

# 1

## Las relaciones entre los principios de la inteligencia social y emocional



1. [Habilidades sociales y otros conceptos relacionados](#)
2. [Los pensamientos irracionales y las distorsiones cognitivas \(pienso\)](#)
3. [Sentimientos y emociones \(siento\)](#)
4. [Autoconcepto y otros términos relacionados: autoconocimiento, autoestima y autorrealización](#)
5. [Automotivación](#)
6. [Técnicas para la reducción de la ansiedad](#)
7. [Aspectos conductuales de las habilidades sociales \(actúo\)](#)
8. [La personalidad](#)  
[Organizo mis ideas](#)

# 1

# Las relaciones entre los principios de la inteligencia social y emocional

## 1. Habilidades sociales y otros conceptos relacionados

### Importancia de las habilidades sociales

Los seres humanos, como seres sociales, necesitamos el contacto con otras personas y podernos adaptar a la sociedad. Para conseguirlo desarrollamos las **habilidades sociales**.

### Howard Gardner y las inteligencias múltiples

Hasta hace pocas décadas la inteligencia era concebida como una capacidad unitaria muy influenciada por la genética, de modo que se poseía o no se poseía.

En 1983, el psicólogo Howard **Gardner** planteó la teoría de **ocho inteligencias, potenciables** y que se presentan de forma única en cada individuo.



# 1

# Las relaciones entre los principios de la inteligencia social y emocional

## 1. Habilidades sociales y otros conceptos relacionados

### Inteligencia emocional y educación emocional

El psicólogo Daniel **Goleman** rescató las inteligencias interpersonal e intrapersonal y las ubicó en lo que llamó **inteligencia emocional**.

**Educación emocional:** proceso que favorece el desarrollo de todos estos componentes emocionales y aplicable en todos los ámbitos.

### Habilidades sociales e inteligencia emocional

Según Vicente **Caballo**, habilidades sociales son el **conjunto de conductas de un individuo** en un contexto interpersonal, que expresan sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de modo adecuado a la situación, que respetan las conductas de los demás, resuelven los problemas inmediatos y minimizan la probabilidad de que surjan otros.

Para adquirirlas debemos considerar el esquema A, B, C, D.



# 1

## Las relaciones entre los principios de la inteligencia social y emocional

### 2. Los pensamientos irracionales y las distorsiones cognitivas (pienso)

Formas de pensamiento influyen en nuestra conducta social

**Pensamiento racional: permite consecución objetivos**

**Pensamiento irracional: limitación para el logro de los objetivos**

#### **Pensamientos y creencias irracionales (Albert Ellis)**

Construcciones mentales subjetivas, más o menos estables, que determinan nuestra percepción del mundo. Estableció diez creencias irracionales

#### **Distorsiones cognitivas (Aaron Beck)**

Formas de pensamiento automáticas, reiteradas y repetitivas ante determinadas situaciones cotidianas.

# Las relaciones entre los principios de la inteligencia social y emocional

## 3. Sentimientos y emociones (siento)

### Diferencia entre sentimiento y emoción

**Emoción** es toda respuesta neuropsicofisiológica, automática, afectiva y subjetiva que nos prepara para la acción.

Se trata de una respuesta afectiva ante un estímulo que puede ser real o no.

El **sentimiento** se construye cuando a la emoción se le añade el pensamiento. Podemos definirlo como la **evaluación consciente de las emociones**.

Emoción	Cuándo surge	Información	Funcionalidad adaptativa
Miedo	Al percibir peligro.	Indica la falta de recursos.	Lleva a bloquearse, a huir o a atacar para protegerse.
Enfado	Cuando se vulneran tus necesidades o derechos.	Indica que se han sobrepasado mis límites.	Lleva a atacar o a defenderse.
Tristeza	Cuando se pierde algo valioso.	Indica una pérdida.	Ayuda a superar la pérdida, motivando la reflexión personal y el aprendizaje.
Alegría	Cuando se produce algo agradable.	Indica un logro.	Lleva a reproducir de nuevo aquello que lo provoca.
Asco	Cuando algo puede hacerte daño.	Indica rechazo.	Lleva a rechazarlo para alejarnos o protegernos.
Sorpresa	Cuando surge algo nuevo o inesperado.	Muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva de lo que sucede. Surge algo inesperado.	Ayuda a recoger información para orientarse en la situación concreta.

# 1

## Las relaciones entre los principios de la inteligencia social y emocional

### 2. Los pensamientos irracionales y las distorsiones cognitivas (pienso)

#### La importancia de la infancia

Las creencias irracionales y las distorsiones cognitivas son producto de los mensajes que vamos recibiendo en nuestra infancia.

Su interiorización favorece un desarrollo inadecuado de las habilidades sociales.



#### Reestructuración cognitiva

- Consiste en transformar los pensamientos irracionales en positivos o racionales.

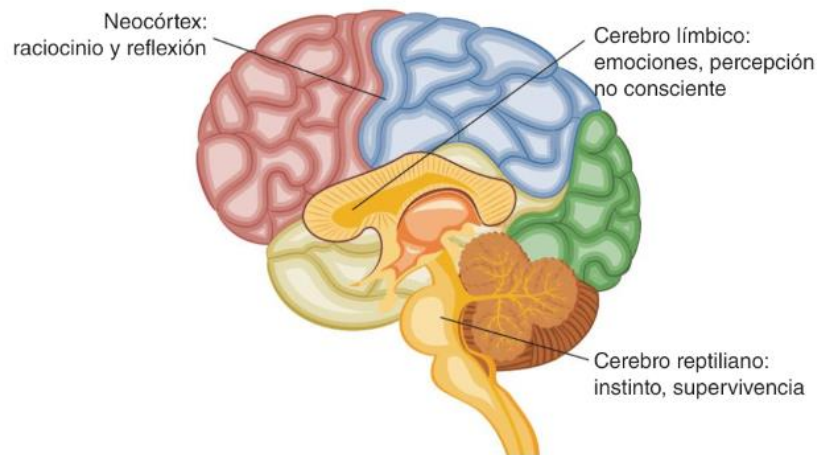
## 3. Sentimientos y emociones (siento)

### Nuestro cerebro emocional

El doctor **MacLean** estableció en la década de los setenta del siglo pasado que nuestro cerebro es fruto de la evolución y se compone de tres subsistemas:

- **Cerebro reptiliano:** instinto, supervivencia.
- **Cerebro límbico:** emociones, percepción no consciente.
- **Neocórtex:** raciocinio y reflexión. A su vez consta de dos hemisferios (izquierdo= racional y derecho= emocional).

Están **interconectados** e **influyen en nuestra conducta social.**





# 1

# Las relaciones entre los principios de la inteligencia social y emocional

## 4. Autoconcepto y otros términos relacionados



- **Autoconocimiento:** la información que tengo de mi.
- **Autoestima:** valoración que hacemos de nosotros mismos. Es un concepto multidimensional que engloba, según Bonet, las siete «aes de la autoestima».
- **Autorrealización:** tiene que ver con la capacidad de desarrollar nuestros logros
- **Autoconcepto:** conjunto de percepciones e ideas relativas a los caracteres de tipo físico, psicológico, afectivo y social que una persona tiene de sí misma. Está estrechamente ligado con la autoestima.







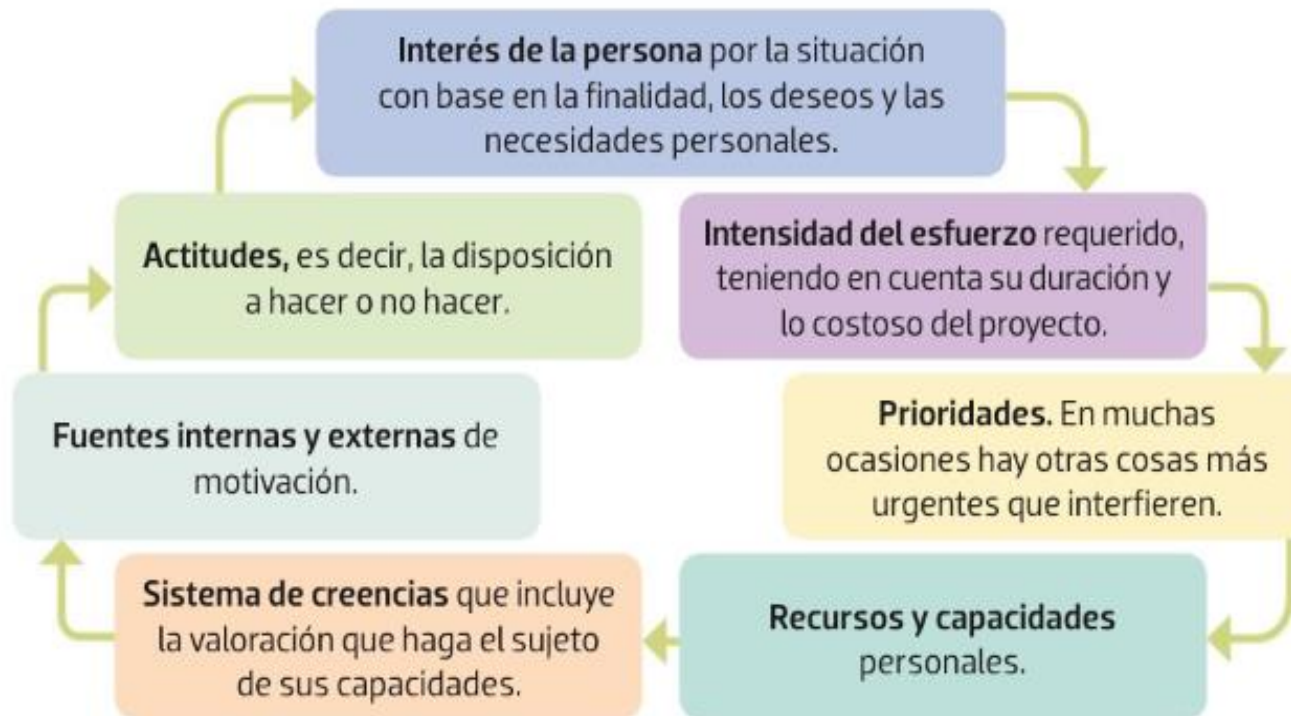
### Estrategias para desarrollar una sana autoestima

Podemos recurrir a multitud de estrategias como son:

- Sintonizar con nuestros sentimientos.
- Ser positivos, apreciar la vida.
- Centrarnos en nuestras debilidades solo para corregirlas.
- Potenciar nuestros puntos fuertes.
- Ser competitivos con nosotros mismos.
- No compararnos.
- No permitir que las opiniones ajenas nos perjudiquen.
- Hacer uso del sentido del humor.
- Elogiarnos.
- Recurrir a lecturas y música que nos haga sentirnos bien.
- Realizar actividades físicas y practicar la relajación.



### Elementos que influyen en la automotivación



# 1

# Las relaciones entre los principios de la inteligencia social y emocional

## 6. Técnicas para la reducción de la ansiedad

### Técnicas generales

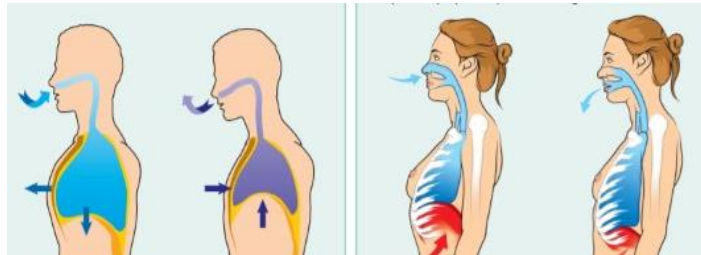
Para afrontar situaciones estresantes podemos recurrir a técnicas como las siguientes:

- Evitación
- Me lo pienso (1-10)
- Desviación
- Desensibilización sistemática

### Control de la respiración

Aunque el ritmo de vida actual favorece formas de respiración incompleta, podemos hacer uso de dos formas básicas en función del contexto:

#### Respiración torácica



#### Respiración abdominal

Mejorar la forma de respirar nos ayuda a combatir el estrés

## 6. Técnicas para la reducción de la ansiedad

### La relajación

La relajación es el estado natural que nos aporta un profundo descanso, al tiempo que nos ayuda a equilibrar el metabolismo, el ritmo cardíaco y la respiración.

Es importante destacar técnicas como la relajación progresiva de **Jacobson** y el método de **Schultz**.

### El *mindfulness* o atención plena

Fundado por **Jon Kabat-Zinn**, es un recurso que consiste en aprender a estar en el aquí y en el ahora y a **focalizarse plenamente en lo que estamos haciendo** en este preciso instante. Beneficios para la salud:

- Aumenta la capacidad de concentración
- Mejora la inteligencia emocional.
- Protege al cerebro de enfermedades mentales.
- Mejora el rendimiento académico.
- Ayuda a controlar el estrés y la ansiedad.
- Combate el insomnio y permite aumentar nuestra perspectiva.

# Las relaciones entre los principios de la inteligencia social y emocional

## 7. Aspectos conductuales de las habilidades sociales (actúo)



La conducta hace referencia a la forma de comportarse o dar respuesta a determinadas situaciones.

Así, existen numerosas conductas a desarrollar que nos permitirán mostrar la adquisición de **habilidades sociales**.

Siguiendo a Arnold P. **Goldstein** podemos hablar de:



## 8. La personalidad

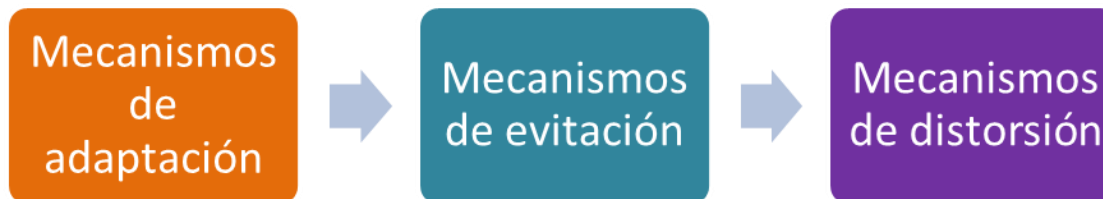
La **personalidad** se define como un **patrón único de rasgos cognitivos, afectivos y conductuales** que se desarrollan para adaptarse a un determinado entorno y a unas normas y que persisten durante largos periodos de tiempo.

### Elementos que constituyen la personalidad

- El temperamento: aspecto determinado biológicamente.
- El carácter: fruto del aprendizaje.

### Mecanismos de defensa de la personalidad

Según **Freud**, el individuo aprende métodos para descargar sus impulsos y reducir la ansiedad fruto de las frustraciones y conflictos del día a día. De modo que estableció la existencia de tres tipos:





# 1

# Las relaciones entre los principios de la inteligencia social y emocional

## Organizo mis ideas

