

OLGA CAÑIZARES-CARMEN G^ª DE LEANIZ (COORDS.)

Hazte experto en Inteligencia emocional



Serendipit

M

A

I

O

R



Olga Cañizares Gil
Carmen García de Leaniz Sempere
Olga Castanyer Mayer-Spiess
Iván Ballesteros Martín
Elena Mendoza de la Fuente

HAZTE EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL



Desclée De Brouwer

Índice

Para qué hacemos este libro	9
¿Qué me voy a encontrar en este libro?	17
1. Orígenes y evolución de la inteligencia emocional.	19
2. La neurociencia y la inteligencia emocional	35
3. Toma de conciencia y autoconocimiento	55
4. Emociones, sentimientos y patrones de respuesta emocional. ...	73
5. La autoestima	107
6. Regulación emocional	161
7. Automotivación	203
8. Conciencia social.	225
9. Gestión de las relaciones	251
10. Competencias de vida y bienestar.	305
11. Beneficios contrastados de la inteligencia emocional	329

Para qué hacemos este libro



OLGA CAÑIZARES

Estimado lector.

Estoy delante de mi ordenador escribiendo esta carta sobre todo para agradecerle que la esté leyendo. Eso significa que, de alguna forma, voy a tener la oportunidad de hablar contigo sobre lo que para mí ha sido y está siendo un descubrimiento que ha ido transformando mi forma de vivir.

Mi vida profesional ha transcurrido como la de todos, con cambios, con aprendizajes. He pasado por empresas multinacionales, por empresas familiares y, por último, por la aventura de ser empresaria en la que ya llevo 20 años. Soy Coach y formadora. Siento que he integrado mi trabajo en mi vida y disfruto profundamente de compartir lo que soy y lo que he adquirido en tantos años de experiencia personal y profesional.

Me siento comprometida con darte lo mejor de mí en estas páginas. Eso es lo que puedo ofrecerte. Lo que espero de ti es que le saques partido y puedas aplicarlo en cualquier área de tu vida.



Creo que no voy a contarte muchas cosas que no sepas ya; lo que si pasará después de que leas el libro es que pondrás nombre a tus experiencias vitales.

Escribir este libro ha sido toda una aventura, y un placer compartirlo con mis compañeros, a los que quiero agradecer su dedicación y su cariño en este proyecto común.

También quiero agradecerle a la Editorial Desclée De Brouwer y en especial a Olga Castanyer y a Manuel Guerrero su confianza para publicarlo.

A Carmen G. Leaniz, por llamarme a participar en el proyecto de la Universidad J. R. en el que hemos puesto tanto trabajo como ilusión. Gracias Carmen.

A mis hijos Miguel y Jesús por seguir siendo una fuente inagotable de amor en mi vida y unos auténticos maestros, que consiguen que busque permanentemente lo mejor de mí en todo lo que hago. A mi hermana Yolanda por haberme acompañado durante tantos años a descubrir quién soy.

Y a ti lector, que estás leyendo esto ahora, te invito a que descubras, utilices y compartas todo lo que te sea útil para conseguir tus objetivos y te emplazo a que, desde tu “mapa”, contribuyas a generar bienestar en tu entorno.

Un abrazo al corazón.

Olga Cañizares

olgac@olgacanizares.es

www.olgacanizares.es



CARMEN GARCÍA DE LEANIZ SEMPERE

Querido lector, en primer lugar, quiero agradecerte tu interés y la confianza que depositas en nosotros para acompañarte en este apasionante viaje hacia tu inteligencia emocional. Tengo el privilegio de dirigir el Postgrado de Experto en Inteligencia Emocional, de la Universidad Internacional de la Rioja, en el que también acompañamos, en su crecimiento emocional, a cientos de profesionales de diversos sectores (educativo, social, empresarial...).

Por otro lado, a través de GLS Educación Emocional, impulso la educación emocional en el sector educativo para que los niños y jóvenes puedan desplegar su potencial como personas y vivir una vida plena. En nuestros proyectos, estamos interviniendo en más de 30 centros educativos, trabajando directamente con más de 400 profesores y más de 3000 alumnos, desde infantil hasta bachillerato.

Me gustaría, a través de estas páginas que aporte en este libro, darte recursos que te ayuden a conectar con tus motivaciones y valores más profundos, para facilitarte la regulación de tus emociones, la mejora de tus relaciones personales y los cimientos de una vida con sentido.

Quiero dar las gracias a todo el equipo de docentes del Postgrado de Inteligencia Emocional de la UNIR, Olga Cañizares, Elena Mendoza, Olga Castanyer e Iván Ballesteros, por su compromiso y entrega personal y profesional con nuestros alumnos. También quiero agradecer a Pablo Rodríguez la oportunidad de trabajar con la UNIR. Quiero agradecer y mencionar especialmente a Selma Serrano, mi buena amiga y socia, con quien he redactado conjuntamente los capítulos de empatía, feedback constructivo y comunicación no verbal.



Espero, querido lector, que las técnicas que comparto contigo, te sean tan útiles y enriquecedoras como lo han sido para mí y mis alumnos. Cualquier duda o sugerencia, puedes planteármela a través de mi web www.educacionemocional.eu o a través de mi mail carmen@educacionemocional.eu.



OLGA CASTANYER MAYER-SPIESS

¡Estimadas y estimados!

Bienvenidos a este viaje apasionante por el cuerpo, la emoción y la mente humana, que los cinco autores de este libro vamos a intentar desgranar ante vosotros.

Fue con 10 años que le pregunté a mi padre qué profesión era la que ayudaba a la gente a solucionar sus problemas y me dijo la palabreja que ya nunca me abandonaría: PSICOLOGÍA. Después de recorrer durante años el patio del colegio en busca de personas solitarias, raras, “pringadas” con el fin de hacerme amiga de ellas y conocerlas y ayudarlas –la gente “normal” siempre me ha aburrido– me hice Psicóloga, claro está. Ahora soy Especialista en Psicología Clínica y codirijo un Gabinete de Psicología. Me apasiona la mente humana y su capacidad de adaptación a cualquier circunstancia con el fin, primero de sobrevivir y, por último, de ser feliz. Todo lo que aprendo día a día de mis pacientes en consulta lo plasmo posteriormente en los cursos que imparto y los libros que escribo.

La vida me ha especializado en Asertividad y Autoestima y sobre ello versa todo lo que realizo profesionalmente. El capítulo con el que participo en este libro trata precisamente de esto.

¿Agradecimientos? Siempre y por encima de todo: a mis pacientes, de quienes tanto aprendo y a los que tanto admiro, por su esfuerzo, su lucha, sus ganas de salir adelante y, por fin, vivir.

Olga Castanyer

sije@cop.es

www.sijepsicologia.com



IVÁN BALLESTEROS

Estimado lector,

Me gustaría presentarme, mi nombre es Iván. He estudiado Biología en la Universidad Complutense de Madrid y además, también soy Doctor en Farmacología y Terapéutica Humana por esta Universidad. He trabajado durante varios años en el estudio de las relaciones que se establecen entre el sistema nervioso y el sistema inmune, con el fin de investigar posibles dianas terapéuticas que nos ayuden a tratar patologías tales como la isquemia cerebral.

Mi para qué de este capítulo es facilitarte que mires a la emoción desde una perspectiva biológica. Si miras desde ahí lo verás todo muy distinto, pues la emoción se convierte en una característica más de un pequeño grupo de seres vivos más que habitamos en este planeta. Y no hablo del hombre, hablo de los mamíferos. En biología no hay sitio para el antropocentrismo, pues la vida trasciende al hombre, trasciende al mamífero y trasciende a la emoción.

Quiero agradecer a Olga Cañizares por darme la oportunidad de participar en este libro precioso, pues creo en la inteligencia emocional, a la que ya me he acercado y de la que me he sorprendido de lo útil que puede llegar a ser. Ese es mi aprendizaje, y yo me he acercado hasta ti para complementar y enriquecer el tuyo. Cuando era pequeño, mi padre me hablaba de las estrellas que veía en el cielo y viajábamos muy lejos, y me sentía muy pequeño, pero tranquilo y sereno. En este capítulo quiero que viajes conmigo, espero conseguirlo.

Un abrazo.

Iván

ivanbamartin@gmail.com



ELENA MENDOZA DE LA FUENTE

Estimado lector.

Soy Licenciada en Ciencias de la Información por la Universidad Complutense de Madrid y, durante 14 años, he trabajado como Realizadora de Televisión. Con el tiempo, lo que durante muchos años fueron hobbies (las terapias manuales y energéticas, la medicina holística y el desarrollo personal) se fueron convirtiendo en pasiones y finalmente en las herramientas que me han convertido en lo que hoy soy.

Soy Formadora y Coach certificada como ACC por ICF (International Coach Federation). Desde mi marca Zen Working ofrezco servicios de formación y coaching para particulares y empresas, especializados en la Gestión Emocional y la Gestión del Estrés en procesos de cambio. (Coaching, PNL, Tapping, Yoga, Meditación, Respiración, Reiki, etc.).

Fermo parte del equipo docente del Experto Universitario en Inteligencia Emocional de la UNIR (Universidad Internacional de la Rioja) enseñando EFT (Emotional Freedom Technique), la técnica de regulación emocional de la que soy Facilitadora Avanzada y Formadora por la AHEFT (Asociación Hispana de EFT). Actualmente imparto cursos de EFT aplicado al Coaching, en el Instituto de Coaching Ejecutivo Coraops.

Además, dirijo y presento “Zen Working”, el programa de radio sobre Coaching y Desarrollo Personal y Profesional en www.radio3w.com.

En esta ocasión, voy a compartir con vosotros EFT (también conocido como Tapping), una de las técnicas de regulación emocional más eficaces que conozco.



Quiero dar las gracias a Carmen García de Leaniz y a Olga Cañizares por la confianza puesta en mí, y a Luis Bueno, porque es la persona a quien le debo todo lo que sé y sigo aprendiendo de EFT. Gracias Luis por transmitirme la magia y el amor que encierran cada punto de *tapping*, cada permiso, cada agradecimiento y cada elección.

Espero querido lector que descubras en esta herramienta de gestión emocional un compañero para toda la vida. Si te surgen dudas a la hora de hacerte EFT puedes contactarme a través de mi página web www.zenworking.es

¿Qué me voy a encontrar en este libro?

Hemos escrito este libro para que se convierta en un manual de referencia en lo que se refiere a las competencias clave que puedes desarrollar para vivir de una forma emocionalmente inteligente.

La primera parte del libro te ayudará a comprender por qué ha aparecido el término Inteligencia Emocional; su historia en el tiempo. Te daremos también una base científica, desde la Neurociencia, para que comprendas lo que está pasando dentro de ti cuando te emocionas, cuando piensas, cuando sientes.

Definiremos cada una de las competencias emocionales que D. Goleman propuso: Autoconocimiento, Autoregulación, Automotivación, Conciencia Social y Habilidades de Vida y Bienestar y te propondremos lecturas, vídeos y actividades que te ayudarán a integrar los conceptos y a practicarlos en tu vida diaria.

Verás que dentro de la Inteligencia Emocional distinguimos dos grandes áreas: la Inteligencia Intrapersonal, que se refiere a la relación que tienes contigo mismo, y la Inteligencia Interpersonal, que reúne las competencias necesarias para tu relación con los demás. En la Inteligencia Intrapersonal hablaremos de las competencias de autoconocimiento, autoestima y autoregulación. En la Inteligencia Interpersonal te encontrarás con la Conciencia Social, Gestión de las Relaciones y Competencias de Vida y Bienestar.

Cuando termines de leerlo y hayas ensayado y experimentado lo que en él te contamos, habrás abierto “ventanas” para asomarte dentro de ti, tendrás unas nuevas “gafas” para mirar tu entorno, podrás elegir cómo quieres vivir.

Orígenes y evolución de la inteligencia emocional

Olga Cañizares Gil

1

ANTECEDENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Si ya has leído sobre Inteligencia Emocional, ya sabes que el concepto se fue acuñando a lo largo del tiempo como parte de la evolución de teorías e investigaciones de una amplia comunidad científica. Si no habías leído nada, esperamos que, con la selección de autores que te proponemos, te hagas una idea de cómo se generó el concepto y su definición. Si estás interesado en navegar por todos ellos, existe mucha bibliografía al respecto. Durante la lectura de este libro te iremos proponiendo autores y libros que completarán tu conocimiento. Para comprender mejor esta evolución de la que hablamos, centrémonos primero en la primera palabra del concepto: inteligencia.

¿Qué es inteligencia?

¿Qué es para ti la inteligencia? Piénsalo. Pasamos los días diciendo: “es muy inteligente” “no es nada inteligente”. Todos tenemos dentro la sensación de saber distinguir quién es y quién no es inteligente, sin embargo, definir los ingredientes cuesta un poco más. ¿Es quizás el resultado de nuestras acciones lo que nos hace tomar la decisión de calificarnos de inteligente o no? ¿Es posible que la definición de inteligencia tenga que ver, por tanto, con cómo abordamos una situación, un problema? ¿Pero de qué tipo: personal, social, matemático, corporal? Se queda corto. Durante este capítulo veremos por qué.

El origen etimológico del concepto de inteligencia hace referencia a quien sabe elegir. Proviene del latín *intelligentia* que a su vez deriva de *intelligere*: *intus* ("entre") y *legere* ("escoger").

Durante años, el estudio de la inteligencia ha sido un objetivo para psicólogos, filósofos, antropólogos... y sigue siendo una de las áreas más controvertidas y complejas. No es de extrañar que nos encontremos con diferentes interpretaciones.

Todas las definiciones que te encontrarás de inteligencia tienen que ver con "capacidad" y, buscando el origen de la misma, los diferentes autores confeccionaron sus teorías. Hemos elaborado un cuadro resumen que te ayude a tener un guion de búsqueda, si quieres adentrarte en sus obras:

P. Brocca	• Craneometría
Sir Francis Galton	• Factor Genético • Método biométrico
J. M. Catell	• Test Mental
Wilhem Wundt	• Comportamiento objetivo y subjetivo
Alfred Binet	• Concepto de edad mental
William Stern	• Concepto de cociente intelectual
Lewis Terman	• Cociente intelectual • Test Stanford-Binet
Charles Spearman	• Teoría bifactorial
L. L. Thurstone	• Teoría 7 aptitudes mentales primarias
David Wechsler	• Pruebas de inteligencia (WAIS; WISC)
Jean Piaget	• Teoría del aprendizaje (etapas niños)
Howard Gardner	• Teoría de las inteligencias múltiples (MI)
Robert Stenberg	• Inteligencia exitosa • Teoría triárquica: componencial, experimental, contextual

La realidad es que no existe ninguna definición de inteligencia universalmente aceptada como única, pero necesitamos de este primer paso para comprender cómo después se añadió “emocional”, para definir la “capacidad” de elegir en el ámbito de las emociones.

En nuestro “viaje” por el concepto de Inteligencia Emocional, queremos mostrarte cómo diferentes enfoques, fueron influyendo en la definición y han constituido la base de la idea actual.

Nos encontramos con un primer enfoque de la definición de inteligencia, el *Psicométrico*, que tiene en cuenta las diferencias individuales y se articula fundamentalmente con medición de factores que influyen en estas diferencias. Es el enfoque de la medición y asigna un valor numérico a las características de cada persona.

Y ¿qué mediciones son esas? Veamos algunas de las teorías que lo recogen:

1. **Monofactorial:** Un solo factor “g” que define la capacidad (inteligencia) de la persona (autores como Galton, Spencer).
2. **Plurifactoriales:** Defienden que la inteligencia está compuesta por una serie de factores por importancia: aptitudes, capacidades que se pondrán en marcha cuando la persona tiene que resolver una situación. (Spearman).
3. **Oligárquicas:** Todos los factores tienen la misma importancia (Thurstone, Guilford).

Quédate con la idea de que el *enfoque psicométrico* argumenta que las personas podrán o no afrontar las situaciones en función de factores inalterables.

Otro, el *enfoque cognitivo* nos interesa más para nuestras intenciones, porque pone su atención en el modo en que procesamos la información y trata del aprendizaje que posee la persona a través del tiempo o mediante la práctica; estudia cómo las personas entienden el mundo que les rodea. Pone especial atención en cómo los pensamientos influyen en nuestras acciones.

Desde este enfoque, tendríamos la oportunidad de crear o modificar nuestra forma de pensar para provocar una apertura al conocimiento y a la elección. Podríamos diseñar procesos de pensamientos que nos permitan poner en marcha nuestros propios recursos.