



“Copiar sin citar es plagiar”

Con objeto de proteger los derechos morales de los autores de los trabajos, la persona que empleen la información del presente documento deberá citar en la llamada de su nuevo texto o bibliografía:

Berrios, M.P. (2012, noviembre).
Liderazgo e inteligencia emocional.
Ponencia presentada en las primeras
Jornadas de Dirección de
Organizaciones y Liderazgo, Centro
Mixto Universidad de Granada – Mando
de Adiestramiento y Doctrina. Granada.
España. Extraído el “fecha” de
<http://cemixugrmadoc.ugr.es/>



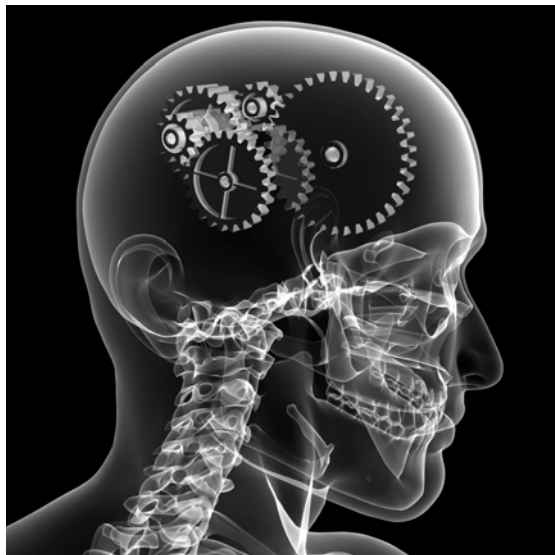
Liderazgo e Inteligencia emocional

Dra. M. Pilar Berrios Martos
Dpto. Psicología
Universidad de Jaén

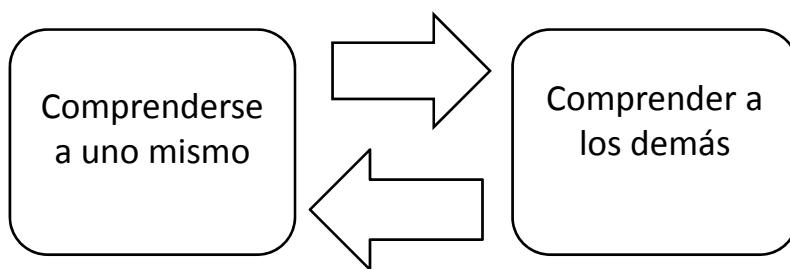
Preguntas importantes

- Existe la IE?, se puede medir?
- Es innata o aprendida?
- Se puede mejorar?
- Es más importante que el CI?
- La tristeza es inteligente?, y el miedo?

Uno de los grandes retos



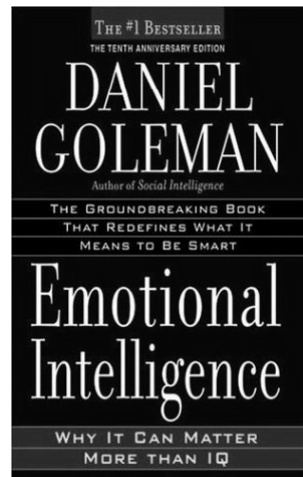
Sobre este reto:



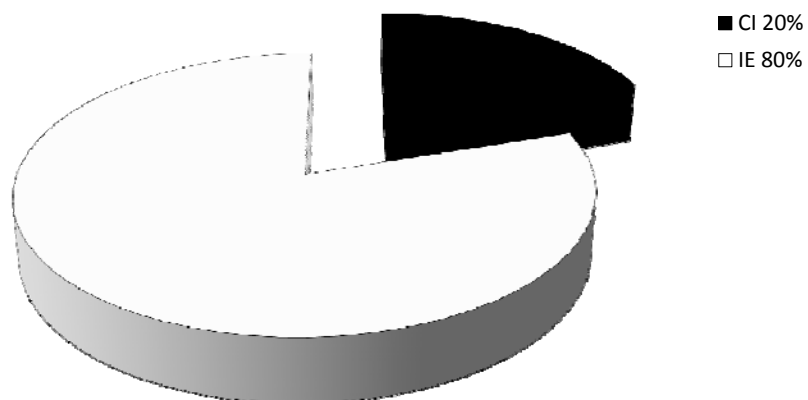
Diferentes explicaciones a lo largo de la historia del pensamiento

En el momento actual: finales s. XX principios del XXI surge el concepto de IE

Concepto que surge en la ciencia pero...



El éxito personal y profesional depende...

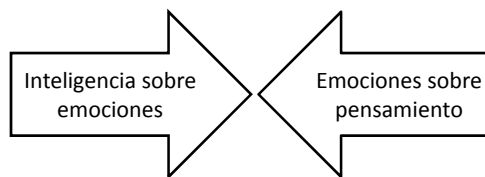


Definición de IE

Conjugar dos aspectos que tradicionalmente han sido enemigos en nuestra cultura



Poner la inteligencia al servicio de las emociones, e incorporar las emociones en la toma de decisiones



“La capacidad para percibir, expresar, comprender y regular mis emociones y las de los demás”

Beneficios de la IE

- MENOS:

- Ansiedad
- Depresión
- Consumo De Drogas
- Conflictos Interpersonales



- MEJOR:

- Rendimiento (académico y laboral)
- Relaciones familiares e íntimas
- Relaciones sociales
- Estilo de liderazgo

IE y liderazgo

“Los equipos de trabajo han de compartir razones y emociones”.

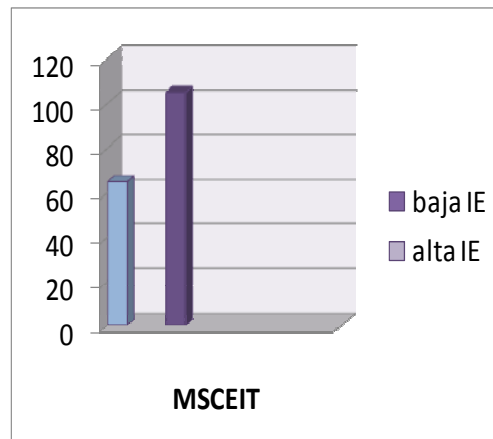
(Pepu Hernández)



IE y liderazgo

- Las personas con +IE fueron consideradas por sus compañeros de grupo como más convincentes e innovadoras

Cote, Lopes & Salovey (2004)



IE y liderazgo

- Relación positiva entre liderazgo transformacional e IE a nivel individual y grupal

López-Zafra, Berrios, Pulido-Martos y Agosto-Landa (en revisión)

- Las mujeres son más transformacionales y tienen más IE que los hombres.

López-Zafra, García-Retamero y Berrios (2012)

IE y liderazgo

- La IE (sobre todo comprensión e) predice el liderazgo más allá del CI, la personalidad y el género.
- Estos resultados se obtienen con el MSCEIT, no con auto-informes

Côte, Lopes, Salovey y Miners (2010)

IE y liderazgo en el ejército

- 1.096 reclutas eligieron a los mejores líderes en su unidad.
- Los más elegidos (536) contestaron el EQ-i.
- Relación positiva IE-liderazgo

Bar-On et al. (2006)

IE y liderazgo en el ejército

- G1: 470 alumnos Escuela de Oficiales
- G2: 470 reclutas
- La p. media en EQ-i de los oficiales en formación era mayor que la de los reclutas

Bar-On et al. (2006)



¿Puede desarrollarse la IE?

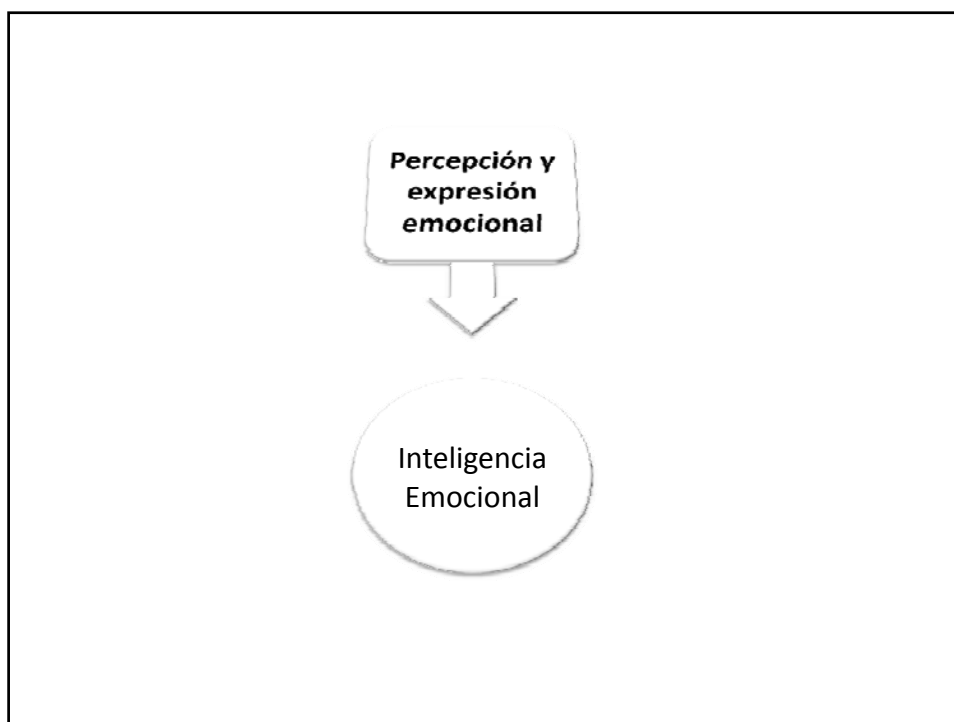
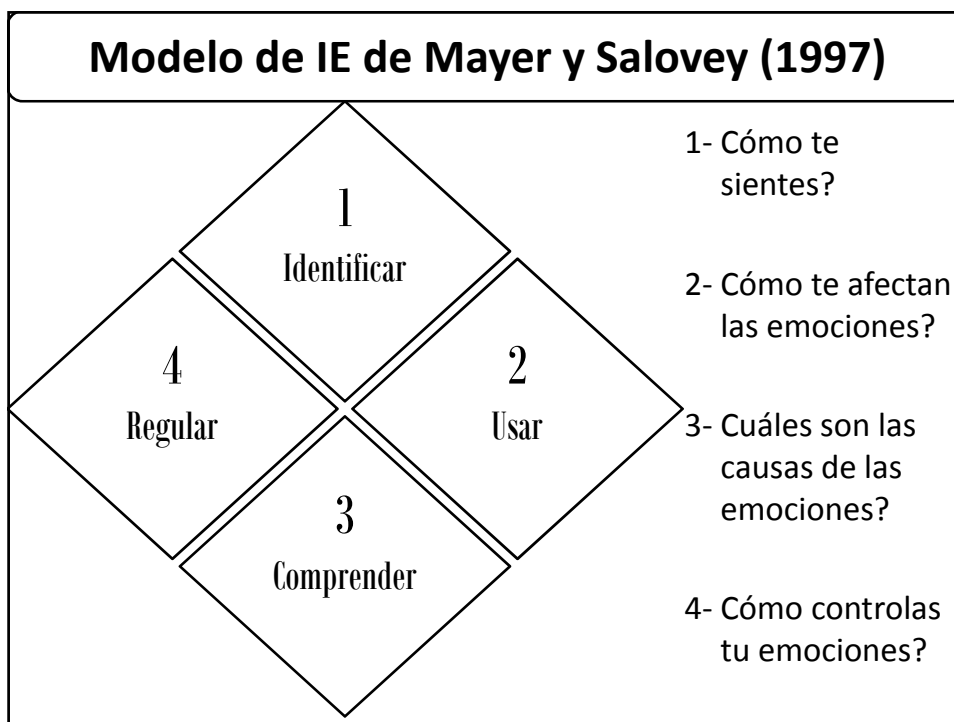
¿Cómo mejorarla?

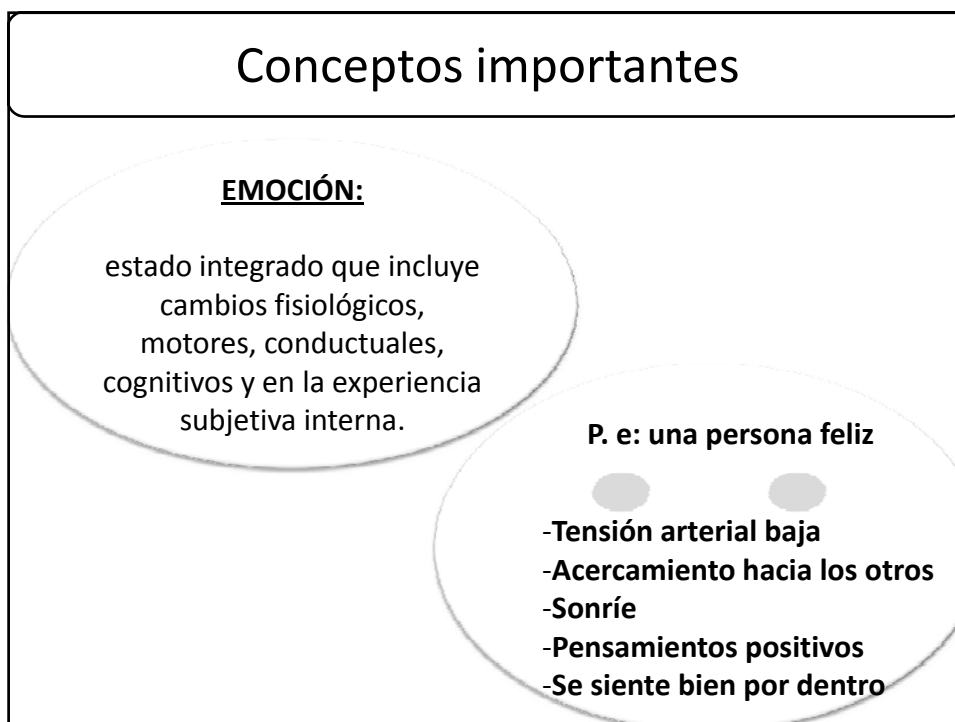


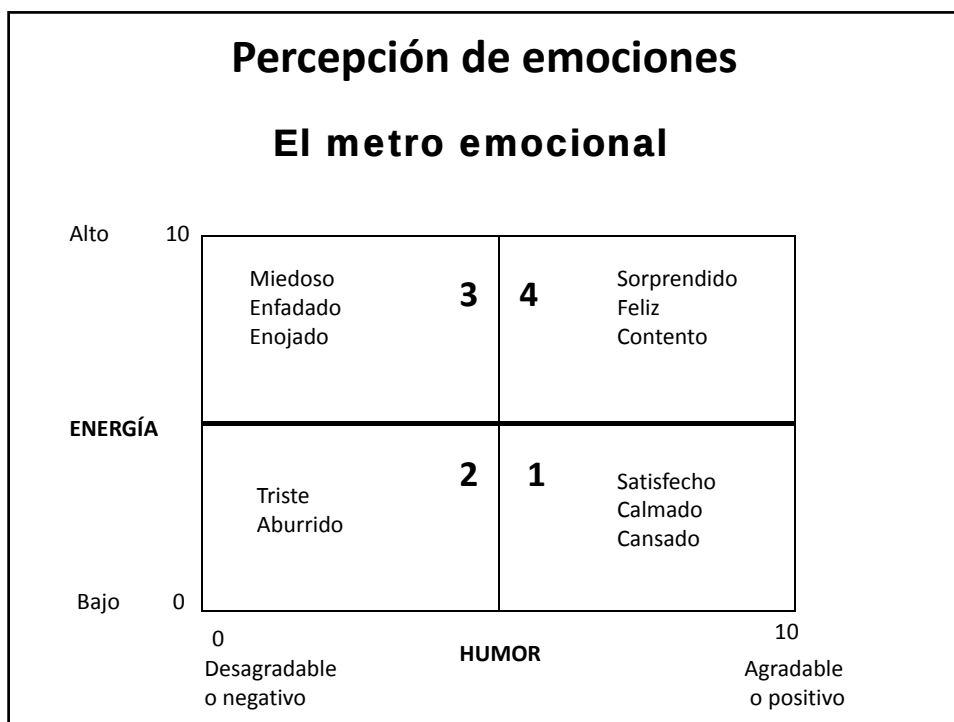
Peter Salovey (University of Yale)



Jhon D. Mayer (University of New Hampshire)







¿Cómo se expresan las emociones?

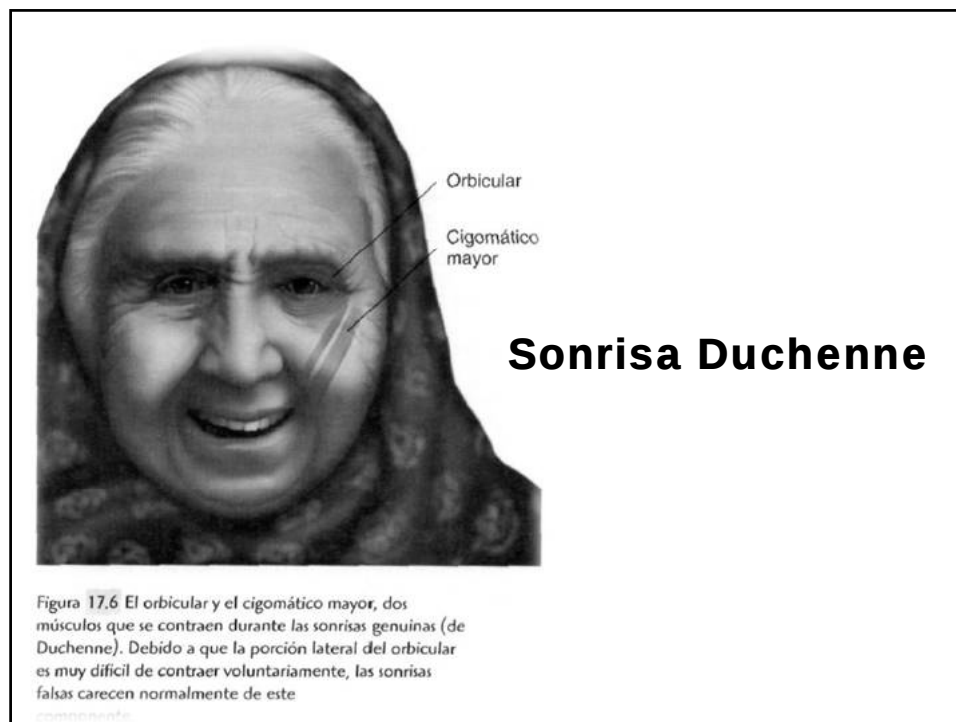
1- Expresiones faciales

2- La entonación, el ritmo y el tono de voz

3- La postura corporal







El discurso y la emoción

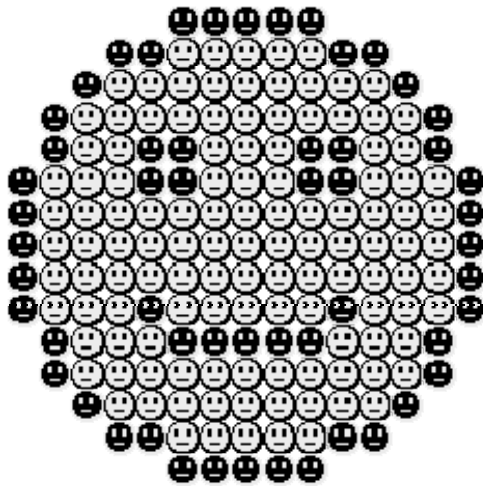
Tono	Significado
Monótono	Aburrimiento
Poca velocidad y entonación baja	Depresión
Mucha velocidad y tono enfático	Entusiasmo
Tono ascendente	Sorpresa
Voz seca	Defensivo
Tono seco y elevado	Enfado
Tono elevado, discurso prolongado	Incredulidad

Postura y emoción

Indicio no verbal	Su aspecto	Emoción que expresa
Orientación	Mira hacia usted	Interés
	Se gira ligeramente	Cerrazón
Brazos	Brazos abiertos	Apertura
	Brazos cruzados	Defensa
Postura	Inclinado hacia delante	Interés
	Inclinado hacia atrás	Rechazo



Atención



- Las emociones negativas focalizan la atención.
- La emociones positivas amplían la atención periférica.

Estilo de procesamiento

- El afecto positivo: promueve un estilo superficial basado en heurísticos.
- El afecto negativo: promueve un estilo más sistemático y analítico.

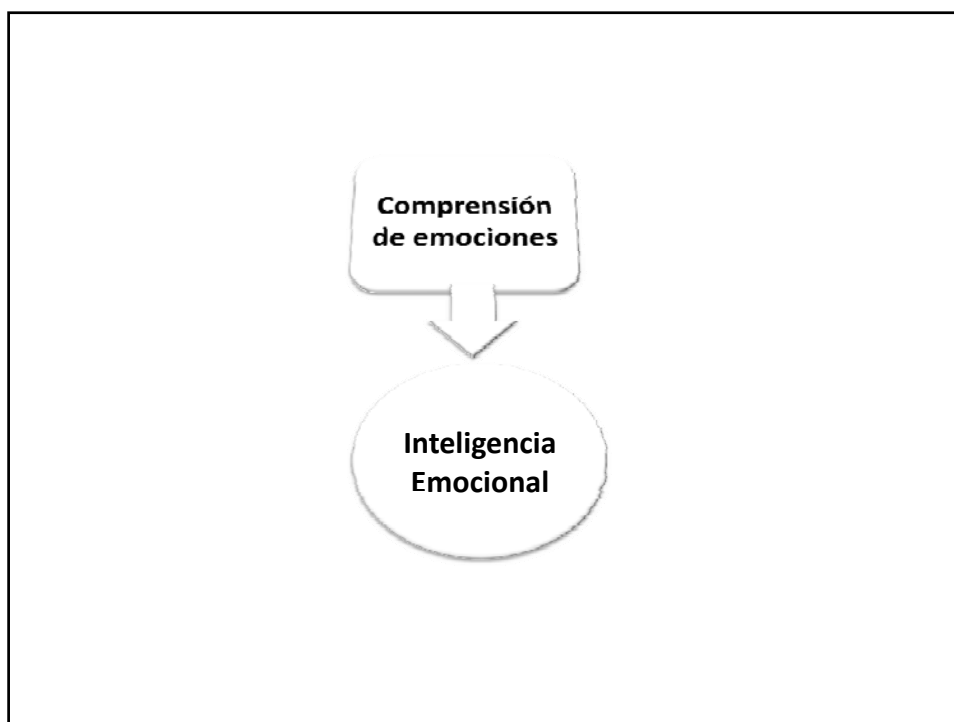
Esta influencia no es drástica, se supedita al nivel de procesamiento requerido por las circunstancias.

Con emociones +...

- Se resuelven problemas de manera más creativa.
- Se persiste ante las señales de fracaso.
- Se muestra mayor motivación intrínseca.
- Se Aceptan mayores retos.

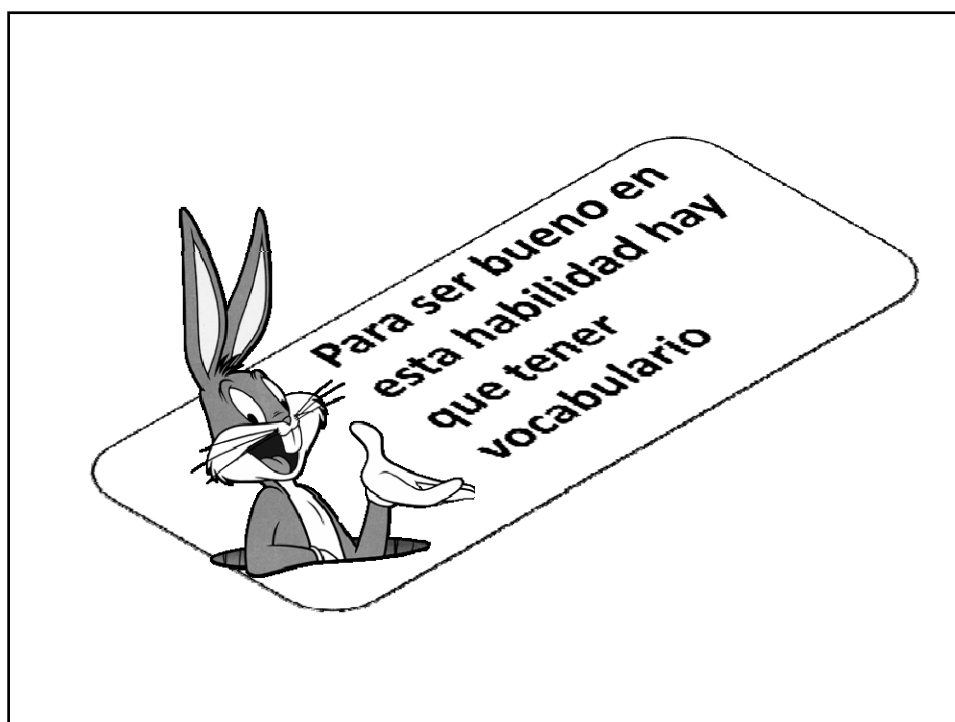
Tener el estado
de ánimo
adecuado para
generar ideas

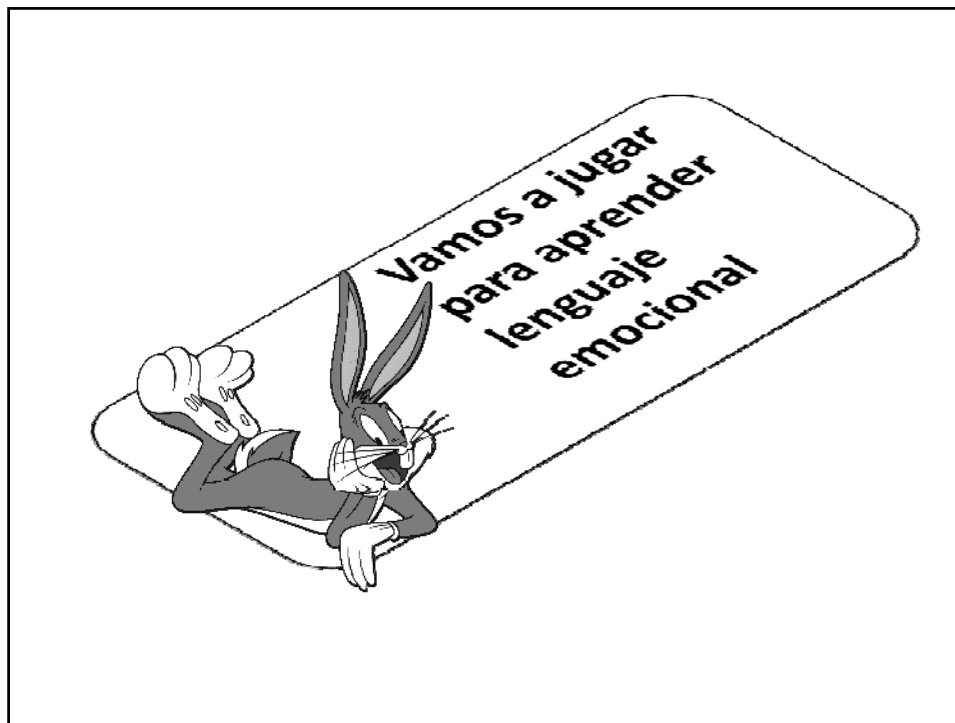
TENER EL ESTADO DE ÁNIMO ADECUADO...		
151		
Documento 9.1. Generar ideas, resolver problemas y experimentar emociones.		
Paso o proceso	Qué es	Formas de sentir útiles
<i>Generación de una idea</i>		
Pensamiento «ideal»	Una sensación de no tener impedimentos.	Feliz.
Tormenta de ideas	Use asociaciones que se producen con ciertos objetos.	Feliz.
<i>Evaluación de una idea</i>		
Buscar un fallo	Tener en cuenta los posibles problemas y qué cosas podrían ir mal.	Cierto temor.
Encijar los objetivos	Encijar los objetivos del proyecto en las características de la idea.	Estado de ánimo neutral.
<i>Selección de una idea</i>		
Lista	Dar importancia a cada aspecto del objetivo y a cada idea.	Estado de ánimo neutral.
<i>Ejecución</i>		
Consenso en el grupo	Conseguir la participación del equipo.	Feliz e interesado.
Elaborar un plan de acción	Decidir los pasos específicos a dar, los recursos, el tiempo y la parte responsable.	Interesado.
Llevar a cabo una acción	Comenzar la ejecución.	Feliz e ilusionado.
Seguimiento	Supervisar el progreso, hacer ajustes, seguir trabajando y alcanzar el resultado deseado.	Estado de ánimo negativo para evaluar los posibles problemas; estado de ánimo feliz y positivo para estar motivado y superar los obstáculos.



Termina la siguientes frases...

- Cuando alguien me hace un cumplido yo...
- Me siento feliz cuando...
- Ahora me siento... porque hoy...
- Cuando alguien me insulta yo...
- Ahora estoy preocupado porque...
- Me enfada mucho que alguien...
- Cuando algo me preocupa lo noto porque...
- Si me siento culpable me doy cuenta porque...
- Si estoy animado lo demuestro...
- Si estoy pensando: "otra vez me lo vuelve a hacer no lo aguanto más...", me sentiré...

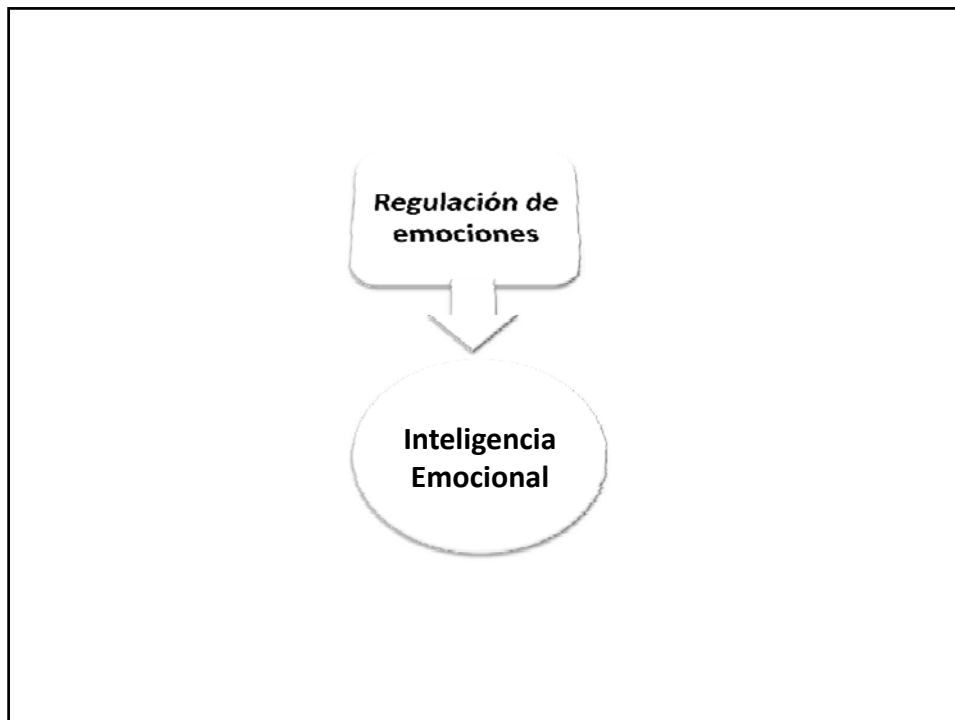




Comprender las emociones de los demás: la empatía y la escucha activa

La empatía, pilar fundamental de las relaciones sociales

La empatía requiere que **generemos una** emoción o una serie de **emociones**: ternura, cercanía, compasión.



Estrategias para regular emociones: ptos y ctas que intentan eliminar, mantener o cambiar nuestros estados emocionales

- ¿Qué haces cuando estás triste?
- ¿Qué haces cuando estás enfadado?
- ¿Qué haces cuando tienes miedo?

¿Qué hace la gente para regular emociones negativas?

- Beber
- Fumar
- Comer
- Practicar sexo
- Acupuntura

¿Qué tienen en común estas estrategias?

	% de uso
Llamar o estar con alguien	64,8%
• Analizar la situación ←	56%
• Escuchar música	47,3%
• Mostrar reacciones emocionales	44,5%
• Controlar pensamientos ←	41,3%
• Cambiar de sitio ←	34,5%
• Ver los sentimientos en perspectiva	33,8%
• Realizar un hobby ←	33,5%
• Estar solo	32,3%
• Evitar la causa	32%

Extremera y cols., 2012

Estrategias más eficaces...

- Estrategias sociales y cognitivas



- Actividades distractoras: ejercicio físico



Muchas Gracias por
vuestra atención!!!!



pberrios@ujaen.es