



## **INTELIGENCIA EMOCIONAL: PERCIBIENDO OPORTUNIDADES EN TIEMPOS DE CRISIS**

Categoría: **Propuesta de dinámica de taller**

Área temática: **"La Crisis como Oportunidad: Abordajes Creativos  
d**

Autor principal: Vacirca, Ezequiel Martín

Dirección postal: Zapiola 2990

Ciudad: Ciudad Autónoma de Buenos Aires

País: Argentina

Correo electrónico: ezevacirca@gmail.com

Coautor/es: 1. Lima, Silvana

2. Murías Mazaira, Anabella

3. Olivo, Lourdes

4. Sinner, Etel



## **INTELIGENCIA EMOCIONAL: PERCIBIENDO OPORTUNIDADES EN TIEMPOS DE CRISIS**

Resumen:

Mediante el presente taller se propone exponer el concepto de Inteligencia Emocional desde una perspectiva que intente dar una respuesta a los interrogantes que surgen frente a la existencia de una crisis a escala global, y que versan sobre las posibles formas de reacción individual ante un contexto hostil para con el sujeto laboral. Es en respuesta a esto que se intentará demostrar la importancia de una adecuada gestión de las emociones para lograr una respuesta más adaptativa a contextos «peligrosos».

- Palabras clave:
1. Inteligencia Emocional
  2. Crisis
  3. Oportunidades en contextos hostiles
  4. Percepción creativa

## **EMOTIONAL INTELLIGENCE: SEEING OPPORTUNITIES IN TIMES OF CRISIS**

Abstract:

This workshop intends to explain the concept of Emotional Intelligence from a perspective that attempts to answer the questions that arise since the existence of a global crisis, questions that ask about the possible ways of individual reaction in front of a hostile context. It is in response to this that we will attempt to demonstrate the importance of a proper management of emotions to achieve a more adaptive way to deal with «dangerous» contexts.

- Keywords:
1. Emotional Intelligence
  2. Crisis
  3. Opportunities in hostile contexts
  4. Creative perception

Referencias del autor principal: Vacirca, Ezequiel Martín

Formación académica: Licenciatura en Psicología

Institución en la que se

graduó o estudia: Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires

Formación profesional: —

Producciones teóricas

Trabajos de investigación —

Vías de contacto: Email: ezevacirca@gmail.com

Particular: 4542 7038

Móvil: 156 573 8974

Referencias de coautores:

Coautor 1: —Estudiante de la Licenciatura en Psicología. Facultad de  
Lima, Silvana Psicología. Universidad de Buenos Aires.

Coautor 2: —Estudiante de la Licenciatura en Psicología. Facultad de  
Murías Mazaira, Anabella Psicología. Universidad de Buenos Aires.

Coautor 3: —Estudiante de la Licenciatura en Psicología. Facultad de  
Olivo, Lourdes Psicología. Universidad de Buenos Aires.

Coautor 4: —Estudiante de la Licenciatura en Psicología. Facultad de  
Sinner, Etel Psicología. Universidad de Buenos Aires.



## **Introducción**

Todo ser humano pasó alguna vez en su vida por situaciones en las cuales los recursos psicológicos o materiales que poseía no le fueron suficientes para poder desenvolverse de forma satisfactoria. En esencia, todos somos producto de los avatares existenciales a los que nos enfrentamos a diario, avatares que, querámoslo o no, nos moldean, transforman y condicionan a una forma de vida o, al menos, a cierta forma de conducirnos en ella.

Sin embargo, no es nuestra intención adoptar un punto de vista determinista. De hecho, el que algo nos *condicione* no quiere significar que nos *determine*. Esta distinción que parece tan clara es, sin embargo, confundida por gran parte de la población mundial en la actualidad. En efecto, en contextos de crisis, la mayoría de nosotros percibimos lo que está sucediendo a nuestro alrededor como hostil y peligroso y, en consecuencia, interpretamos nuestras vivencias subjetivas de formas auto-invalidantes, poniendo en jaque nuestra propia capacidad de respuesta.

Con esto no queremos decir que adoptar posturas defensivas en contextos hostiles sea inapropiado, de hecho, en la mayoría de los casos, es la respuesta más esperable, ya que todo contexto hostil representa una amenaza para nuestra existencia. Sin embargo, por lo general, es nuestro repertorio de conductas el que no se ajusta y termina haciendo que nuestra acción defensiva se vuelva en nuestra contra, reforzando la sensación de desvalimiento que experimentamos ante la situación problemática.

¿Cuántos sujetos laborales perdieron este año el trabajo con el cual lograban sostener sus bienes y familia? Y, ¿cuántos de ellos se enfrascaron en pensamientos auto-incriminantes que los llevaron a recluirse en sus hogares, perdiendo toda iniciativa? Esta cuestión que es tan común en personas que pasaron del empleo al desempleo (la cual se ve más agravada en individuos que aún sostienen el paradigma del «empleo para toda la vida») es una fiel muestra de lo que exponíamos en el párrafo anterior: muchas veces nuestros repertorios cognitivos y conductuales son los que nos llevan a vivir la verdadera crisis.

¿Cuántas veces en el presente año mencionamos la palabra «crisis»? Y, ¿cuántas de esas veces logramos percibir las oportunidades que la misma nos plantea? Será de acuerdo al sujeto (de sus experiencias de vida, de su capacidad de adaptación al cambio y flexibilidad ante entornos variables y de su impulso hacia la

auto-superación, entre otras variables no menos importantes) que la respuesta podrá oscilar desde el “siempre” hasta el “nunca”. Sin embargo, algo es claro: la mayoría de la población está más cerca del “nunca” que del “siempre”.

Entonces, ¿qué podemos hacer como psicólogos frente a esta realidad? ¿Cómo podemos actuar ante a un sujeto laboral que se desarma y pierde su iniciativa al enfrentarse a un cambio contextual adverso? Las respuestas pueden ser variadas, sin embargo, la que nos convoca a plantear este taller se basa en los beneficios de una gestión inteligente de las emociones.

### **Fundamentación Teórica**

La Inteligencia Emocional es un concepto que ha cobrado mucho interés en varios sectores de la sociedad a partir de la publicación, en 1995, del libro de Daniel Goleman «Emotional Intelligence». Es así que en la última década y media se han escrito miles de libros, ensayos y otras obras que tienen como centro esta cuestión.

En pocas palabras, a lo que se refiere el concepto es a la capacidad humana de percibir, comprender y regular las emociones propias y las de los demás. Teniendo esta cuestión como referencia y recordando la noción de esquema mental popularizada por Beck, proponemos que trabajando sobre el componente emocional de los esquemas de cada individuo, se pueden generar cambios significativos en las formas de comprender la realidad y de desenvolverse en ella.

En este contexto, el psicólogo deberá proveer al sujeto laboral de las herramientas necesarias para poder afrontar de forma inteligente la gestión de las emociones (tanto propias como ajenas) en contextos adversos, que lo ponen en situaciones de peligro existencial (no olvidemos que el trabajo es el medio tradicional para la subsistencia económica del hombre). Proveerle de dichas herramientas le permitirán al sujeto (como ya mencionamos) alterar su percepción desadaptativa de la realidad y encontrar maneras creativas de desenvolverse, lo cual se manifestará en nuevas formas de relación con otros individuos. Eventualmente, estas relaciones podrían abrir espacios de inserción en nuevos empleos o, incluso permitir el nacimiento de emprendimientos que generen espacios de trabajo.

Esto nos permite ver cómo lo que era *percepción desadaptativa* puede volverse *percepción creativa*, en tanto crea nuevas oportunidades, revitaliza al sujeto y, sobre todo, lo prepara para enfrentarse proactivamente a futuras situaciones «hostiles».

## **Objetivos**

Basándonos en lo anteriormente expuesto es que nos proponemos hacer una breve exposición sobre puntos básicos de la *Inteligencia Emocional*, con el objetivo de que los participantes puedan comprender la importancia de una adecuada gestión de las emociones en su forma de afrontar tanto situaciones laborales, como familiares y vitales.

## **Consideraciones**

Queremos destacar que este taller se presenta en el contexto de las mini-capacitaciones propuestas para la materia «Capacitación y Desarrollo en las Organizaciones» a cargo de la Lic. Graciela Gelaf, las cuales surgen del análisis del capítulo «Matrimonio Mixto» perteneciente a la serie televisiva argentina «Los Simuladores».

## **Técnicas y Dispositivos a Implementar**

- Exposición teórica introductoria al tema.
- Role-playing con participación de los asistentes.
- Rescate dialogado de la experiencia.
- Cierre teórico-práctico de la temática.
- Proyección de video motivacional.

## **Infraestructura Requerida**

Aula con capacidad para un mínimo de 15 personas, con espacio libre suficiente para la presentación de una dinámica de role-playing.

## **Recursos Didácticos**

- Computadora de escritorio o Notebook.
- Cañón y pantalla.
- Parlantes.

## **Materiales Pre-elaborados**

- Afiches explicativos sobre cuestiones teóricas referentes a la Inteligencia Emocional.
- Tarjetas de roles para actividad de role-playing.
- Video para cierre de la micro capacitación («Tony Meléndez»).

## **Participantes**

Micro capacitación abierta a estudiantes y graduados de la carrera de Psicología, Recursos Humanos y carreras afines.

- **Cantidad mínima de participantes:** 10 (diez).
- **Cantidad máxima de participantes:** ajustada a capacidad de la infraestructura.



### **Fuentes de referencia y notas:**

- Blake, Oscar. "La Capacitación como Herramienta de la Gestión Organizacional", Argentina, Ed. EPSO.
- Cairo, Horacio O. / Botindari, Miguel. "El Proceso Educativo en las Organizaciones", Argentina, Ed. DESA. 1988.
- De Bono, Edward. "Pensamiento Lateral", Ed. Paidós, 1988.
- Fernández Berrocal y Ramos Díaz. "Corazones Inteligentes", Editorial Kairós, Buenos Aires, 2002.
- Gelaf, Graciela. "El tratamiento de la gestión del conocimiento" Ficha de cátedra 2004 - Facultad de Psicología –UBA.
- Gelaf, Graciela: "Capacitación" Ficha de cátedra Psicología del Trabajo 1999 -Facultad de Psicología –UBA.
- Gelaf, Graciela. "Innovación/creatividad: arte y disciplina: La innovación como herramienta para el desarrollo de una estrategia" - Ficha de cátedra 2003 - Facultad de Psicología –UBA.
- Gómez Pawelek, J. "El aprendizaje experiencial" – Ficha de cátedra – Facultad de Psicología – UBA.
- Gore, Ernesto. "La Educación en la Empresa", España, Ed. Granica, 1996.
- Guerrero, Ariel. "Curso de Creatividad", Argentina, Ed. El Ateneo, 1988.
- Kwoles, Malcon, Hottln, Elwood y Swanson Richard. "Andragogía el aprendizaje de los adultos", México, Ed. Oxford, 2001
- Rodríguez Estrada, Mauro. "Psicología de la Creatividad", México, Ed. Pax, 1989.
- Senge, Peter. "La quinta disciplina", Barcelona, Ed. Granica, 1992.



# Espacio para registro de las autoridades de las VI Jornadas Universitarias y III Congreso Latinoamericano de Psicología del Trabajo

## Comité organizador

Título: INTELIGENCIA EMOCIONAL: PERCIBIENDO  
OPORTUNIDADES EN TIEMPOS DE CRISIS

Categoría: Propuestas de dinámicas de taller

Área temática: **“La Crisis como Oportunidad: Abordajes Creativos  
desde la Psicología del Trabajo”**

Autor principal: Vacirca, Ezequiel Martín <ezevacirca@gmail.com>  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.

Fecha de recepción:

Fecha de derivación:

Observaciones:

## Comité científico

Ubicación definitiva: Rol y prácticas del psicólogo laboral

Aceptación: Aceptada sin observaciones

Observaciones: ■

Recomendaciones para  
el Comité organizador: ■

Autoridad de evaluación: Comité científico

Fecha de devolución:

## Comité organizador

Contacto para coordinación:

Infraestructura necesaria: ■

Recursos requeridos: ■

Observaciones: ■