hábitos, con su libro *Daily Reflections for Highly Effective People* (1994) Covey proporciona ideas prácticas y sencillas para ser aplicadas en la vida diaria.

El Instituto del Pacífico ha desarrollado un programa para el desarrollo personal llamado *Inversión en Excelencia*. Por medio de este programa las personas logran desarrollarse plenamente, ya que organizan su vida, aprenden que como seres humanos tienen un potencial muy grande para el crecimiento, y que los mensajes que las personas se dicen a sí mismas pueden programarles para lograr sus metas. Este programa se encuentra estructurado por medio de unidades, al trabajar en total 20 unidades, en dos fases distintas, al intercalar entre la primera y segunda fase cuatro semanas de audio-asimilación, este es un programa de cassettes por medio del cual las personas afirman lo aprendido en las sesiones anteriores (Tice, 1997).

III. PROPUESTA DEL PROGRAMA

A. Objetivos

1. Objetivo general.

El objetivo principal del “Programa para el desarrollo de inteligencia emocional en adultos” es desarrollar la inteligencia emocional en adultos, para que aprendan a manejar efectivamente sus emociones, agudizar su instinto individual, controlar las emociones negativas y descubrir en ellos mismos las habilidades emocionales que poseen.

2. Objetivos específicos

a. Módulo I

- Establecer confianza dentro del grupo.
- Conocer los objetivos del programa, su descripción y desarrollo.
- Evaluar su nivel de inteligencia emocional.
- Mostrar interés en el crecimiento personal.
- Identificar las necesidades de crecimiento.
- Conocer lo que es la inteligencia emocional, sus orígenes y naturaleza.
- Identificar las diferentes inteligencias.
- Explicar los cinco aspectos de la inteligencia emocional.

b. Módulo II

- Revisar el módulo I.

- * - Tener conocimiento de las emociones.
 - Analizar las emociones, sus distintas definiciones y formas de manejarlas.
 - * - Identificar sus propias emociones.
 - * - Adquirir autoconciencia emocional.
- c. Módulo III
- Recapitulación del módulo II.
 - Adquirir autocontrol emocional.
 - Adquirir las herramientas necesarias para la motivación.
- d. Módulo IV
- Recapitulación del módulo III.
 - Aprender las habilidades de empatía.
 - Adquirir habilidades sociales.
 - Evaluar los progresos personales.

B. Definición de perfiles

1. Características del facilitador.

Para el desarrollo del programa con el grupo es necesaria la participación de un profesional capacitado en el tema para inducir efectivamente el programa. De esta forma el programa evoluciona de una forma más efectiva y permite que los participantes adquieran las herramientas necesarias para cumplir los objetivos. Dentro de las

características principales que idealmente debe poseer el facilitador se encuentran las siguientes :

- a. Poseer título en el área de psicología o recursos humanos.
- b. Tener conocimientos sobre la inteligencia emocional.
- c. Estar capacitado en el manejo de grupos y experiencia en el impartimiento de talleres.
- d. Dinamismo, creatividad e iniciativa.
- e. Poseer habilidades de inteligencia emocional, tales como habilidad social, empatía, buena comunicación, motivación, adecuado control de emociones, buena autoestima.
- f. Confiar en sí mismo y animar a los participantes para que acepten mayores niveles de riesgo y logro.
- g. Habilidad para ayudar a los demás a que se comprendan a sí mismos.
- h. Ser un líder mediante el ejemplo.

2. Características de los participantes.

Este programa está dirigido a personas adultas, para ser trabajado en grupos. Puede ser desarrollado con profesionales, tanto a nivel gerencial, como nivel medio, y con los niveles operativos, con profesionales de la educación, así como con cualquier grupo de personas que desee conocer más sobre la inteligencia emocional, aprender las habilidades emocionales y profundizar su conocimiento emocional. Al finalizar el programa se espera que los participantes :

- a. Hayan logrado establecer confianza dentro del grupo.
- b. Tengan un conocimiento personal sobre sus niveles de inteligencia emocional.

- c. Conozcan lo que es inteligencia emocional, sus funciones e importancia.
- d. Hayan identificado sus necesidades personales y aprendido a satisfacerlas.
- e. Puedan identificar y manejar adecuadamente sus emociones en distintas situaciones en su vida.
- f. Tengan autoconciencia emocional.
- g. Puedan controlar sus emociones.
- h. Encuentren motivación en su vida y actividades cotidianas.
- i. Desarrollen habilidades de empatía.
- j. Posean habilidades sociales.
- k. Puedan aplicar lo aprendido a situaciones reales y vivencias personales.

C. Contenido

1. Módulo I.

- a. Planteamiento de los objetivos del programa.
- b. Descripción del programa y su desarrollo.
- c. Crecimiento personal y necesidades.
- d. Origen y naturaleza de la inteligencia emocional.
- e. Diferentes tipos de inteligencia y diferencia entre la inteligencia intelectual y emocional.
- f. Idea general de autoconciencia, autocontrol, motivación, empatía y habilidad social.

2. Módulo II.

- a. Resumen del módulo I.
- b. Definición de las emociones y sus funciones.
- c. Tipos de emociones.
- d. Estrategias para el manejo de los distintos tipos de emociones.
- e. Autoconciencia.

3. Módulo III.

- a. Autocontrol
- b. Motivación

4. Módulo IV.

- a. Empatía.
- b. Habilidad social.
- c. Evaluación personal.

D. Actividades

1. Módulo I.

- a. Dinámica rompehielo y de presentación.
- b. Escribir en una hoja las expectativas del programa.
- c. Indicaciones de su funcionamiento.
- d. Evaluación de la inteligencia emocional.
- e. Autoevaluación sobre el propio desarrollo personal.
- f. Autoevaluación de identificación de necesidades.

- g. Entrevistas por parejas.
- h. Juegos con rompecabezas.
- i. Preguntas abiertas.
- * j. Análisis sobre la forma de responder a sus emociones.
- * k. Autoevaluación sobre la forma de tratarse a sí mismos.
- l. Dramatizaciones.

2. Módulo II.

- a. Plenaria y reflexión sobre el Módulo I.
- b. Que cada participante defina lo que es emoción.
- * c. Cuestionario para determinar el conocimiento emocional.
- d. Identificación y análisis de emociones.
- e. Análisis de historias y casos.
- f. Análisis de reacciones.
- g. Actividad de relajación y análisis emocional.

3. Módulo III.

- a. Dramatizaciones
- b. Trabajo con la familia o su grupo específico.
- c. Evaluación de confianza en sí mismos.
- d. Descubrimiento personal, por medio de hojas de trabajo y reflexión.
- e. Hoja de reflexión para trabajar en casa

4. Módulo IV.

- a. Análisis de habilidades de empatía.

- b. Comodidad respecto de la empatía.
- c. Reflexión.
- d. Aplicación personal según autoevaluación del Módulo I.

E. Metodología

Dentro de todos los modelos descritos de la forma de trabajar la inteligencia emocional, para el presente programa se tomó como base el modelo planteado por Brockert, el cual considera que los cinco aspectos principales de la inteligencia emocional son el autoconocimiento, el autocontrol, la motivación, la empatía y la habilidad social, estructura similar a la utilizada por Peter Salovey. El programa estará estructurado en 4 módulos, que considera estos cinco aspectos. El programa se desarrollará por medio de exposiciones teóricas del material de inteligencia emocional, talleres prácticos, autoevaluaciones, dramatización y análisis, que trabajan autoevaluación y retroalimentación con los participantes, por medio de cuestionarios, dinámicas y actividades diversas. El objetivo de incluir actividades de este tipo es promover la autorreflexión y la participación del grupo. Se utilizarán herramientas específicas de la inteligencia emocional, que complementan la información y las actividades con programas como el de los Siete Hábitos de las personas altamente efectivas, de Stephen Covey, y el programa de Inversión en Excelencia de Lou Tice.

F. Evaluación

Para determinar la efectividad del programa es necesario llevar a cabo un proceso de evaluación. Debido a la naturaleza del programa no es posible utilizar instrumentos de evaluación objetiva.

Cada módulo está diseñado con orientación de su contenido al desarrollo de destrezas y habilidades emocionales, por lo que se hará uso de las siguientes herramientas de evaluación :

1. Evaluación al iniciar y al finalizar el programa, utilizar una prueba formal como la de Robert Cooper, publicada en su libro "La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones" en el año 1998. Esta herramienta tiene como objetivo que los participantes conozcan su nivel de inteligencia emocional al iniciar el programa, de modo que al finalizar puedan aplicar lo aprendido, a su propio perfil.
2. Preguntas de reflexión
3. Reportes personales.
4. Discusiones en grupo y debates, por medio de las cuales se busca que los participantes identifiquen y expresen sus opiniones respecto del tema. Se logra de esta forma que afiancen lo aprendido.
5. Preguntas directas.
6. Hoja de evaluación de los módulos, por parte de los participantes.

G. Recursos

El material necesario para el desarrollo del programa será proporcionado en el área de Anexos cuando se trate de actividades extensas, hojas de trabajo o autoevaluaciones, de lo contrario se incluirán dentro del material de trabajo. El programa contiene una tabla del diseño del programa, mediante la cual el facilitador tendrá una visión clara de cada módulo, con sus actividades y el tiempo aproximado para cada una. El facilitador contará también con un manual del programa el cual especifica paso a paso la evolución de las actividades, la forma de trabajarlas, así como indicaciones específicas por módulo y los materiales necesarios.

H. Implementación

Estos módulos se pueden trabajar uno diario, o según las necesidades de la institución. Lo ideal es trabajar el programa con grupos de 20-25 personas. Cada módulo tiene cierto tiempo estipulado para su desarrollo. El módulo I y II tienen una duración aproximada de 2 horas 30 minutos; los módulos III y IV tienen una duración de 3 horas cada uno. El tiempo puede variar dependiendo del tamaño del grupo, así como su participación en el proceso. Al facilitador se le proveerá de un manual del desarrollo del programa, con instrucciones específicas de las actividades y de la evolución del mismo. Este contiene una tabla del diseño por medio de la cual el facilitador tendrá una visión clara de todo el programa, de sus objetivos, contenido, actividades y tiempo estipulado. Es necesario ubicar un receso dentro de cada módulo según la necesidad del grupo y en el momento que el facilitador lo considere necesario.

El programa ha sido elaborado de forma tal que el grupo de trabajo experimente los distintos aspectos de la inteligencia emocional. La viabilidad de aplicación está sujeta a la autorización por parte de las autoridades de las empresas en las cuales se lleva a cabo, y del tiempo disponible para este tipo de actividades.

Para la implementación es necesario calendarizar la actividad, de esta forma se visualiza la distribución del tiempo. Se propone que el programa se trabaje según el siguiente diagrama de Gantt, se plantean tres propuestas para contar con una opción según las necesidades del grupo :

1. Opción Primera.

	MÓDULO I	MÓDULO II	MÓDULO III	MÓDULO IV
Día 1	X			
Día 2		X		
Día 3			X	
Día 4				X

2. Opción Segunda.

	MÓDULO I	MÓDULO II	MÓDULO III	MÓDULO IV
Semana 1	X			
Semana 2		X		
Semana 3			X	
Semana 4				X

3. Opción tercera.

	MÓDULO I	MÓDULO II	MÓDULO III	MÓDULO IV
Día 1	X			
Día 2	X			
Día 3		X		
Día 4		X		
Día 5			X	
Día 6			X	
Día 7				X
Día 8				X

DISEÑO DEL PROGRAMA
“PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADULTOS”

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>▶ Que los participantes aprendan a manejar efectivamente sus emociones. Al controlar las emociones negativas y descubrir en ellos mismos las habilidades emocionales que poseen.</p>	<p>4 módulos con el siguiente contenido : - Orígenes de la inteligencia emocional - Naturaleza de la inteligencia emocional - Crecimiento personal - Aspectos de la inteligencia emocional - Las emociones - El autoconciencia - Autocontrol - Motivación - Empatía - Habilidad Social</p>	<p>- Análisis de historias - Estudio de casos - Trabajos en grupo - Dinámicas de grupo - Experiencias personales - Cuestionarios - Juegos - Reflexiones - Dramatizaciones - Análisis de casos</p>	<p>- Manual para el facilitador - Fotocopias de las actividades. - Pizarrón - Retroproyector</p>	<p>- Autoevaluaciones - Cuestionarios de control - Reflexiones - Cuestionarios de progresos</p>
Duración total del programa : 11 horas				

MÓDULO I

Conociendo la inteligencia emocional

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Establecer confianza dentro del grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dinámica rompehielo - Dinámica de presentación 	<ul style="list-style-type: none"> - Contenido y material de las dinámicas 		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Conocer los objetivos del programa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivos del programa - Escribir en una hoja cuáles son sus expectativas del curso. - Realizar una plenaria para escuchar comentarios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas - Lápices 		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Conocer la descripción del programa y su desarrollo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Descripción del programa y del desarrollo del mismo 	<ul style="list-style-type: none"> - Indicaciones del uso de diferentes dinámicas y actividades 		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Evaluar su nivel de inteligencia emocional 	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación de la inteligencia emocional 		<ul style="list-style-type: none"> - Anexo I - Módulo I 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario evaluación
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Mostrar interés en el crecimiento personal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Autoestima y necesidades 			

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Identificar las necesidades de crecimiento 	<ul style="list-style-type: none"> - Necesidades referentes al crecimiento personal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificación de necesidades 	<ul style="list-style-type: none"> - Hoja del Anexo 2 Módulo I. - Evaluación de necesidades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Autoevaluación
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Conozcan los orígenes y naturaleza de la inteligencia emocional 	<ul style="list-style-type: none"> - Origen y naturaleza de la inteligencia emocional 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrevista por parejas 	<ul style="list-style-type: none"> - Hoja de la guía de entrevista Anexo 3 Módulo I 	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Identifiquen las diferencias entre inteligencia intelectual y emocional 	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencias entre los dos tipos de inteligencia 	<ul style="list-style-type: none"> - Juego a manera de rompecabezas para determinar las diferencias entre las dos inteligencias 	<ul style="list-style-type: none"> - Piezas para el juego 	<ul style="list-style-type: none"> - Plenaria
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Explicar los cinco aspectos de la inteligencia emocional 	<ul style="list-style-type: none"> - Autoconciencia - Autocontrol - Motivación - Empatía - Habilidad social 	<ul style="list-style-type: none"> - Pregunta abierta a participantes sobre su conocimiento en estas áreas 		<p style="text-align: center;">Duración total del MÓDULO I : 2 horas 30 minutos</p>

MÓDULO II

Conociendo las emociones

EVALUACIÓN

RECURSOS

ACTIVIDADES

CONTENIDOS

<p>▶ Revisar el material del MÓDULO I</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Resumen del MÓDULO I - Plenaria con los participantes sobre sus experiencias. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hoja de reflexión sobre el MÓDULO I. - Anexo I - Módulo II 	<ul style="list-style-type: none"> - Autoevaluación - Evaluación grupal
<p>▶ Tener conocimiento de las emociones y sus definiciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Funcion de las emociones, y su definición para él o ella es emoción. - Cuestionario para determinar el conocimiento emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas en blanco - Utilizar la evaluación indicada en el Anexo 2 del Módulo II 	<ul style="list-style-type: none"> - Autoevaluación - Cuestionario - Evaluación de resultados
<p>▶ Identificar sus propias emociones</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tipos de emociones - Disgusto - Miedo - Felicidad - Ira 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificación de emociones y análisis de las mismas. - Análisis de historias y casos - Hojas en blanco - Anexo 3 - Módulo II - Hoja con el caso y preguntas de reflexión, - Anexo 4 del Módulo II 	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Analizar las emociones y las formas de manejarlas 	<ul style="list-style-type: none"> - Estrategias para el manejo de emociones 	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de relajación y análisis emocional 	<ul style="list-style-type: none"> - Hoja con instrucciones Anexo 5 del Módulo II 	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Adquirir autoconciencia emocional 	<ul style="list-style-type: none"> - Qué es la Autoconciencia 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio de análisis de la forma en que responden y enfrentan las emociones - Cuestionario para determinar si se perjudican a sí mismos - Dramatización de distintas situaciones - Tarea de análisis de reacciones 	<ul style="list-style-type: none"> - Dramatización de distintas situaciones - Hoja de Anexo 6 Módulo II - Hoja de Anexo 7 Módulo II 	<ul style="list-style-type: none"> - Autoevaluación - Reflexión - Análisis

Duración total del MÓDULO II : 2 horas 30 minutos

MÓDULO III

Profundizar nuestro conocimiento emocional

CONTENIDOS / ACTIVIDADES / RECURSOS / EVALUACIÓN

<p>▶ Recapitulación del material del Módulo II</p>	<p>- Resumen del Módulo III</p> <p>- Preguntas de reflexión y elaboración de collage.</p>	<p>- Hoja de Anexo 1 Módulo III</p>	<p>Reflexión</p>
<p>▶ Adquirir autocontrol emocional</p>	<p>- Qué es el Autocontrol</p> <p>- Proactividad</p>	<p>- Hoja de Anexo 2 Módulo III</p> <p>- Hoja de Anexo 3 Módulo III</p>	<p>Reflexión</p>
<p>▶ Adquirir las herramientas necesarias para la motivación</p>	<p>- Motivación en la inteligencia emocional</p> <p>- Establecimiento de metas para el logro de la motivación.</p> <p>- Elaboración de afirmaciones</p>	<p>- Hoja de autoevaluación de confianza en sí mismos</p> <p>- Descubriéndose a sí mismos</p> <p>- Frases Incompletas de postergación de gratificación</p>	<p>- Cuestionarios.</p> <p>- Autoevaluación</p>

Duración total del MÓDULO III : 3 horas

MÓDULO IV

Habilidades emocionales

CONTENIDOS ACTIVIDADES RECURSOS EVALUACIÓN

<p>▶ Recapitulación el Módulo III</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Resumen del Módulo III 	<ul style="list-style-type: none"> - Hoja de trabajo y reflexión 	<ul style="list-style-type: none"> - Hoja del Anexo 1 Módulo IV 	<ul style="list-style-type: none"> - Autoevaluación Reflexión
<p>▶ Aprender las habilidades de empatía</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Empatía - Comunicación - Estilos de comunicación efectiva e inefectiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis sobre la capacidad de sentir y percibir a los demás - Comodidad respecto a la empatía 	<ul style="list-style-type: none"> - Hoja del Anexo 2 Módulo IV. - Hoja del Anexo 3 Módulo VI. 	<ul style="list-style-type: none"> - Autoevaluación Reflexión
<p>▶ Adquirir habilidades sociales</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidad social 	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión sobre lo aprendido de empatía y comunicación - Actividad para reforzar en casa y practicar lo aprendido. - Ejercicio sobre imitación de las emociones - Análisis de los niveles de sociabilidad 	<ul style="list-style-type: none"> - Hoja del Anexo 4 Módulo IV - Hoja del Anexo 5 Módulo IV - Hoja del Anexo 6 Módulo IV 	<ul style="list-style-type: none"> - Relfexión - Autoevaluación

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Evaluar sus progresos personales 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar la autoevaluación de los niveles de inteligencia emocional. Y aplicaciones para solución. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas en blanco 	<ul style="list-style-type: none"> - Autoevaluación. - Evaluación de resultados 	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Exteriorizar sus opiniones y evaluación de la actividad 	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación del programa 	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluar la actividad por medio de una hoja de trabajo de reflexión y una plenaria. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hoja del Anexo 7 Módulo IV 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario - Evaluación individual y grupal.

Duración total del MÓDULO IV : 3 horas

Querido facilitador(a) :

A sus manos ha llegado el presente programa, probablemente porque es una persona que se interesa, no sólo en el tema de inteligencia emocional, sino también en las personas que le rodean, y en la forma en la que estas personas se desempeñan emocionalmente.

Este programa ha sido diseñado con la idea de llevar a un grupo de participantes, a través de un proceso, por medio del cual aprendan a manejar adecuadamente sus emociones, a vivirlas plenamente, y descubrir en ellos mismos las habilidades emocionales que poseen.

La tarea de implementar este programa será sumamente enriquecedora, no sólo para el grupo de participantes, sino para usted también. Cuando tratamos temas emocionales, permitimos que las personas entren en contacto con sus sentimientos y emociones más profundas, que descubran en ellos mismos situaciones y actitudes que así como pueden causar mucha alegría, pueden causar también mucho dolor. Es por esto que su papel como facilitador es tan importante, y su función será crucial en el viaje de este grupo a través de sus emociones. Usted es en este momento su guía, la persona que hará posible que ellos encuentren, manejen y trabajen sus emociones. Recuerde que cada persona experimenta las situaciones con distinta intensidad. En el grupo habrá participantes con heridas que no han sido sanadas, y que necesitan desarrollar estrategias para encontrarse a sí mismos y caminar libremente por la vía de las emociones, dentro

de un ambiente en el cual se sientan seguros y en el cual saben que no serán desvalorizados ni atacados.

Esta es definitivamente una gran misión, una gran responsabilidad, pero sobre todo algo que traerá a su vida una gran satisfacción. Trate con delicadeza a los participantes, porque seguramente tocará sus corazones. Motíveles a participar dándoles ánimo para que encuentren el camino. Sea sincero y exprese sus emociones para que con su ejemplo ellos encuentren la inspiración de buscar dentro de sí mismos estas cualidades y no tengan temor de ponerlas en práctica. Cree en lo que hace y encontrará dentro de usted la fuerza y el impulso de entregarse al grupo y caminar con ellos este sendero de descubrimiento emocional.

Este programa se basó en el enfoque que da Brockert sobre los componentes de la inteligencia emocional, así como también se utilizaron ideas de autores como Peter Salovey y Stephen Covey. El programa ha sido estructurado en módulos, en cada módulo se presenta información básica sobre los temas que se trabajarán y las actividades. Dichas actividades están diseñadas para promover reflexión personal y motivar el cambio en las personas. Se han incluido notas específicas para usted como facilitador, de modo que sean una guía más para el adecuado desarrollo del programa; dichas notas se encuentran en letra de tipo itálico. De la misma forma, las actividades con hojas de actividades encontradas en anexos, se han indicado con una flecha negra. Encontrará a lo largo del programa varias preguntas de reflexión resaltadas en negrilla. Plantee estas preguntas a los participantes y recuerde dar espacio para la participación y reflexión.

Al trabajar con grupos, especialmente cuando se tratan temas sobre las emociones es importante establecer dentro del grupo algunas reglas. Un compromiso por parte de todos para cumplir con estas indicaciones. Se sugiere establecer reglas como el respeto mutuo, el respeto a la integridad de los participantes, establecer un compromiso de participación y confidencialidad. Que los participantes se sientan dentro de un ambiente seguro y no amenazante, para poder descubrir en su interior sus propias emociones.

Lea cuidadosamente el programa completo antes de ponerlo en práctica. Familiarizarse con cada uno de los módulos y sus actividades, y prepárese para entrar a un campo donde sembrará en el corazón de cada participante la motivación de encontrar sus emociones, de aprender a manejarlas y la fuerza para llevarlo a cabo.

Estoy segura que al finalizar, sentirá en su corazón una satisfacción muy grande, al ver cómo con su entrega sincera y confidencial ha enseñado a un grupo de personas tantas habilidades emocionales, y habrá aprendido que en usted se encontraba el poder de lograr un cambio en los demás.

El reto es suyo, tómelo !!!

Maria Lorraine Reichenbach G.

MÓDULO I

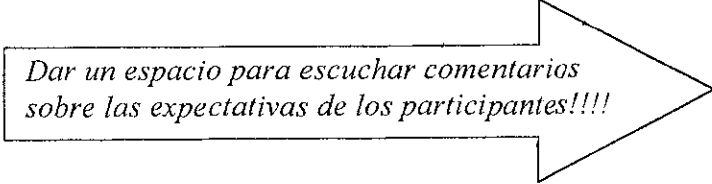
CONOCIENDO LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Sabemos realmente qué es lo que determina el éxito? ¿Cómo se encuentra nuestro crecimiento personal?

A través de una serie de actividades que se realizarán en este módulo, podrá darle respuesta a estas preguntas y a otras más. Veamos ahora.....

¿ QUÉ APRENDEREMOS ?

- ▶ A Establecer confianza dentro del grupo.
- ▶ Familiarizarnos con los objetivos del programa.
- ▶ Conocer la descripción del programa y su desarrollo.
- ▶ Evaluar el nivel personal de inteligencia emocional.
- ▶ Interesarse en el crecimiento personal.
- ▶ Identificar las necesidades de crecimiento.
- ▶ A conocer los orígenes y la naturaleza de la inteligencia emocional.
- ▶ Identificar las diferencias entre inteligencia intelectual e inteligencia emocional.
- ▶ Conocer los cinco aspectos de la inteligencia emocional.



*Dar un espacio para escuchar comentarios
sobre las expectativas de los participantes!!!!*

Iniciar la actividad con una dinámica de rompehielo, para animar al grupo y propiciar el establecimiento de confianza.

LAS LANCHAS

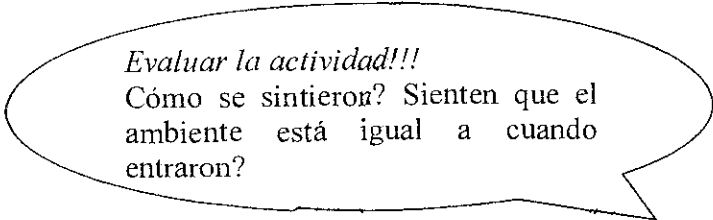
Adaptada de Paz, 1981

INSTRUCCIONES

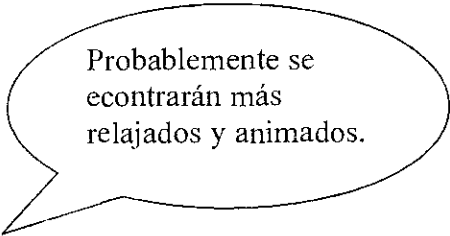
Todos los participantes se ponen de pie. El facilitador del programa cuenta la siguiente historia **“Navegábamos en un enorme buque, pero vino una tormenta que estaba hundiendo el barco. Para salvarse hay que subirse en unas lanchas salvavidas. Pero en cada lancha sólo pueden entrar (se dice un número)...personas”**.

El grupo tiene que formar entonces círculos en los que esté el número exacto de personas que entran en cada lancha. Si tienen más o menos se declara hundida la lancha y estos participantes se sientan. Inmediatamente se cambia el número de personas que entran en la lancha, y se eliminan los ahogados. Se prosigue hasta que quede un pequeño grupo que serán los sobrevivientes del naufragio.

Deben darse unos cinco segundos para que formen los grupos, las órdenes deben darse rápidamente para hacerla ágil y sorpresiva.



*Evaluar la actividad!!!
Cómo se sintieron? Sienten que el ambiente está igual a cuando entraron?*



Probablemente se encontrarán más relajados y animados.

Ya que se trabaja como grupo, necesitamos conocernos, esto es una parte importante para la comunicación y para la expresión.

Realizar la dinámica de presentación.

LA TELARAÑA

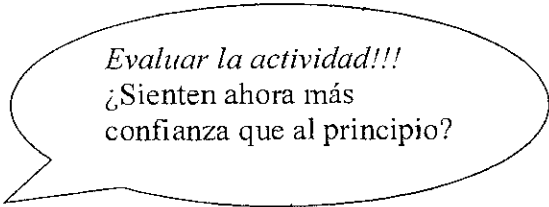
Adaptada de Paz, 1981

INSTRUCCIONES

El objetivo de esta dinámica es la presentación e integración de los miembros del grupo. Los participantes se colocan de pie formando un círculo. Se le entrega a uno de ellos una bola de cordel o lana, y se le pide que diga su nombre, procedencia, tipo de trabajo, interés de participación, etc. Luego éste toma la punta del cordel y lanza la bola a otro compañero que a su vez debe presentarse de la misma manera. La acción se repite hasta que todos quedan enlazados en una especie de telaraña.

Cuando ya todos se han presentado, quien se queda con la bola debe regresarla al que se la envió, repitiendo los datos dados por su compañero. Este a su vez hace lo mismo de modo que la bola va recorriendo el mismo camino pero en sentido inverso.

Hay que advertir a los participantes que deben estar atentos a la presentación de cada uno, ya que no saben si les lanzará la bola a ellos.



*Evaluar la actividad!!!
¿Sienten ahora más
confianza que al principio?*

PLANTEAMIENTO DE LOS OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Para ubicarnos mejor en qué es lo que estaremos trabajando, vamos a platicar un poco sobre cuáles son los objetivos de un programa de este tipo :

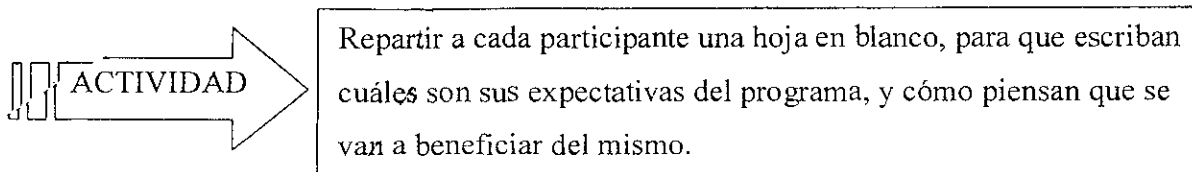
La inteligencia emocional es la capacidad para comprender a los demás, qué los motiva, cómo operan, cómo trabajar cooperativamente entre ellos. Es una capacidad correlativa, vuelta

hacia el interior. Es la capacidad de formar un modelo preciso y realista de uno mismo y ser capaz de usar ese modelo para operar eficazmente en la vida.

Todo el estudio de la inteligencia emocional dió inicio con una serie de estudios, que determinaron que las personas intelectualmente más brillantes no suelen ser las que más éxito tienen, ni en los negocios ni en su vida personal. Las investigaciones recientes sugieren que una persona con un cociente emocional elevado percibe más hábil, fácil y rápidamente que los demás, los conflictos en gestación, la vulnerabilidad de los equipos, los vacíos que llenar, las conexiones ocultas, las interacciones.

El concepto de inteligencia emocional está desarrollándose rápidamente. Las personas han desconectado su intelecto de sus emociones, y la ciencia moderna demuestra día a día que es la inteligencia emocional la que sustenta muchas de las mejores decisiones, y las vidas más satisfactorias y de éxito.

El objetivo principal del “Programa para el desarrollo de inteligencia emocional en adultos” son estrategias que les permitan aprender a manejar efectivamente sus emociones, para agudizar su instinto individual, controlar las emociones negativas y descubrir en ustedes mismos las habilidades emocionales que poseen.

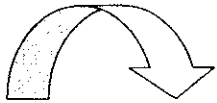


Luego realizar una plenaria, para escuchar comentarios e inquietudes que puedan tener los participantes.

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DEL PROGRAMA

El programa se encuentra estructurado en 4 módulos. En cada módulo se trabajará autoevaluación y retroalimentación con los participantes, por medio de cuestionarios y dinámicas. El programa se desarrollará por medio de exposiciones teóricas del material de inteligencia emocional, talleres prácticos, autoevaluaciones y análisis.

Dentro de lo que se trabajará se encuentra el tema de las emociones, el crecimiento personal, orígenes de la inteligencia emocional y su naturaleza, los aspectos que conforman la inteligencia emocional, y la forma de elevar nuestro cociente emocional.



Ya que tenemos una idea general de qué es lo que se va a trabajar en los módulos, vamos a empezar por conocer nuestro nivel de inteligencia emocional. Vamos a realizar una autoevaluación, para determinarlos.



- Administrar el test de inteligencia emocional del libro de Robert Cooper, *La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones*. 1997. Editorial Norma.
- Repartir a cada participante una copia del Anexo I Módulo.

Solicitar a cada participante que evalúe personalmente su perfil, y lo guarde consigo para análisis posteriores.

CRECIMIENTO PERSONAL

**¿Nos tomamos el tiempo de pensar en lo que nosotros como seres humanos necesitamos?
¿Estamos conscientes de nuestras necesidades?**

A todos nos gusta sentirnos afirmados, reconocidos, apreciados, aceptados, queridos. Cuanto más aceptación recibamos, mayor será nuestra autoestima y más se facilitará el bienestar emocional y la eficacia de quienes nos rodean.

Los niños se ven reflejados en sus padres y otras figuras significativas y aprenden a valorarse al sentirse valorados por ellos. A medida que crecen los niños deben depender menos de la afirmación que viene de fuera y deben aprender a afirmarse a sí mismos. Esto significa pensar positivamente, tomar conciencia de las propias fortalezas y debilidades, estar dispuestos a comprenderse a sí mismos y a perdonarse sin culpabilizarse. A expresar claramente las opiniones y sentimientos, cuidar del bienestar físico, psíquico y espiritual.

Lo que no se da se pierde, mientras las personas más dan, más reciben a la larga. La persona con genuina autoestima propicia la autoestima de quienes le rodean.

Realizar una evaluación de necesidades.



Entregar a cada participante una copia del Anexo 2
Módulo I, Evaluación de las necesidades.

Tomemos ahora un momento para reflexionar sobre las cinco necesidades que cada uno determinó en el ejercicio anterior : **¿Qué actividades podrían hacer para satisfacer estas necesidades?**

Permitir que los participantes externen sus opiniones.

La capacitación y el desarrollo personal tienen grandes beneficios, no sólo para la persona que se capacita sino para la sociedad en general. La capacitación agudiza el instinto individual al desarrollar procesos efectivos de decisión y mayor sensibilidad a las diferencias sociales y culturales. En el área específica de inteligencia emocional se aprende a controlar las emociones negativas, reducir enfrentamientos, mejorar la autoimagen y la confianza en sí mismos. Se descubren aptitudes que podrían estar ocultas y se desarrollan habilidades para el manejo de conflictos tales como escuchar activamente, manejar relaciones personales y profesionales.

¿Alguno de ustedes ha escuchado el término de inteligencia emocional? ¿Qué es lo que han escuchado? ¿Personalmente qué beneficios creen que tiene el tener habilidades en inteligencia emocional?

Dar un espacio para escuchar respuestas.

Realizar la actividad que trata sobre una entrevista por parejas para indagar sobre el tema.



Formar parejas dentro de los participantes del grupo para realizar la actividad encontrada en el Anexo 3 Módulo I

Al finalizar la entrevista, algunas parejas escogidas al azar, o voluntarios, pueden expresar lo que descubrieron.

¿CUÁLES SON LOS ORÍGENES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

El término de inteligencia emocional ha sido utilizado desde hace varios años, sin embargo no se le había bautizado con este nombre. Se trabajaban las destrezas emocionales y se reconocía el beneficio que estas traían a la vida de las personas. El término de inteligencia emocional se popularizó luego de la publicación del libro "Inteligencia Emocional" de Daniel Goleman en 1995, y el concepto empieza a tomar conciencia pública. Se utiliza la inteligencia emocional para describir cualidades emocionales que parecen ser importante para el éxito. Dentro de estas características se encuentra la empatía, la expresión y comprensión de sentimientos, el control de nuestro carácter, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad para resolver problemas en forma interpersonal, la persistencia, cordialidad, amabilidad y el respeto.

El entusiasmo sobre el tema crece a partir de las consecuencias de estas tipo de destrezas en la crianza de los niños y la educación y rápidamente se extiende al área laboral y a todas las actividades humanas. Hay estudios que demuestran que la misma motivación y entusiasmo que tengan los niños en sus tareas escolares y de la vida diaria, será la que les ayudará más adelante en su trabajo o en su matrimonio.

A pesar de que el término de inteligencia emocional se ha utilizado recientemente, los estudios e investigaciones ya datan de años atrás. En los últimos 50 años se han llevado a cabo estudios relacionados con el desarrollo de las capacidades del coeficiente emocional (CE) en los niños. Desafortunadamente se ha encontrado dificultad ya que no se pone tanta atención en los aspectos relacionados con la enseñanza social y emocional.

El significado del coeficiente intelectual (CI) ha sido ampliamente trabajado, sin embargo el significado del CE resulta un poco más confuso. Salovey y Mayer fueron los primeros en definir la inteligencia emocional como "un subconjunto de la inteligencia social que comprende la

capacidad de **controlar los sentimientos y emociones propios así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones**".

Las personas comprenden de forma intuitiva lo que es el CE, así como su importancia. Las capacidades del CE no se oponen al CI, interactúan de forma dinámica en un nivel conceptual y en el mundo real. Según Shapiro la distinción más importante entre el CI y CE es que el último no lleva una carga genética tan marcada, lo cual permite a las personas partir del punto que la naturaleza ya no incide para determinar sus oportunidades de éxito.

Es importante analizar las diferencias entre lo que es el CI y el CE, Brockert contrapone una con la otra :



- ▶ Para esta actividad elaborar piezas de rompecabezas, colocando en cada una de ellas un aspecto de alguna de estas dos inteligencias, en total deben haber tantas tarjetas como aspectos enumerados en la tabla siguiente (30).
- ▶ Todas las tarjetas de los aspectos de inteligencia emocional deben encajar a manera de rompecabezas, y todos los aspectos de inteligencia intelectual deben encajar a manera de rompecabezas. Al final tendremos dos rompecabezas, uno para cada una de las inteligencias.
- ▶ Se le reparte una pieza a cada participante y se le indica que debe encontrar a las demás piezas de su rompecabezas y que algunas personas tendrán aspectos de la inteligencia emocional y otras de la intelectual.
- ▶ Gana el grupo de personas que arme primero su rompecabezas.

Para la actividad del rompecabezas esta es la tabla para la elaboración de las piezas :

INTELIGENCIA DE CI	INTELIGENCIA DE CE
Reflexión, meditación	Relacionarse
Acumulación de datos	Hallazgo de nuevas ideas
Conocer el significado	Establecer nuevos significados
Decidir según la lógica	Decidir a partir de intentos y errores
Tiempo y calma	Rapidez e impaciencia
Desde la cabeza	Desde lo más profundo del pecho
Datos consistentes	Información maleable
Analítico	Globalizador
Dirigido por la razón	Orientado a los sentimientos
Pensar	Sentir
Examinar, revisar	Creer firmemente en las propias decisiones
Palabras y cifras	Personas y situaciones
Distanciado	Integrado
Egocéntrico	Orientado a la colectividad
Aislado	Vinculado

Al finalizar se le puede dar un premio al grupo que termine primero. Y se continúa con un análisis de las características de estos dos tipos de inteligencia. Los participantes deberán indicar ejemplo reales en los cuales se den estas características.

Muchos sentimientos se originan a partir de mezclas de los sentimientos básicos como afecto, miedo o enfado. Un sentimiento afecta a los pensamientos, los estados psicológicos y biológicos y la voluntad de acción.

Algunos autores afirman que el CI contribuye en un 20% a los factores que determinan el éxito en la vida, y que el restante 80% está determinado por otras fuerzas. Como las destrezas de inteligencia emocional, Gardner plantea que el lugar que uno ocupa definitivamente en la sociedad está determinado por factores no relacionados con el CI, desde la clase social hasta la suerte.

Todas estas otras características comprenden lo que es la inteligencia emocional, habilidades como ser capaz de motivarse y seguir adelante frente a las decepciones, controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor, mostrar empatía.

Howard Gardner reconoce los límites de las antiguas formas de entender la inteligencia, con su libro *Frames of Mind* publicado en 1983, Gardner rechaza el punto de vista del CI, y plantea que no existe una única clase de inteligencia fundamental para el éxito en la vida. Plantea siete variedades clave : la lógico matemática, verbal, espacial, cinestésico, musical, y las llamadas inteligencias personales. Por inteligencia interpersonal se entiende que la capacidad para comprender a los demás, qué es lo que los motiva y se desarrollan habilidades como el liderazgo, la capacidad de resolver conflictos, capacidad de cultivar relaciones y de análisis social.

Llevar a cabo la siguiente actividad, un debate de la inteligencia intelectual vrs. la inteligencia emocional.



Inteligencia intelectual vrs. Inteligencia emocional :

- ▶ Dividir al grupo en dos.
- ▶ Cada grupo debe escoger un capitán.
- ▶ Se hacen dos papelitos doblados, uno que diga “Intelectual” y otro que diga “Emocional”.
- ▶ Cada capitán toma un papel, y depende de lo que aparezca en él así será el tema que tendrán que defender.
- ▶ Se trabaja a manera de debate, el facilitador será el moderador de la actividad.

Al finalizar la actividad evaluar con los participantes las conclusiones del debate.

Hacer a los participantes la siguiente pregunta...

¿CUÁLES SON LOS ASPECTOS PRINCIPALES EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Dar un momento para escuchar las distintas opiniones.

Enumerárselos a los participantes y que de cada aspecto mencionen algunas ideas de lo que creen significa cada aspecto :

¿Qué creen ustedes que significa cada uno de estos términos? ¿Cuál creen que sea su utilidad?

1. Autoconciencia.
2. Autocontrol.
3. Motivación.
4. Empatía.
5. Habilidad social.

Hacer una lluvia de ideas con las respuestas de los participantes. Ir apuntándolas en el pizarrón, proyector ó papelógrafo.

Es necesario que evaluemos cada uno de estos aspectos de forma individual, tomándonos el tiempo necesario en cada uno de ellos. Todos son componentes importantes de la inteligencia emocional, y trabajarlos nos ayudará a desarrollar destrezas y habilidades emocionales.

¿Cuáles de estos aspectos considera que son esenciales para el desempeño efectivo de las personas? ¿Cuál tendrá más utilidad en nuestra vida?

Dar un espacio para las respuestas e ideas que tengan los participantes.

En los módulos que trabajaremos más adelante, nos adentraremos en cada uno de estos cinco aspectos, al conocer su significado, su utilidad y hacer actividades para reforzar y desarrollar cada uno de ellos.

¿Quién quisiera recapitular lo que hemos trabajado hoy?

Escuchar los comentarios

Muchas gracias por su atención y sobre todo por la participación e interés que muestran en el programa, estamos seguros que será de mucho beneficio para ustedes, así que nos seguiremos viendo. El próximo módulo tratará sobre el conocimiento de las emociones, en el cual trabajaremos directamente sobre el tema de las emociones y el primer aspecto de la inteligencia emocional que es la autoconciencia emocional.

LOS ESPERAMOS!!!

Anexo # 1 Módulo I

EVALUACIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Prueba presentada por Robert Cooper, 1998

En su libro "La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones"

Colombia : Editorial Norma

Para realizar esta evaluación, conteste cada escala encierre en un círculo el número en cada columna (3,2,1,0) que mejor describa su respuesta a cada afirmación o pregunta.

Conteste todas las preguntas y complete todas las escalas. Trabaje rápidamente y sea tan honesto con usted mismo como le sea posible.

Después de completar cada escala, sume los números que haya encerrado en círculos. Apunte el total de cada columna al pie, y luego sume la fila de los totales para colocar el puntaje total en el cuadro indicado para la escala.

Al completar las 21 escalas, traslade los datos obtenidos a la hoja de escala de CE. Dentro de la escala de CE coloque un punto en el lugar donde se ubique su resultado. Una los puntos con un color fuerte, para ubicar visualmente sus resultados.

SECCIÓN I. AMBIENTE GENERAL**Escala 1 : Sucesos de la vida**

Piense en el año pasado. En la lista siguiente indice cuánta aflicción le causó cada uno de los sucesos de trabajo y personales que se anotan.

	Mucha	Moderada	Poca	Nada/No ocurrió
Despedido o renunció o se jubiló	3	2	1	0
Nuevo empleo o compañía	3	2	1	0
Nuevo tipo de trabajo	3	2	1	0
Reducción o reorganización de la compañía	3	2	1	0
Algún otro cambio en el trabajo, no incluido en la lista anterior, que le produjo angustia	3	2	1	0
Pérdida económica o disminución de ingresos	3	2	1	0
Muerte de un amigo íntimo o miembro de la familia	3	2	1	0
Mudanza o traslado	3	2	1	0
Su separación o divorcio	3	2	1	0
Su matrimonio	3	2	1	0
Compró casa nueva	3	2	1	0
Fué víctima de un crimen	3	2	1	0
Nacimiento de un hijo, adopción, hijastros u otras personas agregadas al hogar	3	2	1	0
Complicación en el sistema judicial	3	2	1	0
Seria enfermedad personal o heridas	3	2	1	0
Seria enfermedad o lesiones de un amigo íntimo o miembro de la familia	3	2	1	0
Aumento de responsabilidad de cuidar a un pariente viejo o inválido	3	2	1	0
Cualquier otro cambio no incluido en la lista anterior que le produjo angustia	3	2	1	0
ESCALA 1 =	+	+	+	

Escala 2 : Presiones del trabajo

Piense en el mes pasado. En la lista siguiente indique cuánta aflicción le produjo cada una de las presiones del trabajo que se anotan.

	Mucha	Moderada	Poca	Nada/no ocurrió
Seguridad del empleo	3	2	1	0
Relaciones con el jefe inmediato	3	2	1	0
Cambio de prioridades en el trabajo	3	2	1	0
Relaciones con compañeros del trabajo	3	2	1	0
Oportunidades de avanzar y desarrollarse	3	2	1	0
Exceso de trabajo	3	2	1	0
Control de la carga de trabajo	3	2	1	0
Falta de flexibilidad para hacer frente a emergencias de la familia o personales	3	2	1	0
Favoritismo o injusticia en políticas de contratación y ascensos en el trabajo	3	2	1	0
Constante vigilancia de su desempeño en el oficio	3	2	1	0
Trabajo aburrido o poco interesante	3	2	1	0
Especial reconocimiento o premio en su oficio	3	2	1	0
Pérdida de devoción al trabajo	3	2	1	0
Se siente aprisionado en el papeleo e incapaz de realizar cosa alguna	3	2	1	0
Flexibilidad de horas de trabajo	3	2	1	0
El transporte de ida y regreso al trabajo	3	2	1	0
ESCALA 2 =	+	+	+	

Escala 3 : Presiones personales

Piense en el mes pasado. En la lista siguiente indique cuánta aflicción le produjo cada una de las presiones personales que se anotan.

	Mucha	Moderada	Poca	Nada/no ocurrió
Dificultades financieras	3	2	1	0
Aumento de responsabilidad de cuidar de un adulto viejo o un pariente inválido	3	2	1	0
Desavenencias con socio o cónyugue	3	2	1	0
Crianza de un hijo	3	2	1	0
Estar separado del marido o la esposa	3	2	1	0
Deterioro de la salud personal	3	2	1	0
Encontrar quién cuide del niño, o problemas con actual situación de dicho cuidado	3	2	1	0
No tiene tiempo suficiente para pasar con los que están más cerca de usted	3	2	1	0
Vecindario peligroso o no seguro	3	2	1	0
Relaciones con un pariente íntimo (padres, hermanos, yernos)	3	2	1	0
Conflicto sexual o frustración	3	2	1	0
Conflicto trabajo-familia	3	2	1	0
Soledad o falta de intimidad	3	2	1	0
Cuestiones de fecundidad o reproducción	3	2	1	0
ESCALA 3 =	+	+	+	

SECCIÓN II. CONOCIMIENTO EMOCIONAL

Escala 4 : Conciencia emocional de sí mismo

En la lista siguiente indique cómo describe cada renglón la manera como usted piensa y siente sobre usted.

Esto me describe

	Muy bien	Moderadam ente bien	Un poco	Nada bien
Puedo nombrar mis sentimientos	3	2	1	0
He aprendido mucho acerca de mí mismo al escuchar mis sentimientos	3	2	1	0
Soy consciente de mis sentimientos la mayor parte del tiempo	3	2	1	0
Sé cuando me estoy alterando	3	2	1	0
Cuando estoy triste, sé por qué	3	2	1	0
Me juzgo a mí mismo por la manera como creo que los demás me ven	0	1	2	3
Gozo de mi vida emocional	3	2	1	0
Me asustan las personas que muestran fuertes emociones	0	1	2	3
A veces quisiera ser otra persona	0	1	2	3
Presto atención a mi estado físico para entender mis sentimientos	3	2	1	0
Acepto mis sentimientos como propios	3	2	1	0
ESCALA 4 =	+	+	+	

Escala 5 : Expresión emocional

En la lista siguiente indique cómo describe cada renglón la manera como usted piensa y siente sobre usted mismo actualmente.

Esto me describe

	Muy bien	Moderadam ente bien	Un poco	Nada bien
Les hago saber a los demás cuándo hacen un buen trabajo	3	2	1	0
Expreso mis emociones aún cuando sean negativas	3	2	1	0
Les hago saber a los demás lo que quiero y necesito	3	2	1	0
Mis amigos íntimos dirían que yo expreso mi aprecio por ellos	3	2	1	0
Me guardo mis sentimientos para mí sólo	0	1	2	3
Les hago saber a los demás cuando sentimientos desagradables intervienen la manera como trabajamos	3	2	1	0
Me cuesta trabajo pedir ayuda cuando la necesito	0	1	2	3
Al tratar con los demás puedo percibir cómo se sienten	3	2	1	0
Haría cualquier cosa por no parecer tonto ante mis compañeros	0	1	2	3
ESCALA 5 =	+	+	+	

Escala 6 : Conciencia emocional de otros

En la lista siguiente indique cómo describe cada renglón la manera como usted piensa y siente sobre usted mismo actualmente.

Esto me describe

	Muy bien	Moderadam ente bien	Un poco	Nada bien
Puedo reconocer las emociones de otros mirándolos a los ojos	3	2	1	0
Me cuesta trabajo hablar con personas que no comparten mis puntos de vista	0	1	2	3
Me concentro en las cualidades positivas de los demás	3	2	1	0
Rara vez siento ganas de reñir a otro	3	2	1	0
Pienso cómo se sentirían los demás antes de expresar mi opinión	3	2	1	0
Con cualquiera que hablo, siempre lo escucho con atención	3	2	1	0
Puedo presentir el ánimo de un grupo cuando entro en un salón	3	2	1	0
Yo puedo hacer que personas a quienes acabo de conocer hablen de sí mismas	3	2	1	0
Se "leer entre líneas" cuando alguien está hablando	3	2	1	0
Generalmente sé cómo piensan los demás sobre mí	3	2	1	0
Puedo presentir los sentimientos de una persona aunque no los exprese con palabras	3	2	1	0
Cambio mi expresión emocional según la persona con quien esté	0	1	2	3
Sé cuándo un amigo está preocupado	3	2	1	0
ESCALA 6 =	+	+	+	

SECCIÓN III. COMPETENCIAS DE CE

Escala 7 : Intención

Piense en el mes pasado. En la lista siguiente indique cómo describe cada renglón su conducta o intención.

Esto me describe

	Muy bien	Moderadam ente bien	Un poco	Nada bien
Puedo excluir toda distracción cuando tengo que concentrarme	3	2	1	0
Generalmente termino lo que comienzo	3	2	1	0
Sé decir que no cuando es necesario	3	2	1	0
Sé recompensarme a mí mismo después de alcanzar una meta	3	2	1	0
Puedo hacer a un lado las recompensas a corto plazo a cambio de una meta a largo plazo	3	2	1	0
Puedo concentrarme completamente en una tarea cuando es necesario	3	2	1	0
Hago cosas de las que después me arrepiento	0	1	2	3
Acepto la responsabilidad de manejar mis emociones	3	2	1	0
Cuando me veo ante un problema, me gusta despacharlo lo más pronto posible	3	2	1	0
Pienso qué es lo que quiero antes de actuar	3	2	1	0
Puedo alcanzar mi satisfacción personal a cambio de una meta más grande	3	2	1	0
Cuando estoy de mal humor puedo superarlo si hablo	3	2	1	0
Me da rabia cuando me critican	0	1	2	3
No se cuál es el origen de mi enfado en muchas situaciones	0	1	2	3
ESCALA 7 =	+	+	+	

Escala 8 : Creatividad

Piense en el mes pasado. En la lista siguiente indique cómo describe cada renglón su conducta o intención.

Esto me describe

	Muy bien	Moderadam ente bien	Un poco	Nada bien
He recomendado proyectos novedosos a mi compañía	3	2	1	0
Participo en compartir información e ideas	3	2	1	0
Sueño con el futuro para ayudarme a pensar hacia dónde voy	3	2	1	0
Mis mejores ideas me vienen cuando no estoy pensando en ellas	3	2	1	0
Tengo ideas brillantes que me han venido de pronto y ya completamente formadas	3	2	1	0
Tengo un buen sentido de cuándo las ideas tendrán éxito o fracasarán	3	2	1	0
Me fascinan los conceptos nuevos e inusuales	3	2	1	0
He implementado proyectos novedosos en mi compañía	3	2	1	0
Me entusiasman las ideas y soluciones nuevas	3	2	1	0
Me desempeño bien si organizo tormentas de ideas para generar opciones sobre un problema	3	2	1	0
ESCALA 8 =	+	+	+	

Escala 9 : Elasticidad

Piense en el mes pasado. En la lista siguiente indique cómo describe cada renglón su conducta o intención.

Esto me describe

	Muy bien	Moderadam ente bien	Un poco	Nada bien
Puedo reaccionar después de haberme sentido desilusionado	3	2	1	0
Puedo realizar lo que necesito si me dedico a ello	3	2	1	0
Obstáculos o problemas en mi vida han producido cambios inesperados para mejorar	3	2	1	0
Encuentro fácil esperar con paciencia cuando es necesario	3	2	1	0
Siempre hay más de una respuesta correcta	3	2	1	0
Sé cómo dar satisfacción a todas las partes de mí mismo	3	2	1	0
No me gusta dejar para mañana lo que se pueda hacer hoy	3	2	1	0
Temo ensayar otra vez una cosa que ya me ha fallado antes	0	1	2	3
Pienso que hay problemas por los cuales no vale la pena preocuparse	3	2	1	0
Yo me despreocupo cuando la tensión aumenta	3	2	1	0
Puedo ver el aspecto humorístico de las situaciones	3	2	1	0
A menudo dejo una cosa a un lado por un tiempo para obtener una nueva perspectiva	3	2	1	0
Cuando encuentro un problema me concentro en qué se puede hacer para resolverlo	3	2	1	0
ESCALA 9 =	+	+	+	

Escala 10 : Conexiones interpersonales

Piense en el mes pasado. En la lista siguiente indique cómo describe cada renglón su conducta o intención.

Esto me describe

	Muy bien	Moderadam ente bien	Un poco	Nada bien
Puedo lamentarme cuando pierdo algo que es importante para mí	3	2	1	0
Me siento incómodo cuando alguien se acerca demasiado a mí emocionalmente	0	1	2	3
Tengo varios amigos con quienes puedo contar en caso de dificultades	3	2	1	0
Muestro mucho amor y afecto a mis amigos	3	2	1	0
Cuando tengo un problema, sé a quién acudir o qué hacer para ayudar a resolverlo	3	2	1	0
Mis creencias y valores guían mi conducta diaria	3	2	1	0
Mi familia está siempre conmigo cuando la necesito	3	2	1	0
Dudo que mis colegas realmente me aprecien como persona	0	1	2	3
Me cuesta trabajo hacer amistades	0	1	2	3
Rara vez lloro	0	1	2	3
ESCALA 10 =	+	+	+	

Escala 11 : Descontento constructivo

Piense en el mes pasado. En la lista siguiente indique cómo describe cada renglón su conducta o intención.

Esto me describe

	Muy bien	Moderadam ente bien	Un poco	Nada bien
Puedo contradecir con eficacia para producir un cambio	3	2	1	0
No expresaría mis sentimientos si creyera que con ello causaría un desacuerdo	0	1	2	3
En el fondo, yo sólo puedo confiar en mí mismo para hacer las cosas	0	1	2	3
Permanezco en calma aún en situaciones en que los demás se irritan	3	2	1	0
Es mejor no alborotar problemas si se pueden evitar	0	1	2	3
Me cuesta trabajo obtener consenso de mi equipo de trabajo	0	1	2	3
Pido retroinformación a mis colegas sobre mi rendimiento	3	2	1	0
Tengo habilidad para organizar y motivar grupos de personas	3	2	1	0
Me gusta hacer frente a los problemas en el trabajo y resolverlos	3	2	1	0
Escucho la crítica con mente abierta y la acepto cuando es justa	3	2	1	0
Dejo que las cosas crezcan hasta un punto crítico antes de hablar de ellas	0	1	2	3
Cuando hago un comentario crítico, me concentro en la conducta y no en la persona	3	2	1	0
Evito las disputas	0	1	2	3
ESCALA 11 =	+	+	+	

SECCIÓN IV. VALORES DE CE Y CREENCIAS**Escala 12 : Compasión**

Piense en el mes pasado. En la lista siguiente indique cómo describe cada renglón su conducta o intención.

Esto me describe

	Muy bien	Moderadam ente bien	Un poco	Nada bien
Yo puedo ver la mortificación de los demás, aunque no la mencionen	3	2	1	0
Puedo leer las emociones de la gente por sus ademanes	3	2	1	0
Actúo con ética en mi trato con los demás	3	2	1	0
No vacilaría en hacer un esfuerzo extra por ayudar a una persona que esté en dificultades	3	2	1	0
Tengo en cuenta los sentimientos de los demás en mi trato con ellos	3	2	1	0
Me puedo poner en el lugar de otra persona	3	2	1	0
Hay personas a quienes jamás perdono	0	1	2	3
Puedo perdonarme a mí mismo por no ser perfecto	3	2	1	0
Cuando tengo éxito en algo, me parece que podía haberlo hecho mejor	0	1	2	3
Ayudo a los demás a quedar bien en situaciones difíciles	3	2	1	0
Constantemente me preocupo por mis deficiencias	0	1	2	3
Envidio a los que tienen más que yo	0	1	2	3
ESCALA 12 =	+	+	+	

Escala 13 : Perspectiva

Piense en el mes pasado. En la lista siguiente indique cómo describe cada renglón su conducta o intención.

Esto me describe

	Muy bien	Moderadam ente bien	Un poco	Nada bien
Veo el lado bueno de las cosas	3	2	1	0
Amo mi vida	3	2	1	0
Sé que puedo encontrar soluciones a problemas difíciles	3	2	1	0
Creo que las cosas generalmente salen bien	3	2	1	0
Continuamente me he visto frustrado en la vida por la mala suerte	0	1	2	3
Me gusta ser el que soy	3	2	1	0
Veo los retos como oportunidades para aprender	3	2	1	0
Bajo presión estoy seguro de que encontraré una solución	3	2	1	0
ESCALA 13 =	+	+	+	

Escala 14 : Intuición

Piense en el mes pasado. En la lista siguiente indique cómo describe cada renglón su conducta o intención.

Esto me describe

	Muy bien	Moderadam ente bien	Un poco	Nada bien
A veces tengo la solución correcta sin tener las razones	3	2	1	0
Mis corazonadas suelen ser acertadas	3	2	1	0
Visualizo mis metas futuras	3	2	1	0
Puedo ver le producto terminado o el cuadro antes de que estén completos	3	2	1	0
Creo en mis sueños aún cuando otros no los vean ni entiendan	3	2	1	0
Cuando me veo ante una elección difícil, sigo mi corazón	3	2	1	0
Presto atención cuando las cosas no me parecen del todo bien	3	2	1	0
Una vez me he decidido, rara vez	0	1	2	3

cambio de opinión				
La gente dice que soy un visionario	3	2	1	0
Cuando alguien presenta una opinión distinta a la mía, me cuesta trabajo aceptarla	0	1	2	3
Uso mis reacciones intuitivas para tomar decisiones difíciles	3	2	1	0
ESCALA 14 =	+	+	+	

Escala 15 : Radio de confianza

Piense en el mes pasado. En la lista siguiente indique cómo describe cada renglón su conducta o intención.

Esto me describe

	Muy bien	Moderadamente bien	Un poco	Nada bien
Todos se aprovecharían de mí si yo los dejara	0	1	2	3
Confío en los demás hasta que tenga razones para no confiar	0	1	2	3
Tengo mucho cuidado para decidirme a confiar en una persona	0	1	2	3
Respeto a mis colegas	3	2	1	0
Las personas parecidas a mí en mi compañía han recibido más beneficios que yo (aumentos, ascensos, recompensas, etc.)	0	1	2	3
Las personas a quienes trato son dignas de confianza	3	2	1	0
Parece que yo siempre salgo defraudado	0	1	2	3
Muy poco en la vida es justo o equitativo	0	1	2	3
Cuando algo no funciona, yo trato de presentar un plan alternativo	3	2	1	0
Cuando conozco a una persona nueva, descubro muy poco de información personal sobre mí mismo	0	1	2	3
ESCALA 15 =	+	+	+	

Escala 16 : Poder personal

Piense en el mes pasado. En la lista siguiente indique cómo describe cada renglón su conducta o intención.

Esto me describe

	Muy bien	Moderadam ente bien	Un poco	Nada bien
Yo puedo lograr que las cosas se hagan	3	2	1	0
La suerte hace un papel muy importante en mi vida	0	1	2	3
Encuentro inútil luchar contra la jerarquía establecida en mi compañía	0	1	2	3
Las circunstancias están fuera de mi control	0	1	2	3
Necesito reconocimiento de los demás para que mi trabajo valga la pena	0	1	2	3
Es fácil que los demás gusten de mí	3	2	1	0
Me cuesta mucho trabajo aceptar cumplidos	0	1	2	3
Tengo la habilidad de conseguir lo que quiero	3	2	1	0
Siento que controlo mi vida	3	2	1	0
Si reflexiono sobre mi vida, podría sentir que básicamente no soy feliz	0	1	2	3
Me siento asustado y creo que no tengo el control de las cosas cuando éstas cambian rápidamente	0	1	2	3
Me gusta encargarme de una cosa	3	2	1	0
Yo se lo que quiero y lo busco	3	2	1	0
ESCALA 16 =	+	+	+	

Escala 17 : Integridad

Piense en el mes pasado. En la lista siguiente indique cómo describe cada renglón su conducta o intención. Esto me describe

	Muy bien	Moderadam ente bien	Un poco	Nada bien
Cuando cometo un error estoy dispuesto a reconocerlo	3	2	1	0
Siento que engaño a los demás	0	1	2	3
Si no me apasionara mi trabajo cambiaría de oficio	3	2	1	0
Mi oficio es una extensión de mi sistema personal de valores	3	2	1	0
Jamás digo una mentira	3	2	1	0
Encuentro que me dejo llevar por una situación aun cuando no esté de acuerdo con ella	0	1	2	3
Exagero mis habilidades para poder avanzar	0	1	2	3
Digo la verdad aun cuando sea difícil	3	2	1	0
He hecho en mi oficio cosas contrarias a mis principios	0	1	2	3
ESCALA 17 =	+	+	+	

SECCION V. RESULTADOS DE CE**Escala 18 : Salud general**

Piense en el mes pasado. Indique con qué frecuencia ha experimentado los síntomas siguientes

Síntomas físicos :

	Nunca	1-2 veces al mes	Todas las semanas	Casi todos los días
Dolor de espalda	0	1	2	3
Problemas de peso (pérdida o exceso de peso)	0	1	2	3
Dolores de cabeza	0	1	2	3
Jaquecas	0	1	2	3
Catarros o problemas respiratorios	0	1	2	3
Problemas del estómago (gases frecuentes, úlceras, irritabilidad intestinal)	0	1	2	3

Dolor del pecho	0	1	2	3
Dolores inexplicables	0	1	2	3
Otros dolores crónicos no anotados en la lista anterior	0	1	2	3

Síntomas de conducta :

	Nunca	1-2 veces al mes	Todas las semanas	Casi todos los días
Alimentación (pérdida del apetito, comer en exceso, no tener tiempo para comer)	0	1	2	3
Fumo	0	1	2	3
Tomo bebidas alcohólicas	0	1	2	3
Tomo calmantes	0	1	2	3
Tomo aspirina u otros analgésicos	0	1	2	3
Tomo otras drogas	0	1	2	3
Huyo de las relaciones estrechas	0	1	2	3
Critico, culpo, ridiculizo a los demás	0	1	2	3
Me siento víctima, o que se aprovechan de mí	0	1	2	3
Veo TV más de dos horas al día	0	1	2	3
Práctico juego de video, computador o Internet más de dos horas al día	0	1	2	3
Me fastidian las personas con quienes me encuentro	0	1	2	3
Accidentes o heridas	0	1	2	3

Síntomas emocionales :

	Nunca	1-2 veces al mes	Todas las semanas	Casi todos los días
Me cuesta trabajo concentrarme	0	1	2	3
Me abruma el trabajo	0	1	2	3
Me distraigo fácilmente	0	1	2	3
No puedo quitarme una cosa de la cabeza y estoy siempre preocupado	0	1	2	3
Me siento deprimido, desalentado, sin esperanza	0	1	2	3
Me siento solo	0	1	2	3
Pierdo la memoria	0	1	2	3
Me siento fatigado o abrumado	0	1	2	3
Me cuesta trabajo resolverme o tomar decisiones	0	1	2	3
Me cuesta trabajo empezar o tranquilizarme	0	1	2	3
ESCALA 18 =	+	+	+	

Escala 19 : Calidad de la vida

En la siguiente lista indique cómo describe cada renglón la manera como usted piensa y siente sobre usted mismo actualmente.

Esto me describe

	Muy bien	Moderadam ente bien	Un poco	Nada bien
Estoy muy satisfecho con mi vida	3	2	1	0
Me siento enérgico, feliz y lleno de salud	3	2	1	0
Tengo sentimientos de paz interior y bienestar	3	2	1	0
Necesitaría hacer muchos cambios en mi vida para ser realmente feliz	0	1	2	3
Mi vida satisface mis más hondas necesidades	3	2	1	0
He obtenido menos de lo que esperaba de la vida	0	1	2	3
Me gusta ser exactamente como soy	3	2	1	0
Para mí el trabajo es una diversión	3	2	1	0
He encontrado trabajo significativo	3	2	1	0
Voy por un camino que me trae satisfacción	3	2	1	0
He aprovechado al máximo mis capacidades	3	2	1	0
ESCALA 19 =	+	+	+	

Escala 20 : Cociente de relaciones

En la siguiente lista indique cómo describe cada renglón la manera como usted piensa y siente sobre usted mismo actualmente.

Esto me describe

	Muy bien	Moderadam ente bien	Un poco	Nada bien
Hay personas con quienes me conecto a un nivel más hondo	3	2	1	0
Soy franco con las personas cercanas a mí y ellas son francas conmigo	3	2	1	0
He amado profundamente a otra persona	3	2	1	0
Generalmente encuentro personas con quienes hacer vida social	3	2	1	0

Soy capaz de hacer compromisos a largo plazo con otra persona	3	2	1	0
Sé que soy importante para los que están cerca de mí	3	2	1	0
Encuentro fácil decirles a los demás que los quiero	3	2	1	0
ESCALA 20 =	+	+	+	

Escala 21 : Óptimo rendimiento

En la siguiente lista indique cómo describe cada renglón la manera como usted piensa y siente sobre usted mismo actualmente.

Esto me describe

	Muy bien	Moderadamente bien	Un poco	Nada bien
Estoy satisfecho con mi desempeño en el trabajo	3	2	1	0
Mis compañeros de trabajo dirían que yo facilito buenas comunicaciones entre los miembros de mi grupo	3	2	1	0
Me siento distante en el trabajo y no participante	0	1	2	3
Me es difícil prestar atención a las tareas del trabajo	0	1	2	3
En mi equipo de trabajo participo en la toma de decisiones	3	2	1	0
Me cuesta trabajo cumplir los compromisos o completar las tareas	0	1	2	3
Mi rendimiento en el trabajo es siempre el mejor de que soy capaz	3	2	1	0
ESCALA 21 =	+	+	+	

CUADRO DE CE

ESCALAS	Sucesos de la vida		Presiones del trabajo		Presiones personales		C. emocional de sí mismo		Expresión emocional		C. emocional de otros		Intención		Creatividad		Elasticidad		Conexiones interpersonales		Descontento constructivo		Compasión		Perspectiva		Intrusión		Radio de confianza		Poder personal		Integridad		Salud general		Calidad de vida		Cociente de relaciones		Óptimo rendimiento																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080	1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200	1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245	1246	1247	1248	1249	1250	1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260	1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270	1271	1272	1273	1274	1275	1276	1277	1278	1279	1280	1281	1282	1283	1284	1285	1286	1287	1288	1289	1290	1291	1292	1293	1294	1295	1296	1297	1298	1299	1300	1301	1302	1303	1304	1305	1306	1307	1308	1309	1310	1311	1312	1313	1314	1315	1316	1317	1318	1319	1320	1321	1322	1323	1324	1325	1326	1327	1328	1329	1330	1331	1332	1333	1334	1335	1336	1337	1338	1339	1340	1341	1342	1343	1344	1345	1346	1347	1348	1349	1350	1351	1352	1353	1354	1355	1356	1357	1358	1359	1360	1361	1362	1363	1364	1365	1366	1367	1368	1369	1370	1371	1372	1373	1374	1375	1376	1377	1378	1379	1380	1381	1382	1383	1384	1385	1386	1387	1388	1389	1390	1391	1392	1393	1394	1395	1396	1397	1398	1399	1400	1401	1402	1403	1404	1405	1406	1407	1408	1409	1410	1411	1412	1413	1414	1415	1416	1417	1418	1419	1420	1421	1422	1423	1424	1425	1426	1427	1428	1429	1430	1431	1432	1433	1434	1435	1436	1437	1438	1439	1440	1441	1442	1443	1444	1445	1446	1447	1448	1449	1450	1451	1452	1453	1454	1455

¿Cuáles son sus necesidades?

Todos tenemos necesidades, revisemos la siguiente lista, leámosla y reflexionemos ¿De cuáles de estas necesidades está consciente? ¿Cuáles de estas necesidades no había identificado? ¿De cuáles está satisfaciendo, y cuáles necesita satisfacer más?

Seguridad física
Amistad
Seguridad financiera
Atención de otros
Crecimiento personal
Actualización
Ser escuchado
Intimidad
Lealtad y confianza
Progreso hacia metas
Diversión y juego
Creatividad
Amor incondicional

Guía o consejo
Respeto
Validación de sentimientos
Expresión de sentimientos
Sensación de pertenecer
Nutrición emocional
Contacto físico
Expresión sexual
Sensación de logro
Contribución a la sociedad
Sensación de libertad
Espiritualidad
Realización laboral

Escoja usted cinco que considere que necesitan más atención, ordenándolas por prioridad.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Guarde esta hoja para
actividades del Módulo III

Anexo # 3 Módulo I

Hoja de trabajo



Ya que ha encontrado a la pareja para este ejercicio, le invitamos a que se presente y realice una entrevista, se pueden alternar, primero uno y luego el otro. ¿ LISTOS ?

¿Cómo cree usted que nos va a servir conocer más sobre la inteligencia emocional ?

¿ En qué aspectos será más útil conocer sobre esto?

¿ Conoce usted algo sobre esto de la inteligencia emocional ?

¿ Es posible aplicarlo en varios aspectos de nuestra vida ?

¿ En cuál será más necesario ?

MÓDULO II

CONOCIENDO LAS EMOCIONES

¿Qué sabemos acerca de las emociones? ¿Sabemos identificar lo que sentimos? ¿Qué tanto nos beneficia el conocer nuestras emociones y manejarlas? ¿Qué dificultades y qué beneficios encontramos al hacer un análisis de las emociones? ¿Quiénes se han tomado el tiempo de pensar y analizar sus emociones?

Dar espacio para una plenaria y discusión en grupo.

Reflexionemos un poco sobre lo que aprendimos en el Módulo I.



Realizar la actividad del Anexo 1
Módulo II.

Ya hemos reflexionado sobre lo aprendido en el Módulo I, ahora veamos...

¿QUÉ APRENDEREMOS?

- ▶ Tener conocimiento de las emociones y las distintas definiciones.
- ▶ Identificar sus propias emociones.
- ▶ Analizar las emociones y las formas de manejarlas.
- ▶ Adquirir autoconciencia emocional

LAS EMOCIONES

¿ Qué son realmente las emociones ? ¿ Para qué nos sirven ? ¿ Las podemos manejar ?

Las pasiones intervienen con la razón. Esta característica de la naturaleza humana surge de la arquitectura básica de la vida mental. En términos biológicos, para el circuito neurológico básico de la emoción, con lo que nacemos es lo que funcionó mejor en las últimas 50000 generaciones. Aún cuando tantas generaciones preceden al hombre actual, algunas de sus características persisten y han dado forma a nuestras emociones en el curso de millones de años. A pesar de que la evolución ha dejado mucha evidencia en los cambios de civilización, ha dejado pocas huellas en cuanto a nuestra vida emocional.



Cada participante debe generar una definición de lo que es “emoción”. Escoger al azar algunos participantes para que expongan sus definiciones.

Existe poca consistencia en lo referente a la definición de la palabra “emoción”, William James en 1884 definía como los cambios corporales que siguen la percepción del hecho excitante y nuestro sentimiento de los mismos cambios a medida que. John B. Watson en 1924 define la emoción como “un patrón de reacción hereditario que involucra cambios profundos del mecanismo corporal total, pero sobre todo de los sistemas visceral y glandular.” Más adelante en 1943 Paul Young plantea que “la emoción es un trastorno agudo del total del individuo. Tiene un origen psicológico e involucra el comportamiento, la experiencia consciente y el funcionamiento visceral.” Cooper plantea que las emociones “son la fuerza motriz de una vida bien vivida, son las que nos mueven para hacer profundos cuestionamientos centrales a nuestra existencia.

Todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución ha inculcado en las personas. La palabra *emoción*, viene del verbo latín *mover*, el prefijo *e* implica alejarse, esto indica que en toda emoción hay una implícita tendencia a actuar.

PERO...¿ Para qué sirven las emociones?



Las emociones nos sirven para reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados, para tomar decisiones con prontitud y seguridad, también para comunicarnos en forma no verbal con otras personas y exponer con mayor claridad nuestras preocupaciones. Cada emoción juega un papel esencial en la vida, los investigadores han descubierto detalles fisiológicos acerca de cómo cada emoción prepara al organismo para las distintas respuestas.

Vamos a hacer la siguiente actividad para que cada quien evalúe si se encuentra consciente o inconsciente de sus emociones.



Hacer la actividad del Anexo 2 Módulo II, llamada “¿Está usted consciente de sus emociones?”

Cada emoción provoca en nuestro organismo distintas reacciones. **¿Qué descubrieron a través del cuestionario?**

Vamos a analizar algunas emociones y cuáles son las reacciones emocionales corporales.

Con la *ira*, la sangre fluye a las manos, de esta forma resulta más fácil golpear al enemigo, el ritmo cardíaco se eleva, así como los niveles de adrenalina, generan un ritmo de energía para originar una acción vigorosa. Con el *miedo*, la sangre se dirige a los músculos esqueléticos grandes, como las piernas, de esta forma resulta más fácil huir; los circuitos de los centros emocionales desencadenan torrentes de hormonas, esto pone al organismo en alerta general, preparándose para la acción. La *felicidad* produce un aumento de la actividad del centro

nervioso, inhibe los sentimientos negativos y favorece un aumento de la energía disponible, el organismo adquiere un descanso general, disposición y entusiasmo para las tareas que se presenten. El *amor*, los sentimientos de ternura y la actividad sexual, despiertan el lado parasimpático, una respuesta de relajación, genera un estado de calma y satisfacción. La expresión facial del *disgusto*, si algo tiene olor o sabor desagradable (labio superior torcido y nariz fruncida), parece ser un intento de bloquear las fosas nasales para evitar el olor. La tristeza tiene como función principal ayudar a las personas a adaptarse a una pérdida significativa, produce una pérdida de energía y entusiasmo por las actividades de la vida, sobre todo diversiones, hace más lento el metabolismo; esta pérdida de energía puede haber obligado a los primeros humanos entristecidos a estar cerca de casa, donde se encontraban más seguros.

Las emociones genuinas duran muy poco tiempo, pero se extienden y pasan a ser negativas para nuestra vida, debido a que las alimentamos negativamente con ideas y pensamientos.

Estas tendencias biológicas están moldeadas por la experiencia en la vida y por la cultura, la cultura nos enseña cómo se muestran las emociones y en qué situaciones.

Para poder trabajar adecuadamente con las emociones, es necesario no sólo que conozcamos su significado, sino que también conozcamos los distintos tipos de emociones que existen. Generalmente nuestro vocabulario emocional es bastante reducido, no se nos ha enseñado mucho en materia de emociones, pero llegó el momento de hacerlo.

Vamos a hacer un ejercicio que nos ayude a aumentar nuestro vocabulario emocional.



- ▶ Entregar a cada participantes una copia del Anexo 3 Módulo II, llamado Ampliando nuestro vocabulario emocional.

¿Qué descubrieron con esta actividad?

Analicemos algunas emociones, y los aspectos tanto positivos como negativos que éstas tienen.



- Dividir a los participantes en grupos de 5. Se solicita al grupo que identifique cinco emociones que encuentre dentro de su ambiente de trabajo o dentro de su ambiente familiar.
- Deben analizar estas emociones, tanto en sus aspectos positivos como negativos.
- Se evalúa la actividad al analizar las respuestas de cada grupo, y se hace énfasis en cómo cada emoción tiene tanto aspectos positivos como negativos, y que es importante identificar lo que sentimos en nuestro ambiente, tanto laboral como familiar.

Los seres humanos tienen dos mentes, la racional y la emocional. La mente racional es la forma de comprensión del ser típicamente consciente, reflexivo, capaz de analizar y meditar. La mente emocional es el lado que se muestra ilógico, impulsivo. Se puede identificar esto con la dicotomía de *corazón y cabeza*. Cuanto más intenso es el sentimiento, la mente emocional se vuelve más dominante, y la racional menos eficaz. La mayoría de las veces estas dos mentes funcionan en armonía, para que los seres humanos tengan un buen funcionamiento, por lo general existe un equilibrio entre la mente emocional y racional. Sin embargo son semi-independientes, y cada una refleja un circuito distinto del cerebro.

Los seres humanos tienen al costado del cerebro, una amígdala de cada lado, la cual es relativamente grande comparada con otros seres vivos, y es la especialista en asuntos emocionales. Si la amígdala queda separada del cerebro se tendrá incapacidad para apreciar el

significado emocional de los acontecimientos, conocido como “ceguera afectiva”. La amígdala actúa como depósito de la memoria emocional, y de él dependen todas las pasiones.

ACTIVIDAD

- ▶ Dividir a los participantes en grupos de 5, se recomienda que no sean los mismos que los de la actividad anterior, para promover la comunicación dentro del grupo.
- ▶ Entregar hoja de Anexo 4 Módulo II.
- ▶ Cada sub-grupo debe analizar la siguiente historia : “Cierta día llega a su oficina el funcionario encargado de la relación con los transportadores afiliados a la compañía de la cual usted es gerente, que es una de las más grandes del país. Le informa que en una lejana población, acaba de fallecer un afiliado vinculado por más de quince años y que para enterrarlo su esposa está solicitando se le paguen las cuentas pendientes que ascienden a la suma de \$1200.”
- ▶ Se le pide a cada grupo que analice las distintas posibilidades que se presentan para solucionar esta situación, se tienen en cuenta las diferentes emociones que cada uno de ellos sentiría.
- ▶ Se evalúa la actividad planteando que es necesario encontrar un balance entre la lógica y las emociones.

Es difícil encontrar un balance entre lo que es la emoción y la razón, solamente si se practica se puede llegar a ser “expertos”. A lo largo de los distintos talleres trabajaremos varios aspectos que nos ayudarán a encontrar este equilibrio que tanto anhelamos.

Hay algunos ejercicios que podemos practicar para aprender a relajarnos, y de esta forma estar más conscientes de nuestras propias emociones :

ACTIVIDAD

Realizar la actividad del Anexo 5 Módulo II (Relajación, visualización, autoanálisis).

AUTOCONCIENCIA

Iniciar este tema con la siguiente actividad.



¿Se perjudica a sí mismo?

- ▶ Entregar a cada participante la hoja del Anexo 6 Módulo II.

La autoconciencia se refiere a ser conciente de sí mismo, conocerse, conocer la propia existencia y ante todo el propio sentimiento de la vida. La frase de Sócrates que expresa “Conócete a tí mismo” confirma lo que es la piedra angular de la inteligencia emocional, **la conciencia de los propios sentimientos en el momento que se experimentan**. Muchas veces los seres humanos plantean que sus sentimientos son evidentes, sin embargo hay momentos en los que se pierde el control y se es inconsciente de los sentimientos. Goleman le llama a esto la conciencia de uno mismo (self-awareness), en el sentido de que es una atención progresiva a los propios estados internos, en esta etapa autoreflexiva la mente observa e investiga la experiencia misma, incluidas las emociones. La conciencia de uno mismo es una forma neutra que conserva la autorreflexión incluso en medio de emociones turbulentas. Según John Mayer “es estar conciente del humor personal, y también de las ideas sobre ese humor”

John Mayer opina que las personas adoptan algunos estilos característicos para responder y enfrentar las emociones :

- ▶ Consciente de sí mismo : poseen claridad respecto de las emociones, son independientes, seguros de sus propios límites y con una visión positiva de sus límites. Cuando se ponen de mal humor son capaces de superarlo enseguida, saben manejar sus emociones.

- ▶ Sumergido : estas personas se sienten empantanadas por sus emociones, son volubles y no conscientes de ellas. Sienten no controlar su vida emocional, abrumados por el poco control de emociones.
- ▶ Aceptador : claros respecto de sus sentimientos, no tratan de cambiarlos, a pesar de estar conscientes de su humor, no hacen nada por cambiarlo, lo aceptan a pesar de que sea malo.

Realizar esta actividad para que dramaticen estas situaciones.



- ▶ Dividir a los participantes en grupos de cinco.
- ▶ Hacer papelitos, cada uno con la descripción de uno de los estilos, no importa que haya dos grupos con el mismo estilo.
- ▶ Se les explica que cada grupo debe hacer una representación, en la cual se maneje una situación emocional con el tema que hayan tomado en el papel.
- ▶ Dar alrededor de 10 minutos para la preparación.
- ▶ Luego cada grupo se presenta y los demás deberán adivinar qué tema es el que representan.
- ▶ Se puede dar un premio al grupo que más representaciones adivine.

En general las mujeres experimentan emociones positivas y negativas con más fuerza que los hombres, la vida emocional es más rica para aquellos que las notan más.

Mientras que los sentimientos fuertes pueden coartar el razonamiento, la falta de conciencia de los sentimientos puede ser también peligrosa, sobretodo cuando se trata de tomar decisiones importantes en la vida, estas decisiones como por ejemplo con quién casarse, dónde vivir, no pueden tomarse correctamente gracias a la racionalidad, se necesitan sentimientos viscerales y la sabiduría acumulada gracias a las experiencias pasadas. La clave para una toma de decisiones acertada es estar en sintonía con nuestros sentimientos.

Se debe aprender a comprender y comunicar las emociones, si no se tiene un manejo adecuado para comprender y comunicar las emociones, las personas se pueden volver

vulnerables a los conflictos de los demás. Las palabras que describen las emociones están conectadas con los sentimientos mismos.

La psicoterapia ha demostrado que la gente puede aprender el lenguaje de las emociones a cualquier edad, al igual que ocurre con los otros lenguajes.

Para llegar a utilizar y a dominar esto de la autoconciencia, debemos analizar la información pero sobre todo, poner en práctica lo que poco a poco aprendimos. Tomemos el compromiso de cada día dar un paso hacia lo que nos llevará a la autoconciencia.

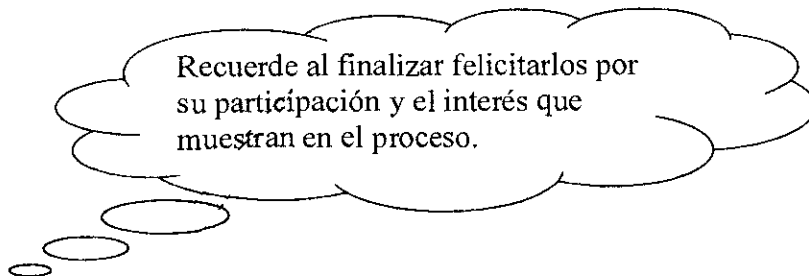
La siguiente actividad es para que los participantes estén conscientes de sus reacciones ante distintas situaciones.



¿Es usted tan apacible como cree?

- ▶ Explicar a los participantes que esta actividad será para que cada uno tome conciencia de sus actividades diarias y de las emociones que ellas le provocan.
- ▶ Entregar a cada uno una copia del Anexo 7 Módulo II.

Plantearles que hoy les deja la inquietud de analizar lo trabajado, de reflexionar sobre sus propias acciones en este campo. Pedir un fuerte aplauso para el grupo y....

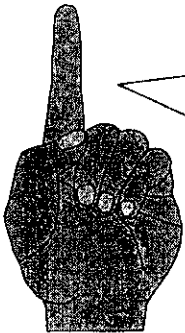


Anexo # 1 Módulo II

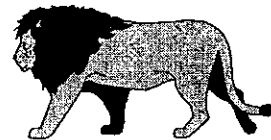
Reflexionemos.... ¿ Qué sucedió en el módulo I ?



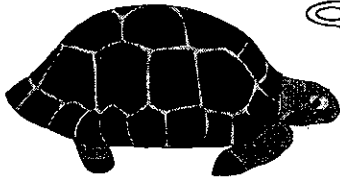
Me puedes explicar un poco qué es eso de Inteligencia Emocional?

A large, empty speech bubble with a tail pointing towards the rabbit, intended for the user to write their response.

¿Cómo está mi crecimiento personal?

An empty speech bubble with a tail pointing towards the hand, intended for the user to write their response.

Y yo me pregunto... para qué sirve a mi vida eso de manejar las emociones ?

A large, empty speech bubble with a tail pointing towards the turtle, intended for the user to write their response.

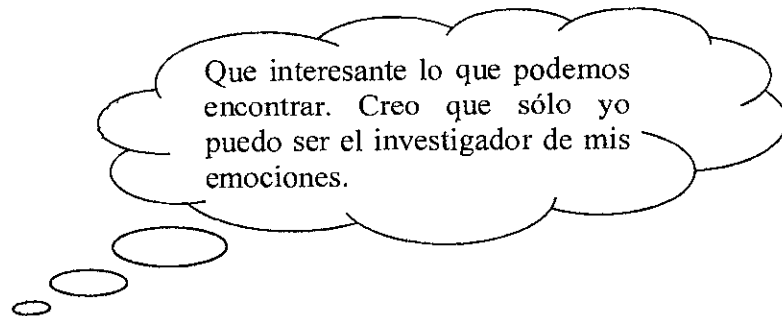
¿ Esta usted conciente de sus emociones ?

Adaptado de Segal, 1997

Compruébelo ahora mismo.....

- ▶ Piense un momento, en las ocasiones en las cuales se ha sentido enfermo...¿sabe identificar exactamente dónde le duele?
- ▶ Cuando se siente eufórico, contento o tranquilo ¿sabe determinar los orígenes físicos del sentimiento?
- ▶ ¿En qué punto del cuerpo siente miedo ? _____
- ▶ ¿En qué punto del cuerpo siente ira ? _____
- ▶ ¿En qué punto del cuerpo siente alegría ? _____
- ▶ ¿En qué punto del cuerpo siente tristeza ? _____
- ▶ ¿En qué punto del cuerpo siente amor por su pareja? _____
- ▶ ¿Por sus hijos ? _____
- ▶ ¿Por sus padres ? _____
- ▶ ¿Por sus amigos ? _____
- ▶ ¿Por sus hermanos ? _____

Para estas preguntas no existen respuestas buenas o malas, simplemente es una forma de analizar lo consciente o inconsciente que nos encontramos de nuestros propios sentimientos y sensaciones.



Anexo # 3 Módulo II

Ampliando nuestro vocabulario emocional

Andamos por el mundo cargados de emociones en nuestro interior, pero ¿sabemos cómo se llaman? Tendemos a utilizar una y otra vez las mismas expresiones : estoy contento, triste, enojado. Y nos quedamos así de cortos.

Descubrámos más emociones que las que "tradicionalmente" experimentamos :

Escriba para cada emoción básica, todas las que se le ocurra se deriven de éstas, trate de encontrar en los má profundo de su corazón :



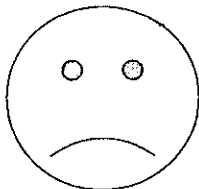
CÓLERA



MIEDO



ALEGRÍA



TRISTEZA

Al finalizar reúnanse con la persona que está a su lado, chequeen sus listas, complémentenlas y piensen qué otras emociones pueden agregar.

Anexo # 4 Módulo II

Historia del patrono y su afiliado...

para reflexionar un poco...

▶ Dividir a los participantes en grupos de 5.

▶ Cada grupo debe analizar la siguiente historia:

“Cierta día llega a su oficina el funcionario encargado de la relación con los transportadores afiliados a la compañía de la cual usted es gerente, que es una de las más grandes del país. Le informa que en una lejana población, acaba de fallecer un afiliado vinculado por más de quince años y que para enterrarlo su esposa está solicitando se le paguen las cuentas pendientes que ascienden a la suma de \$1200.”

Preguntas de reflexión

- ▶ Evaluar las distintas posibilidades que se presentan para solucionar esta situación, y tener en cuenta las diferentes emociones que cada uno de ustedes sentiría.
- ▶ ¿Cómo reaccionaría cada uno de ustedes?
- ▶ ¿Cómo se puede hacer para llegar a la solución más acertada?



Relajémonos...

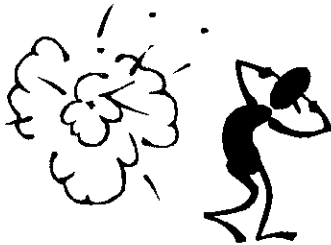
Instrucciones para el facilitador :

- ▶ Para esta actividad es recomendable poner música de fondo suave, que ayude a la inducción del estado de relajación.
 - ▶ El objetivo de esta actividad es que los participantes se relajen, y se visualicen a sí mismos en un estado emocional que les ha afectado en el pasado. Que se sitúen en ese momento, que identifiquen los sentimientos que tenían, las sensaciones y que a través de la visualización, experimenten cómo manejaron esa emoción específica.
 - ▶ Pedir a los participantes que se coloquen en una posición cómoda, si se tiene un salón amplio se puede solicitar que se recuesten en el piso con las manos extendidas a los lados.
 - ▶ Inducir a los participantes poco a poco en el estado de relajación, utilizar el método de tensión-relajación, partir de la cabeza y bajar poco a poco, hacer énfasis en el ritmo profundo de respiración.
 - ▶ Cuando se ha tensado y relajado todo el cuerpo, se pide a los participantes que, al mantener la relajación que han alcanzado, piensen en un estado emocional que les ha afectado en el pasado.
 - ▶ Pedir a los participantes que miren esa situación, que recuerden cómo se sentían en ese momento, qué sensaciones experimentaron. Que visualicen toda la situación, cómo estaban vestidos, en qué lugar se encontraban, si estaban solos o acompañados.
 - ▶ Recordar que respiren profundamente, que mantengan la relajación adquirida.
 - ▶ Al tener visualizada la emoción y la situación que la rodea, pedir a los participantes que intervengan ellos mismos en su imagen, para manejar de la mejor forma posible esa emoción.
 - ▶ Dar un tiempo prudencial, recordar siempre que mantengan su ritmo de respiración y relajación.
 - ▶ Luego pedir a los participantes que poco a poco se alejen de la situación emocional que han manejado, y que miren el cambio que sufrió.
 - ▶ Sacar poco a poco a las personas de su estado de relajación y dar un tiempo para comentarios.
-

Anexo # 6 Módulo II

¿Se perjudica a sí mismo?

Adaptado de Brockert, 1996



Tómese un tiempo para pensar en la última semana.

¿ Cuántos de los 7 días...


☞ Se ha levantado tarde?	
☞ Ha desayunado insuficientemente?	
☞ Se ha apresurado a alguna cita o al trabajo?	
☞ Ha estado bajo presión en el trabajo o en la casa?	
☞ ¿Lo ha retenido el tráfico?	
☞ ¿Ha sentido en la noche un vacío interior?	
☞ ¿Se ha sentido agotado en la noche y no sabe por qué?	
☞ ¿Se ha enfadado con alguien?	
☞ ¿Ha pensado en culpar a otras personas?	
☞ ¿Ha holgazaneado sin realmente aprovecharlo?	
☞ ¿No ha tenido ningún deseo?	
☞ ¿Ha comido cosas insanas?	
☞ ¿Ha hablado mal de alguien ausente en el momento?	
☞ ¿Ha disfrutado y vivido tan locamente que se ha hecho daño?	
☞ ¿Ha pensado en algo que no le ha podido decir a otra persona?	
☞ ¿Ha dudado de otra persona?	
☞ ¿Ha dudado de la justicia?	
☞ ¿Ha dudado de Dios?	

Mientras más alta sea la suma de los días, usted sufre más cuando las circunstancias son desfavorables, mientras más baja sabe que comete fallas pero no se siente abatido por ésto. Necesitamos conocer nuestros propios sentimientos y reacciones para saber qué es lo que necesitamos mejorar.

Anexo # 7 Módulo II

¿Es usted tan apacible como piensa?

Adaptado de Brockert, 1996

O por el contrario, ¿es una  de tiempo?

El objetivo de esta actividad es que tome conciencia de sus actividades diarias, de los pensamientos, sentimientos y comportamientos que cada una de ellas le provoca, aquí hay un ejemplo para que tome una idea :

Cuándo	El día miércoles 14 de julio de 1999, a las 13:30 horas.
Dónde	Camino a casa
Quién	Una personas inexperimentada al volante, por no decir otra cosa.
Qué	Justo cuando quería cruzar a la derecha, se coloca enfrente, me hace frenar y ante todo perder mi valioso tiempo.
Pensamientos	Que tonto! Quiere acaso que todos sepan que es inepto para manejar?
Sentimientos	Enojo, cólera, impotencia
Comportamiento	Bocinazo, mala cara, insulto hacia el conductor.

La idea es que usted lleve un récord similar a éste. Puede fotocopiar la hoja y llevarla consigo para registrar estos eventos, y sobre todo sus reacciones a los mismos. Recuerde ser honesto en lo que escriba, el beneficio que recibirá será mucho.

FORMATO

Cuándo _____

Dónde _____

Quién _____

Qué _____

Pensamientos _____

Sentimientos _____

Comportamiento _____

MÓDULO III

PROFUNDIZANDO NUESTRO CONOCIMIENTO EMOCIONAL

¿Qué tanto puede controlar sus emociones? ¿Han reflexionado sobre la motivación que posee?

Reflexionemos un momento sobre lo aprendido en el Módulo II.



- ▶ Reunir a los participantes grupos de 4.
- ▶ Entregar a cada grupo un hoja con las instrucciones de la actividad, Anexo 1 Módulo III.
- ▶ Al finalizar la actividad exponer los trabajos y hacer comentarios.

Y ahora veamos en este módulo...

¿ QUÉ APRENDEREMOS ?

- ▶ Adquirir autocontrol emocional
- ▶ Encontrar motivación en nosotros mismos y en las cosas que realizamos.

AUTOCONTROL

Vamos a realizar una actividad, la cual deberán seguir trabajando aún cuando estén fuera de los talleres :



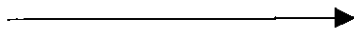
- ▶ Entregar a cada participante una banda elástica.
- ▶ Indicarles que deben colocarla en su muñeca, y proponerse que cada vez que les venga a la cabeza un pensamiento negativo tirarán un poco de la cinta.
- ▶ Pedirles que traten de descubrir la causa de ese pensamiento negativo, reirse de la situación y no irritarse.

Iniciar el tema de autocontrol con la siguiente dinámica :



- ▶ Dividir al grupo en dos.
- ▶ Escoger a un representante de cada grupo (sin que el resto del grupo se de cuenta de a quién se eligió, hacerlo discretamente)
- ▶ Perdir a estas dos personas que su tarea es molestar cada uno a su grupo, hacer comentarios negativos, dar argumentos en contra de los de su grupo, burlarse, reirse, etc. con la idea de desesperarlos. (Elegir bien a estas dos personas para un buen desarrollo de la actividad, deben ser personas extrovertidas, líderes, y con facilidad de expresión).
- ▶ El facilitador le dice a los grupos que se va a iniciar una discusión sobre un tema, el facilitador puede elegir uno de acuerdo al grupo y sus intereses (Pena de muerte, aborto, legalización de la droga, etc.)
- ▶ Un grupo debe estar a favor y el otro en contra.
- ▶ Dar un tiempo prudencial, cuando se mire que los participantes empiezan a molestarte por los comentarios de estas dos personas.
- ▶ Dejar un tiempo para ver sus reacciones.

¿Cómo se sintieron al ser constantemente atacados? ¿Qué emociones experimentaron? ¿Qué tuvieron ganas de hacer con ellos?



Esperar respuestas como : ofendido, enojado, me dió risa, ira, pena, me cohibí, me dió coraje, quise sacarlo del salón, me desesperó, etc.

Esto que ustedes acaban de experimentar es un ejemplo de lo que sucede con nuestras emociones, tenemos muchas veces dificultad de controlarlas cuando alguien nos enoja, cuando estamos molestos, y cuando sentimos infinidad de cosas.

La idea del autocontrol no es eliminar estas emociones, es aprender a manejarlas.

El autodomínio ha sido algo que se ha valorizado desde tiempos antiguos. Ser capaces de soportar las tormentas emocionales a las que nos somete la vida, en lugar de ser esclavos de la pasión. El objetivo del autocontrol es el equilibrio, no la supresión emocional, ya que cada sentimiento tiene su valor y significado. Como señaló Aristóteles, lo que se quiere es la emoción adecuada; cuando las emociones son muy apagadas crean aburrimiento y distancia, cuando están fuera de control, extremas y persistentes se vuelven patológicas.

Mantener bajo control nuestras emociones perturbadoras es la clave para el bienestar emocional, los extremos arruinan la estabilidad. No se trata de eliminar los sentimientos desagradables, ya que estos también son necesarios, sino se trata más bien de que los sentimientos tormentosos no pasen inadvertidos y desplacen los estados de ánimo agradables.

Los terapeutas y asesores que ayudan a las personas a desarrollar un control emocional parten de la idea de que para ayudarlo a dominar sus pasiones inconscientes, se les debe ayudar a desarrollar mecanismos de control del Yo, incluyendo el insight, la planificación, el retraso en la gratificación y la conciencia de los demás.

Aprender a identificar y transmitir las emociones es una parte importante de la comunicación, y un aspecto vital del control emocional. Apreciar las emociones de los demás constituye una capacidad del coeficiente emocional igualmente importante, especialmente para el desarrollo de relaciones íntimas y satisfactorias.

Muchas veces nosotros corremos tan deprisa en el camino de la vida, que perdemos de vista realmente a dónde es que queremos llegar. Lo que sucede es que no controlamos nuestra vida, dejamos que la vida nos controle a nosotros. Pequeños problemas cotidianos nos hacen salirnos de nuestros cabales y nos generan estrés, enojo, furia, ira, muchas emociones que nos hacen sentirnos más. La idea es comprender que en nosotros se encuentra el poder para controlar estos sentimientos negativos, y hacer que trabajen a nuestro favor, no trabajar nosotros para ellos.

Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En este espacio está el poder de elegir nuestra respuesta, y en nuestra respuesta radica nuestro crecimiento y nuestra libertad.

Aceptar la idea de que somos responsables de nuestra vida puede ser algo difícil, el ser proactivos nos muestra que nosotros somos la fuerza, el capitán de nuestra vida, y podemos elegir la forma en que actuamos. Somos responsables de nuestra felicidad o infelicidad, somos los pilotos de nuestro destino, no sólo pasajeros.

Hasta que no nos sintamos a cargo de nuestra vida no será posible que logremos las cosas.

Diariamente nos enfrentamos a situaciones en las que debemos decidir si somos reactivos o proactivos. Por ejemplo si el clima está feo, si mi hermana usó mi blusa, si un amigo habla detrás nuestro, y mil razones más. Y ¿Cómo reaccionamos a estas situaciones? ¿Reaccionamos o tenemos un comportamiento proactivo ?

Según Covey las personas reactivas toman decisiones basados en el impulso, son como una lata de agua gaseosa, si se revuelve un poquito, la presión se acumula hasta que explota. Las personas proactivas toman sus decisiones basados en valores, piensan antes

de actuar, reconocen que no pueden controlar todo lo que sucede a su alrededor, pero si pueden controlar lo que hacen respecto a eso.

El lenguaje de las personas reactivas nos quita el poder y se lo da a alguna cosa o persona. Es como darle el control remoto de nuestra vida a alguien más. Por otro lado el lenguaje proactivo pone el control remoto en nuestras manos.

Vamos a ver las diferencias entre el lenguaje reactivo y el lenguaje utilizado por las personas proactivas.

Lenguaje reactivo	Lenguaje proactivo
▶ Voy a intentarlo	▶ Lo haré
▶ Esa es la forma como yo soy	▶ Puedo hacerlo mejor que eso
▶ No hay nada que pueda hacer	▶ Miremos todas nuestras opciones
▶ Tengo	▶ Escojo
▶ No puede	▶ Tiene que haber alguna forma
▶ Arruinaste mi día	▶ No voy a dejar que tu mal humor arruine mi día

Algunas personas sufren del mal llamado “victimitis”, y son las que creen que todo el mundo la tiene contra ellos y que el mundo les debe algo.

Personas reactivas	Personas proactivas
▶ Se ofenden fácilmente	▶ No se ofenden fácilmente
▶ Culpan a otros	▶ Toman responsabilidad de sus actos
▶ Se enojan y dicen cosas de las cuales se arrepienten	▶ Piensan antes de actuar
▶ Se quejan	▶ Se recuperan cuando algo malo les sucede

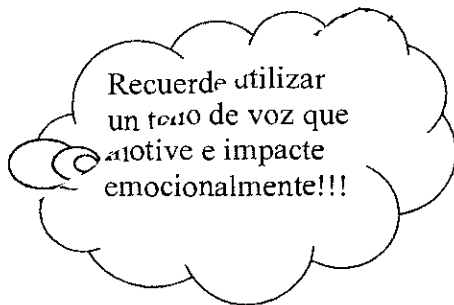
- ▶ Esperan que las cosas les pasen a ellos
- ▶ Siempre buscan una forma de hacer que las cosas sucedan
- ▶ Cambian sólo cuando tienen que hacerlo
- ▶ Se enfocan en las cosas en las que pueden hacer algo, y no se preocupan por las cosas en las que no

Para romper un poco nuestro miedo al control de emociones, vamos a hacer una actividad en la cual practicaremos nuestras reacciones hacia distintas situaciones :



- ▶ Formar grupos de seis.
- ▶ A cada grupo se le entrega un papelito con la situación que deberá dramatizar. Tres miembros de cada uno de los grupos la dramatizarán haciendo todo lo contrario a lo necesario para mantener el autocontrol (reactivos). Los tres restantes harán luego la dramatización contrario, es decir lo correcto en control emocional (proactivos).
- ▶ Las diferentes situaciones se encuentran en el Anexo 2 Módulo III.
- ▶ Al finalizar los grupos, analizar las distintas reacciones y sentimientos experimentados por los participantes..

¿Cuál creen que es la manera correcta de actuar? ¿Qué es más fácil, ser reactivo o proactivo?



Realmente ser reactivo es tan fácil! Nos dejamos atrapar por el momento, decimos cosas que no queremos decir, hacemos cosas de las cuales luego nos arrepentimos, y luego deseamos haber tenido más tiempo para “pensar” en la reacción adecuada.

Vivimos diciéndonos “si tan sólo...”. Ser reactivo es mucho más fácil, es fácil perder el control, es fácil quejarse. Definitivamente ser proactivo es un nivel mucho más alto. Recordemos que no debemos ser perfectos para estar bien, nadie es totalmente reactivo o proactivo, la clave está en entrar en el hábito de ser proactivo, podemos empezar poco a poco, y nunca subestimemos el poder que pueden hacer los pequeños cambios.

No podemos controlar todo lo que sucede en nuestra vida, lo que si podemos controlar es la forma como respondemos a lo que nos sucede a nosotros, y eso es lo que cuenta. Es por esto que debemos dejar de preocuparnos por las cosas que no podemos controlar, y empezar a poner atención en las cosas que sí podemos. Manteniéndonos dentro del círculo de lo que podemos controlar, nos dará una gran paz y podremos aprender a sonreír y a vivir con las cosas sobre las cuales no tenemos control, puede que no nos gusten pero aprenderemos a que no tiene sentido preocuparse por ello.

Los problemas son parte de la vida y depende de nosotros cómo respondemos a estas situaciones. Cada vez que sucede algo así, es una oportunidad para transformarlo en un triunfo.

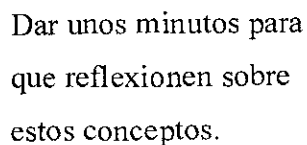
Constantemente nos enfrentamos a pequeños fracasos, debemos ser proactivos y fuertes en estas circunstancias.

¿Creen que es fácil enfrentarnos a situaciones así?

Claro que no, es difícil mantener una actitud agradable, pero definitivamente es la elección adecuada, TOMAR RESPONSABILIDAD POR NUESTRA ACTITUD.

posible hacer cambios y mejoras en nuestra vida, y en la forma en la cual actuamos en ella. A veces la vida se mueve tan rápido que reaccionamos instantáneamente a cualquier situación. Si pueden aprender a presionar pausa y pensar en cómo van a responder, lograrán tomar decisiones más inteligentes. Nuestro ambiente influencia nuestras actitudes, pero no “nos hace” actuar de determinada manera, la decisión es nuestra.

Pensemos en cómo, la decisión que tomemos, hoy nos va a afectar en nuestro futuro. Cómo veo mi vida de aquí a cinco años o un año, si tomo la decisión. Pensemos si vamos por la carretera de la vida, sólo como pasajeros o como pilotos de nuestra vida. Estamos dirigiendo la orquesta de nuestra vida o simplemente dejando que se nos guíe? Está actuando como una lata de agua gaseosa o como un bote de agua pura? LA DECISIÓN ES SUYA.



Dar unos minutos para que reflexionen sobre estos conceptos.

Ustedes hoy han adquirido una visión distinta de las diferentes formas de actuar y de lo mucho que cada uno de ustedes como ser humano es capaz de realizar. Tenemos que ser agentes de cambio, en nuestros trabajos, en nuestras familias, con quienes nos rodean. Muchas veces es difícil empezar a ser diferente. Nos damos cuenta que son pocas las personas que manejan estos conceptos, que los aplican, que los viven. Pero con nuestro ejemplo nosotros podemos generar cambios en quienes nos rodean, compartamos esta información viviéndola en familia y en comunidad. Hay que trabajar juntos para lograr un cambio positivo en nuestras vidas y en las vidas de quienes nos rodean. No

Como Helen Keller dijo en una oportunidad : “Tanto se me ha dado que no tengo tiempo de pensar en lo que me ha sido negado”.

Los malos hábitos como el alcoholismo, el abuso y otros se pasan de padres a hijos y se repiten los patrones de familias disfuncionales. La buena noticia es que ustedes pueden romper el ciclo de los hábitos disfuncionales---SIENDO PROACTIVOS, siendo AUTOCONCIENTES. Se pueden convertir en agentes de cambio y pasar los buenos hábitos a las generaciones futuras.

Usted puede tomar responsabilidad por su vida y mantenerse alejado de lo negativo utilizando su proactividad. Ser proactivo significa TOMAR RESPONSABILIDAD POR SU VIDA, y tener una actitud de PODER HACERLO.

Si usted piensa que puede hacerlo y es creativo y persistente, será increíble las cosas que logrará. Para alcanzar sus metas en la vida tiene que tomar la iniciativa, si se siente mal por algo en su vida no se quede sentado esperando a que alguien llegue a consolarle o a darle la solución. Busque la forma de tomar acción usted mismo.

Las personas siempre están culpando a las circunstancias por lo que son. No debemos creer en las circunstancias, las personas que sobresalen en este mundo son las que se levantan y buscan las circunstancias que quieren y si no las encuentran... LAS HACEN.

Es posible que como seres humanos desarrollemos un mecanismo para parar a pensar, es lo que Steven Covey llama el botón de pausa. Para ésto debemos detenernos, estar conscientes de nuestro comportamiento (autoconciencia), apartarnos y observar, no sólo nuestras acciones sino que nuestros sentimientos y pensamientos. Entonces será

dejen morir su deseo de mejorar, su deseo de crecer como seres humanos, no es fácil, nadie ha dicho que lo será, pero sí tiene recompensas emocionales positivas, poco a poco lograremos tener más control sobre nuestras emociones, y podremos realmente disfrutar cada momento de nuestra vida.

Para esta reflexión poner música tranquila de fondo, pedirle que cierren sus ojos, hablar con voz tranquila y segura, dar espacio para que cada uno piense y reflexione en silencio.

Piense cada uno un momento **¿Estoy dispuesto a iniciar el cambio? ¿Me he dado cuenta realmente de los beneficios que este conocimiento trae a mi vida? ¿Qué pienso hacer con esto? ¿Cómo haré para aprovechar todo el potencial que tengo dentro? ¿Realmente me di cuenta de lo valioso o valiosa que soy como ser humano?**

Cada uno de ustedes tiene el poder de iniciar el cambio, y de iniciarlo HOY.



- ▶ Explicar que se les entregará una hoja, la cual contiene actividades y reflexiones para que cada uno las trabaje con su grupo familiar o de trabajo.
- ▶ Entregar la hoja del Anexo 3 Módulo III.

Cerrar la actividad motivándoles a realizar las actividades del Anexo 3 Módulo III.

MOTIVACIÓN

Vamos a iniciar con platicas de lo que es la motivación.

¿Alguno de ustedes podría compartir con el grupo la idea que tiene de lo que es motivación?

Dar un espacio para escuchar las distintas intervenciones y comentarios que pudieran tener los participantes.

Vamos a iniciar haciendo una reflexión sobre la confianza que cada uno tiene de sí mismo.



- ▶ Entregar a cada participante una copia con el cuestionario del Anexo 4 Módulo III.
- ▶ Al finalizar dar unos minutos para que cada quien analice sus respuestas.

Dar los siguientes resultados a los participantes para que cada uno reflexione sobre el cuestionario :

Menos de 5 puntos : usted es una persona interesada y deseosa de aprender. Su autoconfianza no es muy grande. Se siente dependiente de otras personas y entierra su propia seguridad. Probablemente es demasiado crítico y autocrítico, se recomienda que se concentre más en los puntos fuertes de los demás y en los suyos propios, y no en los débiles.

Entre 5 y 9 puntos : su autoconfianza no es ni mayor ni menor que la de la mayoría, pero podría ser mejor. Tal vez considere que es egoísta buscar la seguridad en sí mismo, pero debemos tener en cuenta que las personas con buena autoconfianza pueden dar ánimo y fuerza a los demás, y esto no es egoísta.

Entre 10 y 14 puntos : su autoconfianza es tan fuerte que los demás no pueden hacerle nada malo. Examine de una forma autocrítica sus puntos fuertes y compruebe si no ha elevado un muro alrededor suyo en el cual ningún enemigo puede penetrar.

Más de 14 puntos : en la mayoría de situaciones se muestra seguro y equilibrado. Intenta lo mejor y reconoce que una persona no siempre puede tener éxito ni permanecer en el centro de atención. .

Cada quien debe analizar los puntos bajos que tuvo para saber en qué necesita mejorar.

Proporcionar unos minutos a los participantes para que compartan con una persona del grupo, lo que han descubierto.

Como la mayoría de las capacidades de la inteligencia emocional, los elementos básicos de la motivación para aprender y dominar nuestro medio forman parte de la herencia genética. El niño desde los primeros momentos en la tierra, nace con el deseo de dominar el medio, y busca alcanzar metas en forma constante.

La motivación significa ser aplicado, tenaz, permanecer en una tarea y no desanimarse cuando algo no sale bien.

Estas primeras tres dimensiones de la inteligencia emocional -autocontrol, autoconciencia y motivación-, dependen de la propia persona. Estar consciente de uno mismo, controlar los estados de ánimo y motivarse a sí mismo.

Las personas automotivadas tienen el deseo de enfrentar y superar los obstáculos.

Las personas invierten mucho tiempo en hacerse preguntas sobre los porqués de las cosas, y sobre la forma en la que las personas se comportan. Cuando las personas se formulan preguntas de este tipo, se está interesado en la motivación, la fuerza que activa el comportamiento, lo que lo dirige. Papalia dice que para alcanzar una meta las personas deben tener suficiente activación y energía, un objetivo claro y la capacidad de utilizar su energía por el tiempo que sea necesario para alcanzar sus metas.

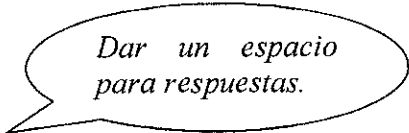
Un elemento primordial en la motivación es la manera de sentir las emociones. Muchas veces es difícil diferenciar entre lo que es motivación y lo que es emoción ya que se encuentran íntimamente relacionadas. Normalmente se realizan las cosas porque hacen

sentir bien a las personas y se evitan las cosas que les hacen sentir mal, sin embargo a veces las personas llevan a cabo actividades aún sabiendo que les traerán disgustos y dejan de hacer aún cuando saben que les traerán satisfacción. Esto puede ser debido al estrés que se maneja, así como a problemas emocionales o depresión.

Abraham Maslow identificó una jerarquía de necesidades que impulsan el comportamiento humano. Según Maslow estas necesidades funcionan sobre un número de niveles que van desde la simple supervivencia hasta la cima de la satisfacción psicológica. A medida que se va superando cada etapa en forma exitosa las personas apuntan hacia el siguiente nivel. El ideal como lo plantea Maslow es la persona autorrealizada, que llegue al nivel más alto.

Una persona autorrealizada, o que realiza sus propios deseos, muestra niveles altos de percepción de la realidad, aceptación de sí misma, de los demás y de la naturaleza. Es espontánea y tiene habilidad para resolver problemas, autodirección, riqueza de reacción emocional, identificación con otros seres humanos, creatividad y sentido de los valores.

¿Qué creen ustedes que es lo que nos hace desmotivarnos y dejar a un lado lo que tanto nos hemos propuesto?



*Dar un espacio
para respuestas.*

Adicional a lo que cada uno de ustedes ha mencionado, también podemos mencionar la falta de metas en nuestras vidas que es lo que nos hace perdernos en el

camino. Perdemos la perspectiva de lo que queremos. Otras veces sabemos lo que queremos pero el camino para llegar está tan nublado que no lo disfrutamos y tarde o temprano abandonamos la tarea que iniciamos con tanto ánimo.

¿Creen ustedes que las metas son importantes en sus vidas? ¿Por qué?

Dar un espacio para respuestas.

Pensemos que vamos a armar un rompezabezas, ya a estas alturas tenemos amplia experiencia en armarlo, así que rápidamente empezamos. Sacan todas las 1000 piezas distribuyéndolas en la mesa, luego miran la caja para ver qué es lo que vamos a armar. Pero no hay foto, está en blanco! Que diferencia haría si la viéramos, sin la foto no tenemos idea de dónde empezar.

Ahora piensen un poco en la vida, y las mil piezas que tiene. **¿ Tienen una idea clara de lo que quieren? ¿ O están totalmente perdidos? ¿ Creen que ir sin rumbo nos hace perder poco a poco la motivación?**

Dar un espacio para comentarios y reflexiones

Ahora vamos a hacer un pequeño ejercicio.



No se preocupen ahora de su trabajo, de los amigos, de la familia, recuesten sus cabezas y pónganse cómodos, cierren los ojos y pongan atención a mis palabras. Respiren profundamente y dejen que su mente se expanda. Dejen que la música relaje cada uno de sus músculos.

- ▶ En los ojos de su mente visualicen que alguien se acerca a ustedes, más o menos a una cuadra de distancia. Al principio no pueden ver quién es. Esta persona se acerca más y más, y repentinamente se da cuenta que aunque no lo crea es usted. Pero no el usted como es ahora, sino usted como le gustaría ser dentro de tres años.
- ▶ Ahora piense profundamente. ¿Qué ha hecho con su vida el último año?
- ▶ Cómo se siente por dentro?
- ▶ Cómo se mira?
- ▶ Qué características posee?

Ahora regresemos a la realidad. **¿Qué experimentaron? ¿Qué fue lo que vieron? ¿Les gustó la imagen que percibieron?** Este ejercicio nos hace tomar conciencia de la importancia de tener una visión hacia donde queremos llegar, al reflexionar de esta forma nos podemos dar cuenta de qué es lo que no estamos haciendo muy bien, de qué es lo que sentimos con lo que estamos conformes, y qué rumbo queremos que siga nuestra vida.

Para realmente establecer nuestras metas debemos primero aprender a conocernos a nosotros mismos. ¿Qué es lo que nos gusta? ¿Qué es lo que no nos gusta? ¿Qué es lo que deseamos, lo que amamos? Todas nuestras cualidades y talentos, nuestros sueños, todo lo que nos pueda ayudar a escribir nuestra misión personal.

Ahora ya sabemos que es importante empezar con un fin en mente, pero ¿cómo lo hacemos? La mejor forma, y la más efectiva es escribiéndolo. Es algo así como nuestro credo personal, que indica lo más importante en nuestra vida. Inclusive las empresas como Coca-Cola y Microsoft, tienen declaraciones de misiones. Estas declaraciones de misión pueden ser de diversas formas, unas son cortas, otras largas, otras son en forma de canciones y otras de poemas, algunas utilizan alguna cita y otros una foto o un dibujo.

Y ¿Qué puede hacer una misión personal por usted? MUCHO. Lo principal que hará será abrirle los ojos hacia lo que realmente es lo más importante para usted, y le ayudará a tomar decisiones de acuerdo a esto.

La misión personal es algo así como un árbol grande y con raíces profundas. Crece y crece y cuando hay tormentas no sale volando con todo lo demás. Como se podrán haber dado cuenta ya, la vida no es realmente estable, piensen sobre eso, piensen en todos los eventos que ustedes no pueden controlar. Ustedes pueden manejar adecuadamente los cambios cuando están aferrados a un árbol firme....SU MISIÓN PERSONAL.

Una parte importante para desarrollar una misión personal, es conocer nuestros talentos. Algo que es seguro es que cada uno de nosotros tiene algo en lo cual es especial, puede ser que tengan una linda voz, que sepan escuchar, contar buenos chistes, ser bondadosos, saber dibujar bien, ser buenos trabajadores, padres, etc. Victor Frankl planteó que uno no inventa sus talentos, uno simplemente los descubre.

Nos vamos a tomar un tiempo para pensar en nosotros mismos, abramos nuestra mente y nuestro corazón para poder ver con claridad todo lo lindo que cada uno tiene, y así poder descubrirnos a nosotros mismos.



- ▶ Ambientar con música tranquila y relajante.
- ▶ Entregar a cada participantes una copia del Anexo 5,6 y 7 Módulo III, Descubriéndonos a nosotros mismos.

¿Qué descubrieron a traves de esta actividad?

¿Cómo se sintieron?



Retomemos la actividad de necesidades que realizamos en el Anexo 1 Módulo II. Analicemos las necesidades que indicamos que poseíamos, de esta forma las tomaremos en cuenta para redactar nuestra misión y nuestras metas.

Teniendo frescas todas estas cualidades positivas de cada uno vamos a aprovechar para escribir cada uno su misión personal.



- ▶ Repartir a cada participante una hoja con líneas.
- ▶ Indicarles que por quince minutos deben escribir todo lo que se les ocurra referente a sus sueños, metas, valores, intereses, cosas que quieran lograr. Hacerles ver que es importante que escriban todas las ideas que se vengan a la cabeza, que no se preocupen por el orden que tengan, o por lo incoherentes que parezcan, que simplemente dejen fluir todo lo que tengan.
- ▶ Dar los quince minutos para que trabajen.
- ▶ Luego indicarles que tendrán otros quince minutos para ordenar su escrito y redactarlo de forma que para ellos tenga sentido, de forma que los inspire.

Cada uno de ustedes tiene ahora en su poder la llamada misión personal, en ella cada uno ha plasmado sus sueños, sus metas, y todo lo que para ustedes importa. Ahora es importante que coloquen ésto en un lugar que no olviden ver para mantener fresca esta misión y sobre todo para mantener la motivación de seguir adelante en lo que desean.

Una vez establecida la misión personal tenemos que establecernos metas. Las metas son un poco más específicas que la misión personal y nos ayudan a dividir nuestra misión en pequeños pedazos. Por ejemplo si la misión personal fuera comerse una pizza entera, tu meta debería ser como cortarla para comerla.

Muchas veces cuando escuchamos la palabra meta nos sentimos mal al recordarnos de muchas metas que nos hemos propuesto y no hemos logrado. Olvídense de los errores que han cometido, pensar en lo que dijo una vez una persona : “cuando era joven me dí cuenta que nueve de cada diez cosas que hacía eran un fracaso, yo no quería ser un fracaso así que hice diez veces más el trabajo”.

Cuántas veces no nos proponemos metas sólo porque estamos de ánimo, pero más adelante no tenemos la fuerza para llevarlas a cabo. **¿Por qué creen que sucede esto?**

Porque no hemos contado el costo que esto tiene.

Después de contar los costos que tendrá lo que queremos alcanzar, consideremos los beneficios que ésto nos trae. Luego preguntémos ¿estoy dispuesto a hacer ese sacrificio? Si la respuesta es afirmativa sigan adelante, si no no lo hagan. No se hagan promesas a sí mismos que saben más adelante quebrarán.

Lo que se puede hacer es tomar metas más pequeñas, pequeños pedazos de lo que queremos lograr.

Para lograr ésto podremos trabajar afirmaciones que día a día nos hacemos.



- ▶ Entregar a cada participante cinco fichas con líneas, tamaño sea $\frac{1}{4}$ de carta o similar.
- ▶ Indicarles que en la primera ficha deben escribir cinco cualidades personales.
- ▶ Dar un tiempo para que cada uno lo complete.
- ▶ Luego indicar que en la segunda ficha escriban algo positivo o algo que admiren de alguna otra persona que se encuentra recibiendo el curso.
- ▶ Cada quién deberá entregarle la tarjeta a quien se la escribió.
- ▶ Luego cada uno va leyendo las cualidades que escribió de sí mismo y las que le escribió el compañero(a).

Al finalizar el ejercicio permitir que comenten

¿Cómo se sintieron? ¿Qué aprendieron del ejercicio?

El objetivo de esta actividad es que cada uno conozca las cualidades especiales que tienen y que los demás reconocen en ustedes. Y también para que estas dos fichas sean las primeras de la muchas que escribirán, al plasmar en cada una de ellas frases positivas que los lleven a lograr sus metas y a realizar su misión personal.

Estas fichas deben estar escritas teniendo las siguientes características :

- ▶ Sólo se puede afirmar para ustedes mismos, no intenten hacer afirmaciones sobre cualidades o cambios que deseen en otras personas. En su mayoría las afirmaciones deben incluir el pronombre “yo”.
- ▶ Redactarlo de forma positiva, no hacer énfasis en lo que no se quiere sino que en lo que se desea lograr.
- ▶ Escribir las afirmaciones en tiempo presente.
- ▶ Especificar el logro que se desea, indicar concretamente lo que se desea.
- ▶ Utilizar palabras de acción y de impacto, para lograr un movimiento emocional.
- ▶ Buscar un equilibrio en su vida, tener afirmaciones para varias áreas, como por ejemplo la familiar, social, espiritual, personal, recreacional.

- ▶ Debemos ser realistas en nuestro establecimiento de afirmaciones. No afirmemos la perfección ya que ésto solamente nos desmotivará a seguir adelante.

Algunos ejemplos de afirmaciones son :

- ▶ Me aprecio y me respeto, sé que soy una persona valiosa y capaz.
- ▶ Estoy orgulloso de mi desempeño.
- ▶ Busco maneras de realzarme y realzar a los demás.
- ▶ Soy responsable del resultado de mis decisiones y acciones.
- ▶ Soy justo y equitativo en mi trato con los demás.

La idea de tener estas fichas es que cada mañana las leamos y encontremos en ellas la motivación para lograr nuestras metas y para disfrutar día a día de nuestra misión.

A través de las actividades que hemos realizado hasta el momento, poco a poco, descubrimos características en nosotros, características que ya teníamos pero de alguna forma habíamos pasado por alto. Anteriormente hemos trabajado sobre el autocontrol, y dentro del tema de la motivación es necesario platicar un poco sobre el autodomínio.

Vamos a hacer una actividad en la cual cada uno de ustedes completará una hoja de reflexión.



▶ Entregar a cada participante una copia del Anexo 8 Módulo III

¿Qué han descubierto a través de esta actividad?

¿En qué creen que les beneficia conocer esto sobre ustedes?

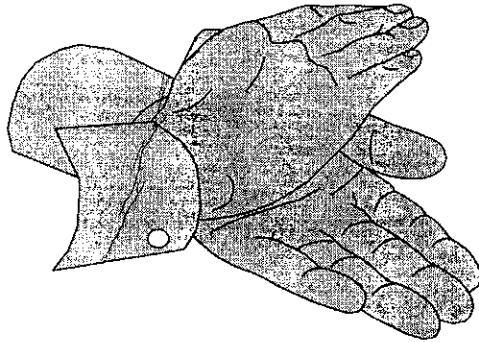
Permitir a los participantes que externen sus opiniones

Vivimos en una sociedad que busca constantemente satisfacer sus necesidades, y mientras más rápido mejor. Lastimosamente se está dejando de lado la verdadera necesidad y se centra sólo en tener placer. Mientras más placer necesitemos como seres humanos, más serán las cosas que buscaremos hacer, y ésto no nos permite a nosotros estar en control de nuestras acciones. Las cosas son las que nos controlan, las situaciones placenteras, lo fácil, lo bonito. Las personas que logran postergar la gratificación y controlar sus impulsos, suelen ser más productivas y eficaces en las tareas que realicen.

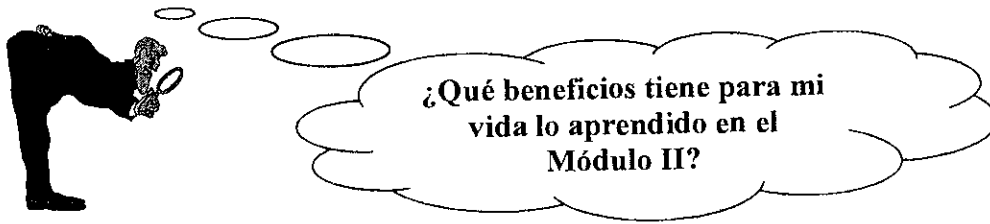
Definitivamente no es fácil cambiar las actitudes que hemos tenido por años, pero nadie ha dicho que sea imposible. Dentro de nosotros se encuentra el poder de controlar nuestras emociones y de que a través de ellas logremos un desempeño más efectivo y pleno.

USTED PUEDE !!!

Por favor déense un aplauso, por ser personas que HOY iniciarán una nueva mejora en su vida...



Anexo # 1 Módulo III



Es bastante lo que trabajamos en el Módulo II, es necesario tomarnos un tiempo para que cada uno reflexione sobre lo que aprendió. Para esta actividad es necesario que formen grupos de 5 personas cada uno, y que trabajen según lo indicado :

Discuta con su grupo cómo cada uno de los siguientes aspectos será beneficioso en tu vida :

- ☛ Las emociones
- ☛ La autoconciencia.

Cada uno del grupo deberá exponer su punto de vista y su beneficio personal sobre estos temas, luego deberán elaborar como grupo un collage que plasme todas sus ideas sobre los beneficios de esto en su vida.



Recuerde utilizar toda su creatividad, ánimo y sobre todo intente plasmar en el papel sus verdaderas ideas!

Anexo # 2 Módulo III

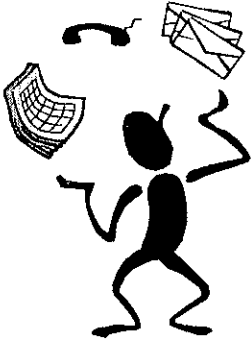
Análisis y dramatización de situaciones

Para el facilitador (a) :

- Escribir cada una de las siguientes situaciones en un papelito para entregar a los grupos. El número de situaciones puede variar dependiendo del número de participantes :
 - Van en su carro directo a la ansiada hora de almuerzo. De pronto en el camino se les atraviesa un carro que desde hace varias cuabras viene pitando y presionándolo.
 - Entran a una fiesta, a la que han esperado asistir por varios días, ya que es de suma importancia para su carrera. A esta reunión asistirá el gerente de una compañía a la cual desean ofrecer sus servicios. Este gerente es sumamente exigente, por lo que se han esmerado en crear una buena impresión. Repentinamente un mesero le deja caer encima una copa de vino tinto.
 - Han trabajado tres meses en una investigación y en la elaboración detallada del reporte para su empresa. Hoy es el día de la presentación a la cual asistirá la junta directiva, cuando de pronto se da cuenta que no revisó bien el informe y no sólo está mal impreso sino que con muchas faltas de ortografía y mecanografía.
 - Los compañeros o compañeras de la oficina han decidido hoy tomarlos como los payasos del grupo. No paran de molestarlos y jugarles bromas.
 - Se encuentra sumamente atareado en su trabajo. Es uno de esos días en los cuales ya pasó la hora de salida pero hay que dejar algo terminado, y para variar URGE. Cuando recibe la llamada de su esposo, esposa, mamá o papá, recordándole que habían quedado de atender a unas personas en su casa, que las personas ya llegaron, y le reclaman que por qué usted no ha aparecido.
-

Anexo # 3 Módulo III

**Vivamos día a día lo que aprendemos...
...compartámoslo con quienes nos rodean!!!**



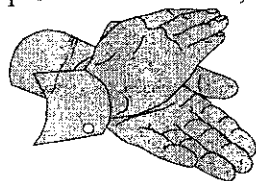
Hoy ha recibido mucha información, alguna le habrá parecido confusa, otra muy difícil de alcanzar, pero recuerde que dentro de usted se encuentra el poder de llevar a cabo todo lo que desee.

Le invitamos a que comparta estas ideas con su familia, la familia puede ser un lindo apoyo para nuestro crecimiento, y qué mejor que crecer junto a quienes amamos.

En esta hoja hay algunas sugerencias para trabajar en familia, puede utilizar su creatividad y su ingenio para agregar actividades y experiencias de aprendizaje. Nadie mejor que usted conoce lo que su grupo necesita!!!

Busque un momento en el que estén reunidos, probablemente en la cena :

- ☞ Platique con su familia sobre lo que es la inteligencia emocional y los beneficios que tiene el conocerla y manejarla.
- ☞ Cuénteles sobre lo que ha aprendido, sobre las emociones, sobre los diferentes aspectos de la inteligencia emocional.
- ☞ Introduzca el concepto de autocontrol. ¿Sabían en su familia que ellos tienen la capacidad y el control sobre sus emociones ?
- ☞ Platiquen sobre ¿Cuándo sienten que son más reactivos dentro de la familia? ¿Cuándo son proactivos? ¿Qué consecuencias tienen estas acciones ?
- ☞ Hábleles sobre el botón de pausa, pónganse de acuerdo para trabajar como grupo en la concientización de su uso. Pueden elegir juntos algo que les recuerde que deben utilizarlo, por ejemplo subir el brazo, encender y apagar las luces, una campana, una palabra clave.



¡Nunca, nunca,
NUNCA debe darse
por vencido!

Anexo # 4 Módulo III

¿Tiene suficiente confianza en usted mismo?

Adaptación de Brockert, 1996

Muchas veces perdemos la motivación y junto con esto la confianza en nosotros mismos. Para conocerse un poco más reponde "sí" o "no" a las siguientes preguntas :

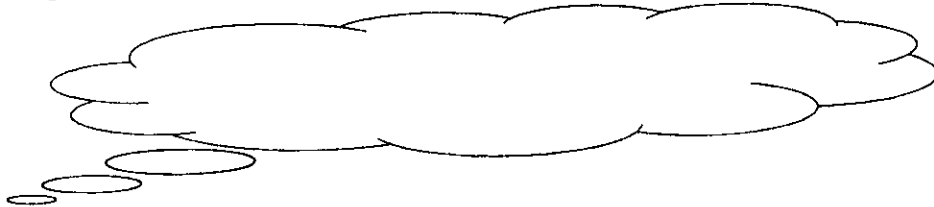
PREGUNTA	SI	NO
1. ¿Se mira en todos los espejos ante los que pasa? (o cristales)		
2. ¿Le gustaría cambiar su vida?		
3. ¿Le gustaría cambiar su destino por el de otra persona?		
4. ¿Ha notado que los demás le miran fijamente de forma frecuente?		
5. ¿Le desagradan las aglomeraciones de gente?		
6. ¿Se considera un buen perdedor?		
7. ¿Es su voz profunda y sonora?		
8. ¿Habla casi siempre bastante rápido?		
9. ¿A menudo se asegura de haber cerrado la puerta correctamente cuando sale?		
10. ¿Considera correcto que otras personas muestren abiertamente sus sentimientos?		
11. ¿Le molesta pedir algo a otras personas?		
12. ¿Sabe (o cree) que se cuentan chismes suyos?		
13. ¿Prefiere estudiar el mapa de una ciudad durante algunos minutos antes de preguntarle a alguien?		
14. ¿En este mismo momento se siente a gusto con su ropa?		
15. ¿Hace algunas veces favores que son innecesarios?		
16. ¿Sabe convencer fácilmente a los demás sobre su punto de vista?		
17. ¿Aclara las discusiones hasta que cada quien sabe quién tiene la razón y quién no?		
18. ¿Le cae mal que otra persona sea el centro de atención y no usted?		
19. ¿Se considera un líder nato?		
20. ¿Puede seguir a los demás o prefiere ser usted quien decide hacia donde ir?		
21. ¿Si ha tenido un fracaso en el trabajo se propone seriamente no volver a cometer un error nunca más?		
22. ¿Critica con frecuencia a los demás?		
23. ¿Está convencido que puede resolver sólo todos los problemas que se le planteen en la vida.?		

Anote un punto por cada "sí" señalado en las preguntas 6,7,14,15,16,19 y 20, y otro punto por cada "no" en las demás.

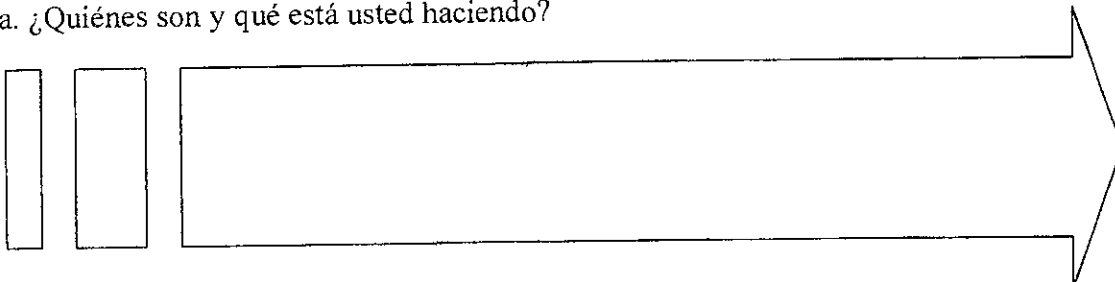
Anexo # 5 Módulo III

Descubriéndonos a nosotros mismos...QUE ALEGRE!!!

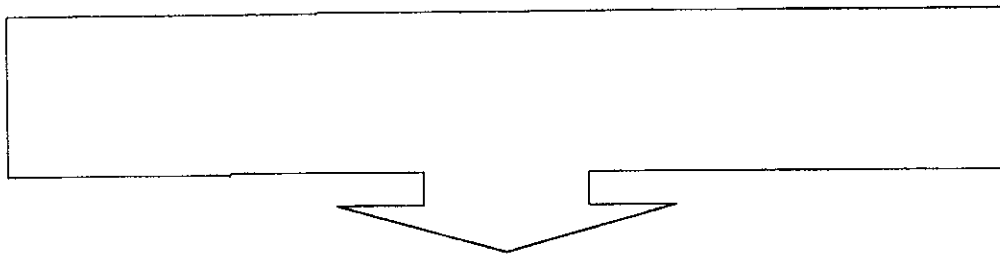
- 1 Piense en una persona que ha marcado una diferencia positiva en su vida. ¿Qué cualidades posee esa persona que le gustaría desarrollar a usted mismo?



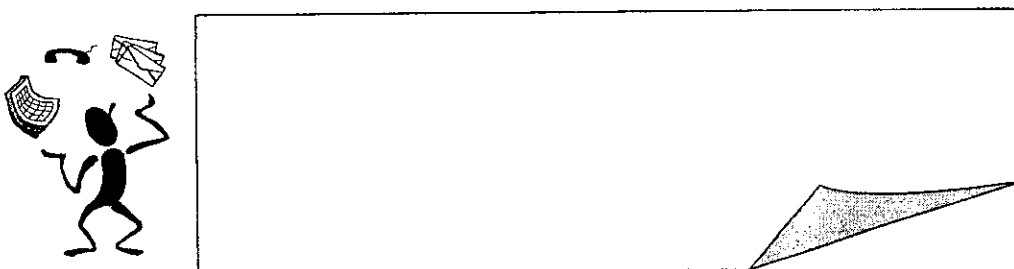
- 2 Imagínese de aquí a unos 10 años, está rodeado de las personas más importantes en su vida. ¿Quiénes son y qué está usted haciendo?



- 3 Si se colocara una vara de acero entre dos edificios, ¿por qué estaría dispuesto a atravesarlo?



- 4 Si pudiera estar todo un día en una biblioteca, para estudiar y leer lo que quisiera ¿qué le gustaría leer?

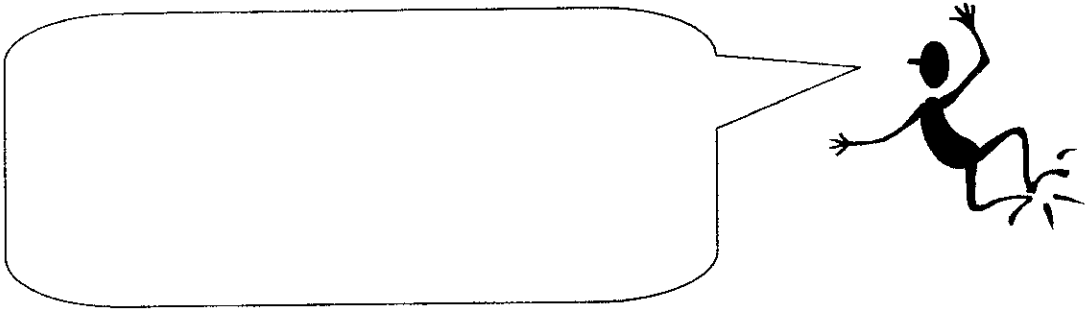


Anexo # 6 Módulo III

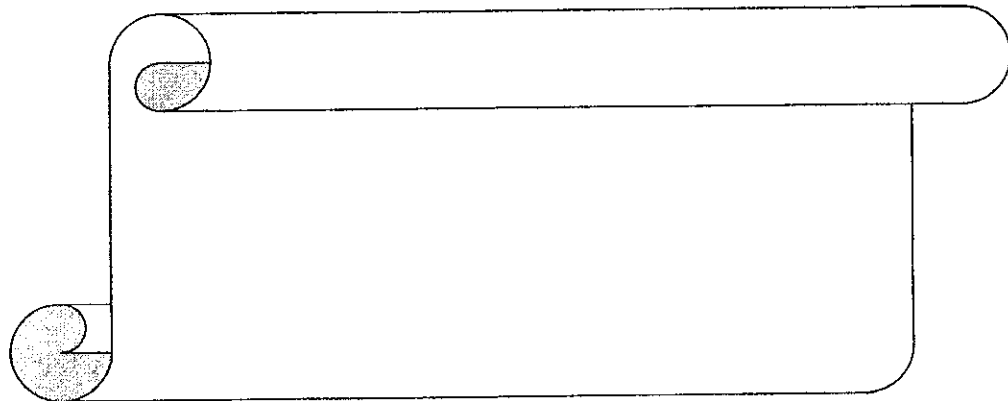
5 Haga un listado de 10 cosas que le encanta hacer, cualquier cosas que ame hacer.

☺	☺
☺	☺
☺	☺
☺	☺
☺	☺

6 Describa una vez que se haya sentido profundamente inspirado.

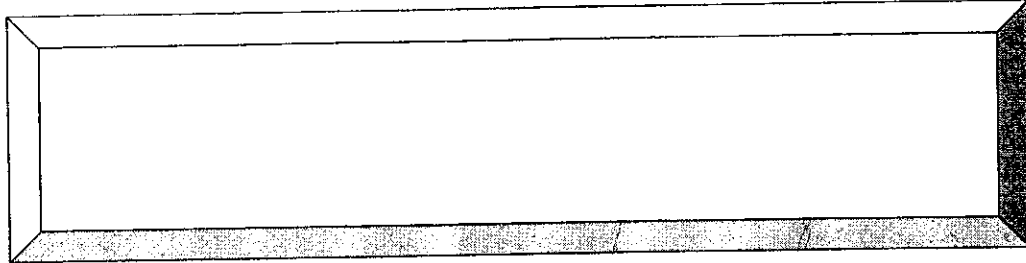


7 De aquí a 5 años un periódico o revista local publica un reportaje hacer de usted, y quieren entrevistar a cuatro personas –papá o mamá, hermano o hermana, un amigo y un compañero de trabajo. ¿Qué le gustaría que dijeran de usted?

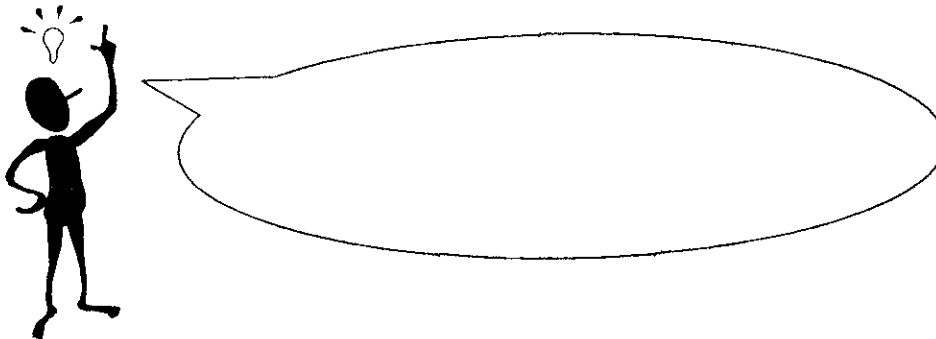



Anexo # 7 Módulo III

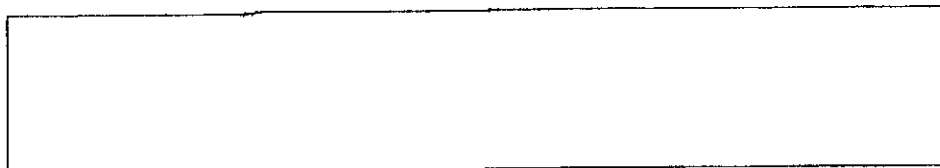
- 8** Piense en algo que le represente, por ejemplo una flor, un animal, una canción... ¿Por qué lo representa esto a usted?



- 9** Si pudiera pasar una hora con cualquier persona que vivió en cualquier época. ¿Qué persona sería, por qué esa persona, y qué le preguntaría?



- 10** Todos tienen uno o más talentos. ¿En qué es en lo que usted considera que es talentoso?



¿Ha pensado alguna vez en esto?

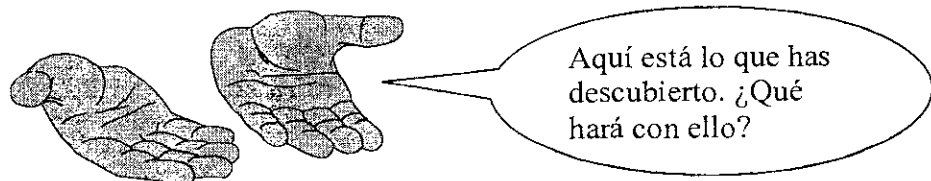
Responda a estas preguntas...

1. Cuando tengo deseos de tomar una taza de café. ¿Soy capaz de terminar lo que estoy haciendo antes de ir?
2. Generalmente ¿Puedo contener mis deseos de comer si tengo ante mí el bocadillo más delicioso, pero sé que no debo comerlo?
3. Si tengo toneladas de trabajo que hacer ¿ Salgo antes de tiempo de la oficina porque necesito descansar?
4. Puedo pasar horas ante el televisor, aún cuando sé que tengo mucho trabajo que hacer?
5. Me encuentro en una situación en la cual debo decidir entre hacer algo que es correcto y algo que me dará mucha satisfacción? ¿Qué escojo? ¿Por qué?

...y complete cada frase incompleta con lo que se adecue a su forma de actuar...

1. Al iniciar una dieta, encontrarme solo y tener frente a mí lo que más me gusta comer yo...
2. Cuando alguien se me atraviesa en la calle casi lo atropello.....
3. Considero que soy impulsivo cuando...
4. Cuando mi pareja empieza a contarme un problema yo...
5. Tengo frente a mí el dulce que más me gusta y yo inmediatamente...

Reflexione sobre cada una de sus respuestas. ¿Ha encontrado que en la mayoría de situaciones reacciona inmediatamente? ¿Cree que sus reacciones son impulsivas? ¿Busca constantemente su gratificación antes que la responsabilidad?



MÓDULO IV

MÁS HABILIDADES EMOCIONALES

¿Ha pensado alguna vez en las emociones que transmite sin hablar? ¿Puede sintonizarse con las personas? ¿Es fácil para usted relacionarse con los demás?

Dar un espacio para respuestas

Vamos a hacer un actividad para reflexionar sobre lo aprendido en el Módulo III.



Reflexión sobre el Módulo III. Realizar actividad del Anexo I Módulo IV

¿QUÉ APRENDEREMOS?

- ▶ Las habilidades de empatía
- ▶ La habilidad social y sus beneficios
- ▶ Evaluación de progresos personales y aplicación individual

EMPATÍA



- ▶ Entregar a cada participante una copia del Anexo 2 Módulo IV. "Podría andar en los zapatos de los demás"
- ▶ Analizar la actividad, promoviendo la participación para comentarios.

Empatía significa entender lo que otras personas sienten, es algo parecido a la simpatía, saber ponerse en el lugar de otros, también en personas que no encontremos simpáticas.

La empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo, cuanto más abierto se está a las propias emociones, más hábil seremos al interpretar los sentimientos de otras personas. Las notas y acordes emocionales que se encuentran en las palabras y las acciones, como el tono de voz, cambio de postura, silencio, con frecuencia pasan inadvertidas.

Esta capacidad entra en juego en varios aspectos de la vida, desde las ventas hasta la administración y la paternidad. Las emociones de las personas rara vez se expresan en palabras. Con mayor frecuencia se presentan por canales no verbales como el tono de voz, ademanes y la expresión facial. La verdad emocional está en la forma en que la persona dice algo en lugar de aquello que dice.

Las raíces de la empatía se rastrean hasta la infancia. La mimetización motriz, es el sentido técnico original de la palabra “empatía”, utilizada por primera vez en los años veinte por E.B.Titchener. Él planteaba que la empatía surgía de una especie de imitación física de la aflicción de otro, que evoca entonces los mismos sentimientos en uno. El mimetismo motriz desaparece en los niños a partir de los dos años y medio, y se dan cuenta que el dolor de los demás es diferente al de ellos.

Los psicólogos del desarrollo plantean que existen dos componentes de la empatía: la primera es una reacción emocional hacia los demás que se desarrolla en los primeros seis años de la vida, y la segunda es la reacción cognoscitiva que determina el

grado en el que los niños de más edad son capaces de percibir el punto de vista o la perspectiva de otra persona.

Mucha de esta información la sabemos de alguna forma pero **¿Qué piensan y qué sienten respecto a esto?**

Dar espacio para participación de los presentes.

A pesar de que la empatía es una habilidad natural de los seres humanos, no todas las personas se sienten cómodas con el hecho de "ser empáticos" o de que se espere que lo sean. **¿Cree usted que se siente cómodo con la empatía?.....** Descubrámoslo por medio de esta actividad.

ACTIVIDAD

- ▶ Cada participante deberá recibir una copia del Anexo 3 Módulo IV.
- ▶ Colocar música tranquila de fondo para propiciar la reflexión.

Dar un tiempo al finalizar para hacer comentarios referentes a la actividad.

Cuando se habla sobre la empatía surgen muchas interrogantes y cuestionamientos sobre la factibilidad de un comportamiento de este tipo y las dificultades que pudiera tener. Hay algunos mitos que surgen alrededor de lo que es la empatía :

MITO	REALIDAD
La empatía es demasiado arriesgada, no puedo sumergirme en los sentimientos de otro.	Empatía no es simpatía.
La empatía me impedirá hacer lo mejor para mí.	El corazón humano es infinitamente extensible
La empatía es debilidad	La empatía otorga poder.

Si me dejo conmovir por el problema personal de alguien, tiendo que solucionarlo.

La gente quiere comprensión, no necesariamente ayuda.

Es probable que nos suceda que cuando captamos los sentimientos de los demás nos cerremos a ellos. Como ya se mencionó anteriormente, nacemos para ser empáticos, y se ha determinado que los niños que han sido tratados con empatía tienen más probabilidades de tratar de esta forma a los demás.



- ▶ Colocar música suave de fondo.
- ▶ Pedir a los participantes que se relajen y cierren sus ojos por un momento.
- ▶ Indicarles lo siguiente : “vamos a buscar en nuestra memoria algunas situaciones que pudieron afectar nuestro desempeño empático. Cada uno de ustedes vaya respondiéndose a lo siguiente
 - ▶ ¿Sabía su madre cuándo estaba usted triste sin que usted le dijera nada?
 - ▶ ¿Recuerda que su padre aún cansado sonreía al ver su alegría?
 - ▶ ¿Sus miedos eran apartados y despreciadas sus desiluciones?
 - ▶ ¿Sus padres ahondaban en sus problemas pero se inquietaban tanto que era usted quien terminaba consolándoles?

Dar un momento para compartir lo experimentado en la reflexión.

Si por alguna razón la empatía no fue un elemento que intervino en su educación, al aprender poco a poco y practicar actividades empáticas se puede lograr.

Hay una línea muy delgada entre lo que es la empatía y la simpatía, ya vimos lo que es la empatía, por el contrario con la simpatía lo que sucede es que terminamos contagiándonos verdaderamente del estado de ánimo de la otra persona, y tomamos actitudes para ayudarnos a nosotros mismos y no a los demás.



- ▶ Trabajar con los participantes las siguientes interrogantes :
 - ▶ Piense en alguna situación en la cual se ha visto frente a una persona que expresa una emoción fuerte. ¿Escuchó usted con todo su cuerpo para averiguar lo que la persona sentía y necesitaba?
 - ▶ ¿Fue capaz de permanecer callado, externa e internamente?
 - ▶ ¿O se precipitó al rescate tomando diferentes actitudes? Como por ejemplo :
 - ▶ Al ofrecer consejo improvisado
 - ▶ Al tratar de convencer a la persona de que no es para tanto el problema
 - ▶ Al decir a la persona que no debería sentirse de esa forma
 - ▶ Al hacer una broma
 - ▶ Al cambiar de tema o sugerir una diversión

Permitir un momento para que los participantes externen sus sentimientos y experiencias respecto a estas interrogantes.

Si su reacción instintiva fue mitigar el dolor para que la persona no lo sintiera o lo olvidara, realmente a la única persona que intentaba rescatar fue a usted mismo. Esto no es empatía. Probablemente en ese momento se encontraba dentro del campo de la simpatía. Debe quedarnos clara la diferencia : empatía es la habilidad de comprender lo que las otras personas sienten, siendo capaces de brindarle apoyo y ayuda. Y la simpatía es contagiarnos de lo que la otra persona siente, para disminuir nuestra capacidad de brindarle ayuda.

Algo que nos puede ayudar mucho a desarrollar la habilidad de empatía, es establecer una buena comunicación, y como dice Stephen Covey “busca primero entender y luego ser entendido”.

Si tenemos dos oídos y solamente una boca, deberíamos escuchar el doble de lo que hablamos. Desafortunadamente esto no es lo que sucede, estamos acostumbrados a hablar y hablar. Nuestra tendencia como seres humanos es salir al rescate para solucionar los problemas de los demás, antes de haber hecho el intento de entenderlo. Simplemente no escuchamos.



Antes de caminar con los zapatos de los demás, debo aprender a quitarme los míos.

Es una necesidad de los seres humanos el desear ser entendidos, y las personas no van a exponer sus sentimientos si no están genuinamente seguros que será en un ambiente de amor y comprensión. Pensemos en una ocasión en la cual hemos sentido falta de aire; en ese momento **¿Importaba alguna otra cosa? ¿Algo era más importante que conseguir aire?** Ser entendido es el equivalente emocional y psicológico de conseguir aire, y cuando las personas necesitan aire (o entendimiento), hasta que lo consiguen nada más importa.

Ahora ya sabemos todo esto, pero **¿qué podemos hacer?**

Dar un espacio para escuchar sugerencias e ideas de los participantes.

Podemos...

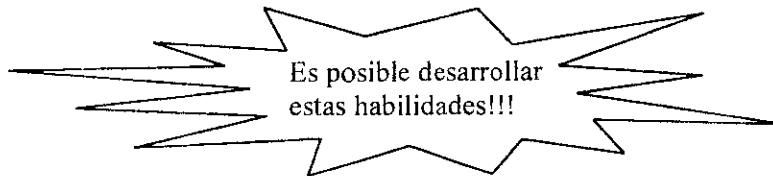


Mejorar la comunicación!!! Así de sencillo.



- Entregar a los participantes una hoja con líneas.
- Indicarles que en esa hoja deberán escribir las cualidades que debería tener un buen escucha, y cuáles son para ellos las más importantes.
- Al finalizar el ejercicio, analizar con el grupo ¿cuántas personas conocen que poseen estas cualidades? ¿Cómo se siente platicar con ellas? ¿Qué características creen que será más difícil desarrollar? ¿Cómo se sentirían si una persona así les escuchara?

La idea de este ejercicio es que veamos cómo la mayoría de personas tiene dificultad en aspectos relacionados con la comunicación. Pero hay buenas noticias...



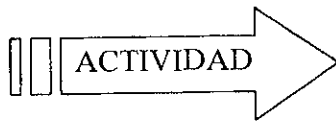
La habilidad de escuchar es una de las cuatro formas primarias de comunicación, junto con la escritura, la lectura y el habla. Desde pequeños tomamos clases para aprender a escribir, a leer y se nos enseña a hablar correctamente. Sin embargo **¿Cuándo se nos ha enseñado a escuchar?**

Las personas ven el mundo no como es, sino como ellos son, por lo que han estado condicionadas a ser. Con esto tenemos que hacer conciencia que cada persona tiene necesidades diferentes a las nuestras, y que para ayudarles debemos primero entender lo que necesitan.

Dentro del marco de las comunicaciones, existen varios niveles que van desde ignorar (marco de referencia propio), hasta escuchar empáticamente (marco de referencia del otro), pasando por distintos tipos de comunicación como ignorar, pretender escuchar, escuchar selectivamente y escuchar atento.

Covey plantea algunas formas de comunicación INEFECTIVAS :

⊗ En el espacio	Cuando alguien nos habla, pero nuestra mente vaga por otra galaxia.
⊗ Pretender escuchar	Esta es más común. No ponemos mucha atención, sin embargo queremos aparentar que sí lo hacemos, y emitimos comentarios como “aja”, “Ahh”. Quien nos esta platicando se dará cuenta y creerá que él o ella no es importante como para que le escuchen.
⊗ Escuchar selectivamente	Es cuando se pone atención solamente a la parte que nos interesa.
⊗ Escuchar las palabras	Esto sucede cuando ponemos atención a quien habla, pero solamente a sus palabras, dejamos fuera el lenguaje corporal y los sentimientos.
⊗ Escuchar centrado en si mismo	Cuando vemos todo desde nuestro punto de vista, en lugar de ponernos en los zapatos de los demás, queremos que ellos se pongan los nuestros. De aquí es de donde viene la famosa frase “Yo se exactamente cómo te sientes”. Eso no lo sabemos, sabemos cómo nos sentimos nosotros y asumimos que así se sienten los demás.
⊗ Juzgar	Algunas veces cuando escuchamos a los demás, en nuestra mente juzgamos cada cosa que nos dicen, y si estamos ocupados en juzgar no escuchamos realmente.
⊗ Aconsejar	Esto sucede cuando damos consejo tomándolo de nuestra propia experiencia y dejamos a un lado la necesidad de la otra persona de ser escuchada.
⊗ Probar	Tratar de escarbar las emociones de las personas antes de que estén listas para compartirlas



- ▶ Tener listos papelitos doblados, colocar en cada papel una de las formas inefectivas de escuchar.
- ▶ Formar parejas, uno será el escucha.
- ▶ Quien hará el papel de escucha deberá tomar uno de los papelitos.
- ▶ Pedir que entablen una conversación, y el escucha deberá tomar la actitud que indica en el papel que tomó
- ▶ Al finalizar la actividad, preguntar a las personas que deseaban ser escuchadas cómo se sintieron.

Hemos visto cómo este tipo de actitudes bloquean la comunicación, y no permiten que se tenga una actitud empática con las personas, ya que desde los inicios de la conversación ésta se bloquea.

Se puede tener una escucha genuina al seguir algunas sugerencias :

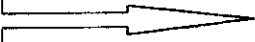
- ☺ Aprenda a escuchar con los ojos, con el corazón y con los oídos. Del 100% de la comunicación solamente el 7% está compuesto por las palabras. El 40% lo conforma el tono de voz y el sentimiento reflejado en la voz (como por ejemplo la entonación) y el 53% lo representa el lenguaje corporal. Así que como verán se necesitan todos nuestros sentidos dispuestos para atender a la persona.
- ☺ Párese en los zapatos de la otra persona. Se debe tratar de ver el mundo como ellos lo miran y tratar de sentir lo que ellos sienten. Muchas personas ven la conversación como una competencia, mi punto de vista vrs. el suyo, es tonto tratar de *ganar* conversaciones.
- ☺ Cuando hables con las personas, intenta usar la técnica del espejo. Esto consiste en repetir el significado que considera le ha dado la otra persona. Utilizar sus propias palabras para parafrasear lo que le han platicado, y ser cariñoso y amable con la persona. Esto es con la idea de hacer sentir cómoda a la persona y evitar mal entendidos por las interpretaciones inadecuadas.



- ▶ Formar grupos de cuatro participantes.
- ▶ A cada grupo entregar varias revistas, cartulinas, tijeras, goma y marcadores.
- ▶ Indicarles que en las revistas deben buscar fotografías de distintas personas, e identificar qué emoción expresa por medio de su lenguaje no verbal. E indicar qué situación es la que experimenta.
- ▶ Al final cada grupo debe escoger una de las fotos y exponerla al grupo, planteando las características no verbales que identificaron y la situación que pudiese estar ocurriendo.

Al finalizar la actividad permitir que los participantes comenten sobre las fotografías de los otros grupos, y si alguien percibió un sentimiento o actitud diferente.

¿Cómo creen que el conocimiento de estas habilidades les puede ayudar en su vida personal y laboral?

Dar un espacio para comentarios 



- ▶ Formar grupos de 5 participantes cada uno.
- ▶ Elaborar cinco papelitos por grupo. Un papel será con una actitud de mal escucha, otra con actitud de buen escucha, un tercero tendrá que utilizar la mayoría de lenguaje verbal posible y tono de voz acorde a sus emociones, el cuarto intentará provocar enojo y discordia dentro del grupo y un quinto hará lo posible porque la comunicación entre los cinco sea efectiva.
- ▶ Deben dramatizar una situación de la vida real, cada quien que actuará con el papel que le corresponde.
- ▶ El grupo en general deberá analizar la situación y lo que sucedió. Así como dar sugerencias para mejorar en la situación planteada.

No hay nada mejor que la práctica para hacer nuestros los nuevos conceptos y realmente aplicarlos en nuestra vida. Pero antes necesitamos aclarar nosotros mismos nuestras ideas y pensamientos referentes al tema.



- Entregar a cada participante una copia del Anexo 4 Módulo IV.
- Al finalizar compartir en grupo las preguntas para enriquecerse más

Cada uno llevará hoy a sus hogares un nuevo conocimiento, un nuevo concepto del cual ustedes mismos han analizado sus beneficios. Para iniciarnos en este campo vamos a tomar un listado de actividades que cada uno de ustedes puede realizar en sus hogares para reafirmar lo aprendido y compartirlo.



- Entregar a cada participante una copia del Anexo 5 Módulo IV.

Y como dijo Pascal en una oportunidad

“El corazón tiene sus razones que la razón no comprende”.

HABILIDAD SOCIAL

¿Qué conexión creen que existe entre la empatía y la habilidad social?

Dar un espacio para respuestas



La habilidad social interactúa directamente con la empatía, si las personas aprendemos a tener un comportamiento empático, adquiriremos habilidad social. Al comprender a las personas y transmitir nuestro interés genuino. La empatía es necesaria para desarrollar la habilidad social

La habilidad social significa orientarse hacia las personas, no ser un espectador de la vida, sino hacer algo en común con ellas, entenderse con los demás.

Como ocurre con todas las capacidades del coeficiente emocional, la socialización da inicio como una mezcla del temperamento heredado y la reacción que se tiene ante él .

Los seres humanos tienen una necesidad natural de contacto y comunicación con otras personas. Desafortunadamente día a día estas comunicaciones se pierden, y empezamos a ser menos sociales, la tecnología nos ha aislado de muchos de los canales de comunicación. Y como vimos en el área de empatía, solamente las palabras que nos decimos, por ejemplo por teléfono, no completan nuestra información ya que no tenemos contacto visual con la otra persona. Lo mismo ocurre a través de la comunicación vía InterNet. **¿Se considera usted una persona sociable?** Descubramos cómo nos encontramos en esta área, recordemos que todo aspecto que necesite mejorar poco a poco lo vamos a trabajar.



- ▶ Vamos a descubrir en nosotros mismos qué tan sociales somos, y a partir de esto podremos determinar en qué áreas necesita cada quién poner más atención.
- ▶ Repartir a cada uno una copia del Anexo 6 Módulo IV.

Las emociones son socialmente contagiosas, se transmiten y captan estados de ánimo unos de otros. Este intercambio se produce típicamente en un nivel sutil e imperceptible. En cada encuentro se envían señales que afectan a las personas que las reciben.

La imitación cotidiana de los sentimientos es bastante sutil. Un investigador de la Universidad de Uppsala en Suecia, descubrió que cuando las personas ven un rostro sonriente o uno enojado, el suyo muestra rasgos de ese mismo estado de ánimo a través de ligeros cambios en los músculos faciales. Los cambios son evidentes a través de sensores electrónicos que no pueden percibirse a simple vista.

Un elevado nivel de sincronía emocional entre las personas significa en general que se llevan bien, como la profundidad de compromiso de la pareja. Cacioppo plantea que la habilidad con que la gente desarrolla su sincronía emocional será determinante de su efectividad emocional, si las personas son hábiles para sintonizar con el estado de ánimo de otra persona, sus interacciones serán más parejas a nivel emocional.



- ▶ Se necesita una canasta con papelitos. En cada uno de ellos deberá estar plasmada una emoción ligada a una situación. Por ejemplo felicidad por nacimiento del hijo, tristeza por la muerte de un ser querido, ira por una injusticia.
- ▶ Dividir al grupo en tríos.
- ▶ Escoger a uno de esos tres, quien será el observador de la actividad de su trío.
- ▶ Se le pide a un miembro de la pareja que tome un papel de la canasta e indicarle que deberá actuar conforme a lo que está indicado y contextualizar la situación.
- ▶ Al otro miembro de la pareja se le indica que deberá sintonizar sus emociones a las que su compañero expresa.
- ▶ El observador deberá anotar las actitudes que observe en ambos.

Analizar con el grupo

¿Cómo se sintieron quienes expresaron la emoción?

¿Cómo se sintieron quienes sintonizaron con la persona?

¿Que información interesante tienen los observadores?

Permitir a los participantes que externen sus opiniones.

La idea de este ejercicio es que analicemos cómo el sintonizar emocionalmente con las personas nos hace sentir bien, no sólo a nosotros sino con quien establecemos contacto.

Cuando trabajamos con grupos, muchas veces creemos que la forma de sobresalir es hacer quedar mal a los demás. O como Stephen Covey lo llama, tener la actitud de perder-ganar, si usted pierde yo gano. Este tipo de actitudes solamente nos llevan a sentimientos de rivalidad, y a tener actitudes en las cuales no buscamos mejorar nosotros mismos, solamente ganarle a los demás, sobresalir más que los demás.

La actitud por medio de la actitud de ganar-ganar todos pueden salir beneficiados. Hay mucho éxito y experiencias positivas para todos, no es necesario que intentemos acaparar todo esto, porque a la larga terminaremos con nada.

Para lograr tener una actitud de ganar-ganar es necesario primero que nada que aprendamos las habilidades de empatía, autocontrol y autoconciencia, de esta forma lograremos parte de la batalla. Sin embargo tenemos que evitar dos actitudes que nos pueden llevar fácilmente a pensar en perder-ganar :

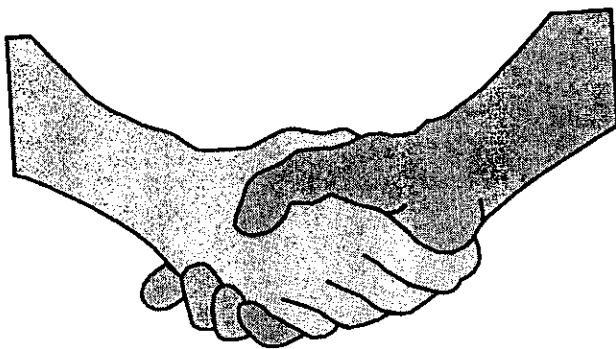
- ☞ Competencia : puede ser beneficiosa y ayudarnos a crecer, sin la competencia nunca nos presionaríamos a salir adelante. Sin embargo existe otro lado de la competencia
-

que no es tan agradable. La competencia es saludable cuando compites por superarte a tí mismo, se torna negativa cuando lo único que te interesa es ganar y cuando se utiliza para dejar mal a las demás personas.

- ☞ Comparación : todos los seres humanos somos diferentes. Solo miremos a nuestro alrededor ahora mismo y nos podremos dar cuenta de ésto. Y debido a que somos diferentes y no sólo física, sino que psíquica y emocionalmente, las comparaciones no nos traerán nada más que actitudes negativas.

Cuando cada uno de ustedes comience a tener actitudes de ganar-ganar, deje de tratar de competir con los demás y de comparar sus actitudes y habilidades. Las personas a su alrededor lo notarán. Y nos empezaremos a dar cuenta del cambio que estas actitudes traen en nuestra vida y en nuestras relaciones.

Recuerden que el poder está dentro de ustedes, definitivamente no es fácil, pero nadie dijo que lo sería. También tenemos que ser conscientes que los cambios vendrán poco a poco, pero para que lleguen tenemos que empezar HOY a trabajar en nosotros mismos, para mejorar nuestra vida y nuestras relaciones.



Felicitaciones, con
actitud y deseo de
superación llegará a
donde sueñe llegar.
SIGAN ADELANTE

¿Recuerdan la evaluación de inteligencia emocional que realizamos en el módulo I?

Vamos a trabajar ahora sobre esto.

Analizar con los participantes los resultados de la evaluación

Vamos a analizar los resultados, cada uno tiene su perfil, y con base en los resultados que han obtenido, podrán tener una idea general de su nivel de inteligencia emocional. Vamos a aplicar todas las habilidades aprendidas a las áreas de nuestro perfil en las que nos encontramos en "cautela" o en "vulnerable".

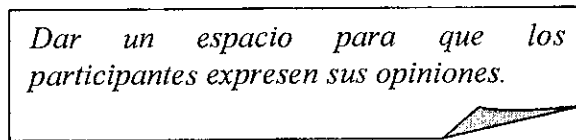
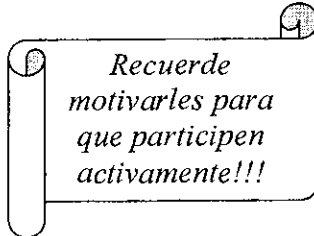
Cada perfil es diferente, por lo que cada quien trabajará individualmente la siguiente actividad.



- ▶ De las 21 escalas de la prueba seleccione las escalas en las cuales se muestra su resultado cauteloso o vulnerable. Si todas sus escalas se encuentran arriba del área de cauteloso trabaje con las que se encuentran en diestro y óptimo. Recuerde que siempre podemos mejorar nuestra conducta emocional.
- ▶ Trabaje escala por escala, para analizar las causas de un puntaje bajo. Y para cada una de las escalas propóngase cinco soluciones que tomen en cuenta los cinco aspectos trabajados de inteligencia emocional : autoconciencia, autocontrol, motivación, empatía y habilidad social.
- ▶ Las soluciones que se proponga deben ser acciones que luego lleve a cabo en la vida real. El objetivo de este análisis es que profundice su conocimiento personal y aplique todas las habilidades aprendidas en el programa.

Proporcionar un tiempo para que todos terminen de trabajar en sus aplicaciones.

¿Hay alguien que quisiera compartir con el grupo las soluciones que se planteó?



Todo el proceso que hemos trabajado, nos ha hecho descubrir dentro de nosotros muchas cosas que no creíamos tener. Y nos ha hecho ver la necesidad de desarrollar algunas otras cosas que no creíamos necesitar. Este autodescubrimiento y constante autoanálisis despierta en nosotros un gran abanico de sentimientos y emociones, que ahora ya podemos nombrar. Ahora tenemos las herramientas, conocemos más sobre las emociones, sobre la inteligencia emocional, su importancia, su aplicación.

Cada quién tiene ahora la oportunidad de vivir plenamente su vida, el camino no siempre será fácil. Recuerden que vivimos en una sociedad que no está acostumbrada al manejo de emociones. Nosotros salimos hoy a la sociedad siendo diferentes, nos hemos quitado los lentes con los que fuimos educados emocionalmente, y nos hemos colocado los que nos ayudarán a salir adelante, a comprender las emociones, a encontrar dentro de nosotros la motivación para nuestras tareas.

Nunca se den por vencidos en su conocimiento y aplicación emocional. Dentro de ustedes está el poder para lograr lo que sueñen, para provocar cambios en sus familias, en sus grupo de trabajo, en la sociedad en general. Una vez un pastor anglicano escribió lo siguiente :

"Cuando yo era joven y libre y mi imaginación no tenía límites, yo soñaba con cambiar el mundo;

Conforme fui creciendo y adquiriendo sabiduría me dí cuenta que el mundo no iba a cambiar.

Y decidí acortar mis deseos de alguna forma y cambiar solamente a mi país, pero esto también parecía no poder cambiarse.

Al entrar a la adultez, en un intento desesperado, decidí cambiar solamente a mi familia, aquellos que estaban más cerca de mí, pero no logré nada.

Y ahora me encuentro acostado en mi lecho de muerte, y me doy cuenta (probablemente por primera vez) que si hubiera cambiado yo mismo primero, por mi ejemplo hubiera influenciado a mi familia, y con su coraje y apoyo podría haber mejorado mi país, y quien quita podría haber cambiado el mundo."

Dentro de usted está el poder, **ÚSELO!!!**

Ahora hemos concluido los cuatro módulos y nos gustaría saber

¿Cuáles son sus opiniones respecto al programa? ¿Qué aprendieron?

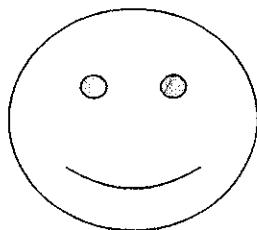
Estimular a los participantes a que exterioricen sus opiniones y comentarios con relación al programa

Para finalizar el programa vamos a completar un hoja de evaluación, para que conozcamos sus opiniones, experiencias y sugerencias.



- ▶ Entregar a cada participante una copia del Anexo 7 Módulo IV. Evaluación del programa.

Muchas gracias por su participación y entrega al programa.



Anexo # 1 Módulo IV

Reflexionemos sobre el Módulo III

¿Qué fué lo más importante que aprendí en el Módulo III?

¿Cómo va a ser ésto beneficioso para mi vida?

Estas son algunas reflexiones personales sobre el autocontrol y mi vida

Estas son algunas reflexiones personales sobre la motivación y mi vida

¿Cómo ha cambiado mi vida ahora que tengo estas herramientas?

Anexo # 2 Módulo IV

¿Podría andar con los zapatos de los demás?

Adaptación de Brockert, 1996

Para cada situación existe siempre otro punto de vista, que muchas veces por la prisa con la que vivimos nuestra vida, no somos capaces de observar. Realmente no nos tomamos el tiempo para hacerlo...PERO LLEGÓ EL MOMENTO !!!

En cada situación que se plantea, anote seis buenas razones por la cuales la persona actuó de esta manera :

☞ Un automovilista conduce muy cerca suyo y velocidad alta.

☞ Al llegar a su trabajo y dar los buenos días en la oficina, no recibe respuesta de alguno de sus compañeros.

☞ Su pareja está molesta y parece ignorarle cuando le habla.

☞ Va tranquilamente en su automóvil, desea cruzar una calle que se encuentra congestionada. Nadie le da paso.

Anexo # 3 Módulo IV

Y usted... ¿se siente cómodo con la empatía?

Adaptación de Segal, 1997

Dediquemos unos cuantos minutos para relajarnos, respirar profundamente y responder a las preguntas con rapidez, sinceridad y sin emitir juicios.

1. En general ¿Se siente en su casa cómodo y seguro cuando está con otras personas?	
2. ¿Le gusta tener animales domésticos (o le gustaría tenerlos si no los tiene)?	
3. ¿Se siente renovado y en paz si da un paseo por el bosque, en la playa o en un prado?	
4. ¿Alguna vez advierte sentimientos que contradicen lo que alguien dice?	
5. ¿Sabe enseguida cuándo algo que ha hecho sin querer perjudica a otra persona?	
6. ¿Se permite a sí mismo experimentar los sentimientos de alguien que ha resultado herido por algo que usted hizo inintencionalmente?	
7. ¿Puede escuchar aún cuando alguien pide más de lo que a usted le resulta cómodo dar?	
8. ¿Se pone a la defensiva cuando alguien que le importa le dice que le ha herido o decepcionado?	
9. ¿Es capaz de escuchar sin tener que estar de acuerdo o en desacuerdo con alguien?	
10. ¿Deja de escuchar a las personas cuando tiene miedo?	
11. ¿Recuerda cuál fue la queja de la otra persona la última vez que discutió con alguien?	
12. ¿Cuando su hijo (o una persona querida) experimenta una decepción importante, tiene que hacer algo de inmediato para alejar el dolor que siente él o ella?	
13. Cree que tiene que bloquearse ante las necesidades de la otra persona de decir que no?	

Si ha podido demostrar empatía en diferentes situaciones, debe tener respuestas afirmativas para las preguntas 1-7,9 y 11, y respuestas negativas para las preguntas 8, 10, 12 y 13.

Anexo # 4 Módulo IV

Reflexión sobre la empatía...

Ahora que hemos trabajado sobre el tema, que tiene una visión general de lo que es la empatía y de sus utilidades, responda estas preguntas, que le ayudarán a aprovechar y aplicar desde ya lo aprendido.

¿Cuál ha sido el concepto más importante que aprendí hoy?
¿Qué es la empatía?
¿En qué área de mi vida pienso empezar a aplicar estos conceptos?
Cómo voy a hacer para ponerlos en práctica?
¿Qué beneficios personales encuentro de todo esto?
En concreto me propongo :

Anexo # 5 Módulo IV

Compartiendo crecemos

De qué serviría todo ésto si no tomamos la decisión de aplicarlo a nuestra vida, y más aún qué enriquecedor compartilo con quienes nos rodean.

Estas son algunas sugerencias de actividades para poner en práctica estos conceptos :

- ① Elija una relación en la que sienta que la comunicación falla. Trate de comprender y describir por escrito la situación desde el punto de vista de la otra persona. La próxima vez que la vea, escuche para comprender, y compare lo que escucha con lo que ha escrito.
- ② Comparta el concepto de empatía con alguien cercano a usted. Dígale que quiere practicar con él o ella las técnicas para escuchar efectiva y auténticamente. Luego de unos días platiquen al respecto. ¿Cómo les fué, qué aprendieron?
- ③ La próxima vez que observe a otras personas comunicándose, tápese los oídos durante unos minutos. ¿Qué emociones se han comunicado? ¿Qué me dice su lenguaje no verbal?
- ④ Base en la empatía su próximo planteamiento. Describa el otro punto de vista tan bien o mejor que los defensores, después procure hacerse entender dentro del marco de referencia de ellos.

Al principio puedes experimentar sensaciones extrañas, pero les invito a que sigan adelante, y lograr un pequeño paso día a día...

LE SORPRENDERÁ LO QUE LOGRA !!!

Anexo # 7 Módulo IV

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADULTOS

Marque con una X la respuesta que considere adecuada.

	<i>Muy buena</i>	<i>Buena</i>	<i>Regular</i>	<i>Mala</i>
El programa llenó sus expectativas				
La duración de cada módulo fue				
Las actividades en general estuvieron				
Las hojas de trabajo estuvieron				
La actitud del facilitador				
Estímulo y motivación por parte del facilitador				
Preparación del facilitador y dominio del tema				
Se encuentra motivado respecto del tema				

<i>¿Cuál de los cinco aspectos...</i>	<i>Auto Conciencia</i>	<i>Auto Control</i>	<i>Motivación</i>	<i>Empatía</i>	<i>Habilidad Social</i>
...fue mejor trabajado?					
...considera más útil?					
...tiene aplicación más prácticas?					
...fue mejor asimilado?					
...es necesario profundizar más?					

¿Qué fue lo más importante que aprendió?

¿Cómo se sintió durante el programa?

SUGERENCIAS

COMENTARIOS

Anexo # 6 Módulo IV

¿Eres sociable?

Adaptación de Brockert, 1996

Todos nosotros pertenecemos a una sociedad, y por lo tanto tenemos necesidades de contacto y de relaciones. Responda a estas preguntas marcando "a" o "b".

1. ¿A cuántas personas podría telefonear a medianoche sin que se sientan molestadas?
 - a. Menos de cinco
 - b. Más de cinco
2. Las personas que se esfuerzan por conseguir mi amistad...
 - a. Son generalmente las que no me interesan
 - b. Son también las que me interesan
3. Si alguien se convirtiera en su enemigo ¿A qué podría deberse?
 - a. A que despierto en las personas expectativas que luego no cumplo
 - b. A que no siempre soy leal y justo
4. ¿Es usted una persona interesante?
 - a. Ni más interesante ni más aburrida que la mayoría
 - b. Más interesante que la mayoría
5. ¿Le gustaría ser otra persona?
 - a. Sinceramente sí
 - b. De niño lo quería, pero ahora no
6. En un restaurante ¿Qué lado de la mesa prefiere para sentarse?
 - a. Donde pueda observar a la gente
 - b. Donde sólo pueda ver a mi acompañante
7. ¿Cómo se comporta respecto de la moda?
 - a. Intento vestirme de acuerdo a la moda
 - b. Tengo mi propio estilo
8. ¿Escucha siempre a las personas hasta que acaban de hablar?
 - a. Lo intento, generalmente me sale bien
 - b. Sólo cuando es alguien que quiero o me fascina
9. ¿Cómo se considera a sí mismo?
 - a. Demasiado silencioso
 - b. Demasiado ruidoso
10. Le han invitado a una cena y debe sentarse al lado de su médico por tres horas. ¿Cómo se sentiría?
 - a. Me resultaría embarazoso
 - b. Lo encontraría interesante
11. ¿Puede acordarse bien de los nombres?
 - a. No, este es mi punto débil
 - b. En esto soy mejor que las demás personas

Anótese un punto por cada respuesta "b" que haya señalado. Mientras más alta sea su puntuación, mayores son sus niveles de sociabilidad.

IV. MANUAL PARA EL FACILITADOR

El manual para el facilitador está estructurado según los cuatro módulos planteados anteriormente. El objetivo de la creación de un manual específico es que pueda ser utilizado de forma independiente. Es decir pueda ser extraído del trabajo de graduación para ser utilizado en los diferentes medios. Es por esta razón que el manual tiene numeración propia y no la correlativa de las hojas del modelo profesional. Cada módulo se encuentra numerado independientemente uno del otro.

V. CONSIDERACIONES FINALES

La propuesta planteada, es un modelo profesional por medio del cual se pretende lograr que los participantes desarrollen las habilidades de inteligencia emocional. Cada módulo se encuentra estructurado con objetivos, contenidos, actividades, y tiempo específico. Las actividades y el tiempo del desarrollo pueden variar de acuerdo al número de participantes, así como de la participación que presenten durante el proceso.

Este programa puede ser complementado con actividades que el facilitador considere necesario agregar, así como con otro tipo de experiencias de aprendizaje. No es un programa rígido que deba ser desarrollado al pie de la letra. Se puede adecuar según las necesidades del grupo, sin embargo para que el beneficio sea el óptimo se recomienda trabajar los cuatro módulos y respetar los objetivos, contenidos y actividades.

Debido al factor tiempo, el programa puede ser trabajado por temas, dividir cada módulo en dos, para tener más sesiones de menor tiempo cada una.

Se recomienda que la persona que imparta los módulos se informe sobre lo que es la inteligencia emocional, las técnicas de líder de grupo, se familiarice con el material del programa, y sobre todo que lo implemente con motivación, y adapte a su grupo las actividades que lo requieran, y complemente con experiencias personales.

VI. BIBLIOGRAFÍA

Aguilá, J. Gestión apoyada en la inteligencia emocional. Informes de gestión empresarial 1998. y calidad. Información extraída de InterNet.

Bonet, J. Sé amigo de tí mismo. España : Editorial Sal Terrae. 154pp.
1997

Brockert, S. Los test de la Inteligencia Emocional. España : Editorial Robin Book. 213pp.
1996

Carey, M.; S.Maisto; S. Kalichman; A. Forsyth; E. Wright y B. Johnson. Enhancing
1997 Motivation to reduce the risk of HIV infection for economically disadvantaged
urban women. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 65(4) : 531-541

Cooper, R. y A.Sawaf. La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las
1998 organizaciones. Colombia : Editorial Norma. 308pp.

Cornelio, M. El dilema del sí puedo. Caracas : Periódico El Universal. Información
1998 extraída de Internet.

Covey, Sean. The 7 habits of Highly Effective Teens. Estados Unidos : Simon &
1998 Schuster. 268pp.

Covey, Stephen. Daily Reflections for Highly Effective People. Estados Unidos : Simon
1994 & Schuster. 374pp.

Covey, Stephen. Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Buenos Aires : Ediciones 1997 Paidós. 382pp.

Covey, Stephen. Los 7 hábitos de las familias altamente efectivas. México : Editorial 1998 Grijalbo. 411pp.

Cubeiro, J.C. Tendencias innovadoras en el liderazgo : la inteligencia emocional del líder. Conferencia del Global Leadership Development. Información extraída de InterNet.

Garces, C. Correlación entre la inteligencia emocional y la aptitud académica de un grupo de jóvenes aspirantes a ingresar en 1999 a las facultades de Ingeniería y Humanidades de la Universidad Rafael Landívar. Tesis para optar al grado de licenciatura en psicología. Guatemala, Universidad Rafael Landívar. 70pp.

Gardner, H. Estructuras de la mente, la teoría de las múltiples inteligencias. México : 1983 Fondo de cultura económica. 430pp.

Gibbs, N. Cover Story, the EG Factor. Time Magazine 146 No. 14. Información extraída 1995 de Internet.

Goleman, D. La Inteligencia Emocional. México : Vergara Editor. 397pp. 1995

Goleman, D. Working with Emotional Intelligence. Estados Unidos : Bantan Books. 1998 383pp.

Jaramillo, C. Seminario de Inteligencia Emocional. Colombia. 102pp. 1999.

Mayer, J. The Intelligence of Emotional Intelligence. Intelligence 17 : 433-442 1993.

Mayer, J. Emotional Intelligence and the Identification of Emotion. Intelligence 22 : 89-1996 113

Papalia, D. y Sally Wendkos. Psicología. México : Editorial McGraw-Hill. 1988.

Papalia, D. y Sally Wendkos. Psicología del desarrollo, de la infancia a la adolescencia. 1992 México : Editorial McGraw-Hill.

Paz, V. Técnicas participativas para la educación popular. México : Editorial Alforja. 1981.

Plutchik, R. Las emociones. México : Editorial Diana Técnico. 235pp. 1987

Robinson, J.; R.Emde; J.Korfmacher. Integrating an emotional regulation perspective in a program of prenatal and early childhood home visitation. Journal of Community Psychology. 25(1) : 59-75 1997

Rose Hulman Thorn and National Center for Clinical Infant Programs. How Emotional Intelligence is more important than IQ or GPA. Información extraída de Internet. 1997

Segal, J. Su inteligencia emocional, aprenda a incrementarla y a usarla. Barcelona: 1997 Editorial Grijalbo. 249pp.

Segal, J. Building Emotional Muscle. Información extraída de Internet. 1999

Shapiro, L. La inteligencia Emocional de los niños. México : Vergara Editor. 305pp. 1997

Simmons, S. Measuring Emotional Intelligence. Estados Unidos : Library of Congress.

1997 336pp.

Smyth, J. Written emotional expression : effect sizes, outcome types, and moderating
1998 variables. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 66(1) : 174-184

Tice, L. Inversión en Excelencia. Estados Unidos : The Pacific Institute. 405 pp.
1997.

Uzcátegui, L. Emotional Intelligence Center. Información extraída de Internet.
1999

Yang, S. Y. Taiwanese Chinese People's conceptions of Intelligence. Intelligence 23(1) :
1997 21-36

Vitor, G. Inteligencia emocional y la escuela de educación emocional. Artículo No.
1997 1001. Brasil : Escuela de Educación Emocional. Información extraída de
Internet.

Walker, J.; S.Johnson; I. Manion y P.Cloutier. Emotionally Focused Marital Intervention
1996 for Couples with chronically ill children. Journal of Consulting and Clinical
Psychology 64(5) : 1029-1036