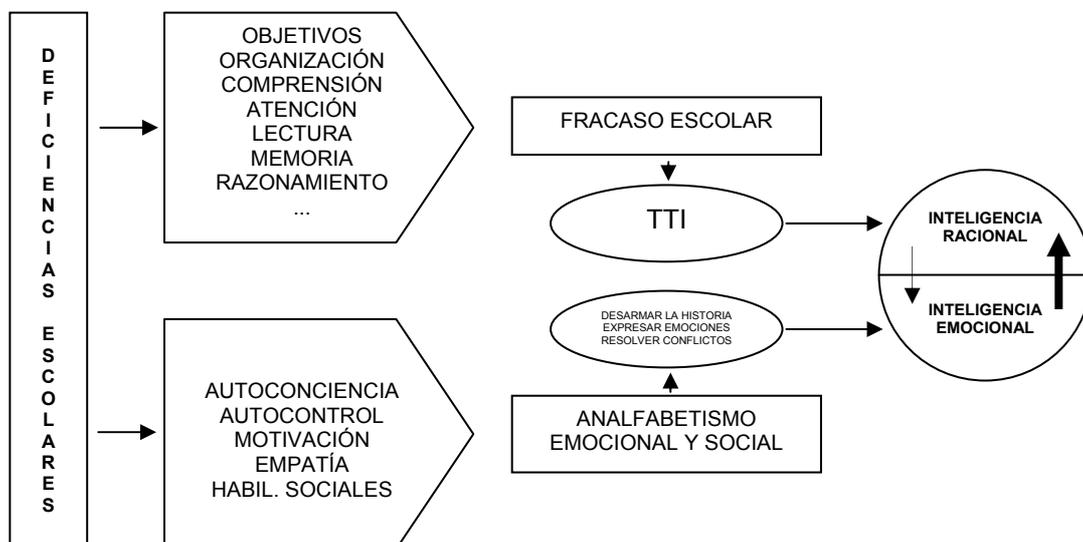


LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Las pruebas diseñadas para medir la inteligencia cuantitativamente (coeficiente intelectual, CI, e inteligencia general, factor G,) o cualitativamente (aptitudes, R-V-N-E-...) son herramientas que utilizamos los educadores para orientar el contenido educativo que ofrecemos a nuestros alumnos, teniendo en cuenta sus capacidades y limitaciones. Pero en la práctica estos instrumentos resultan limitados porque no tienen en cuenta otros aspectos importantes y complejos que encierran el cerebro y el comportamiento humano. Por eso, no es raro encontrar personas con altas capacidades intelectuales que no logran alcanzar los objetivos de éxito que otras personas, con capacidades intelectuales mucho más bajas, consiguen con facilidad.

Así, cuando se habla de “fracaso escolar” casi siempre se justifica aceptando la existencia de deficiencias escolares que tienen que ver exclusivamente con la Inteligencia Racional (objetivos inexistentes o mal definidos, desorganización, escasa comprensión, falta de atención y concentración, lectura deficiente, excesiva memorización mecánica, dificultad para razonar, etc.) y se intentan solucionar instruyendo a los alumnos en técnicas de trabajo intelectual (TTI). Después de algunas sesiones los alumnos son capaces de formular objetivos adecuados y de diseñar un buen plan de trabajo, leen más deprisa y mejoran su comprensión lectura, conocen técnicas para aumentar la capacidad de atención y para desarrollar la facultad de memorizar, ..., y sin embargo, los resultados académicos no mejoran, en general, como sería de esperar.

Esto se debe a que los alumnos han aprendido el *método* (procedimiento que hay que seguir) pero no dominan la *técnica* (habilidad en el uso del procedimiento). Para dominar la técnica hay que practicar, practicar y practicar, y para eso hay que estar motivado, ser consciente del estado actual y valorar el estado deseado, tener expectativas realistas y control interno, poseer habilidades sociales y capacidad de empatizar. La carencia de estas competencias es el origen del *analfabetismo emocional y social*.



Pascal escribió en cierta ocasión que “*nada es más poderoso que una idea cuyo tiempo ha llegado*”.

La Inteligencia Emocional es una idea cuyo tiempo ha llegado. La publicación del libro de Daniel Goleman, “LA INTELIGENCIA EMOCIONAL”, se convirtió rápidamente en un gran éxito editorial, en un fenómeno de masas, y lo mismo sucedió con otras publicaciones posteriores, tales como el “EL PUNTO CIEGO” y “LA PRÁCTICA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL”. Y sin embargo, la obra de Goleman no dice nada nuevo. En concreto sostiene que la inteligencia medida tradicionalmente (a través del cociente intelectual) no correlaciona con el éxito profesional. Según este autor las características que apoyan el constructo de Inteligencia Emocional tienen que ver más con la capacidad para motivarse a sí mismo, con las expectativas que se poseen, con la persistencia en las frustraciones, con la autorregulación de

los impulsos y del saber esperar, que con los índices académicos o profesionales que obtenga la persona.

Entonces, si la aportación de Goleman no dice nada nuevo, ¿por qué el inusitado interés hacia la Inteligencia Emocional en los últimos años? Se dan tres circunstancias clave que convierten la Inteligencia Emocional en asunto de suma importancia:

- En primer lugar, hoy sabemos que el cociente intelectual es genético; los estudios realizados sobre gemelos idénticos separados a temprana edad evidencian un CI similar.
- En segundo lugar, estamos viviendo en una sociedad de múltiples opciones, que permite todo tipo de elección. Hemos pasado de la sociedad del logro a la sociedad del bienestar, de evitar los problemas. El resultado es lo que Seligman ha llamado “*la epidemia de la depresión*” (en Estados Unidos, un tercio de los niños de 13 años tienen síntomas depresivos). Vivimos en una sociedad emocionalmente destrozada.
- En tercer lugar, la intensidad competitiva obliga a contar en las organizaciones con los mejores. Los mejores son, por encima de genios intelectuales, personas emocionalmente dotadas.

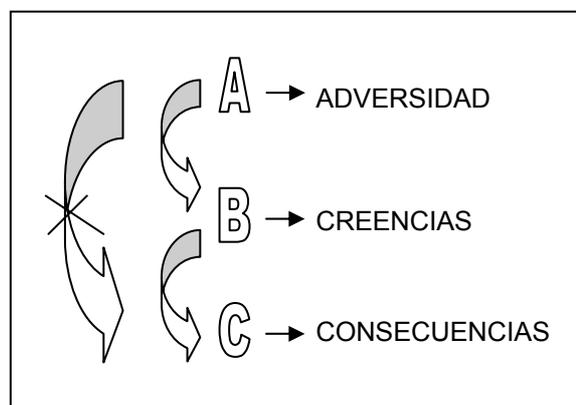
Además, cabe considerar las siguientes cuestiones previas:

- Las inteligencias racional y emocional se complementan
- La Inteligencia Emocional se aprende.

Los avances tecnológicos recientes, en concreto los estudios de resonancia magnética con positrones, permiten afirmar que las emociones se ubican en partes específicas del sistema cerebral, lo que permite aseverar que los disparos emocionales (rabia, dolor, tristeza, alegría, enamoramiento) y sus consecuencias pueden ser modificados si el individuo entra en un plan de trabajo para organizar y optimizar su funcionamiento emocional.

De estas experiencias nace el concepto de cerebro emocional o sistema límbico, criterio que asocia diferentes partes del sistema cerebral (amígdala, hipotálamo, hipocampo y tálamo) y cuyo funcionamiento conjunto da una nueva dimensión a la inteligencia desde el punto de vista de cerebro emocional, bastante diferente al denominado cerebro racional o cerebro inteligente.

Antes de definir qué entendemos por Inteligencia Emocional, recordemos con Albert Ellis, uno de los padres de la terapia cognitiva, que “*los sentimientos son padres de nuestros pensamientos y éstos de nuestros actos*”. Ellis desarrolló el MODELO ABC para explicar la afirmación anterior. Lo explica de la siguiente forma: **A** corresponde a la adversidad y **C**, a las consecuencias. Podemos anticipar las consecuencias de una adversidad no por ésta en sí, sino por **B**, las creencias, es decir, son las creencias las que provocan unas consecuencias u otras.

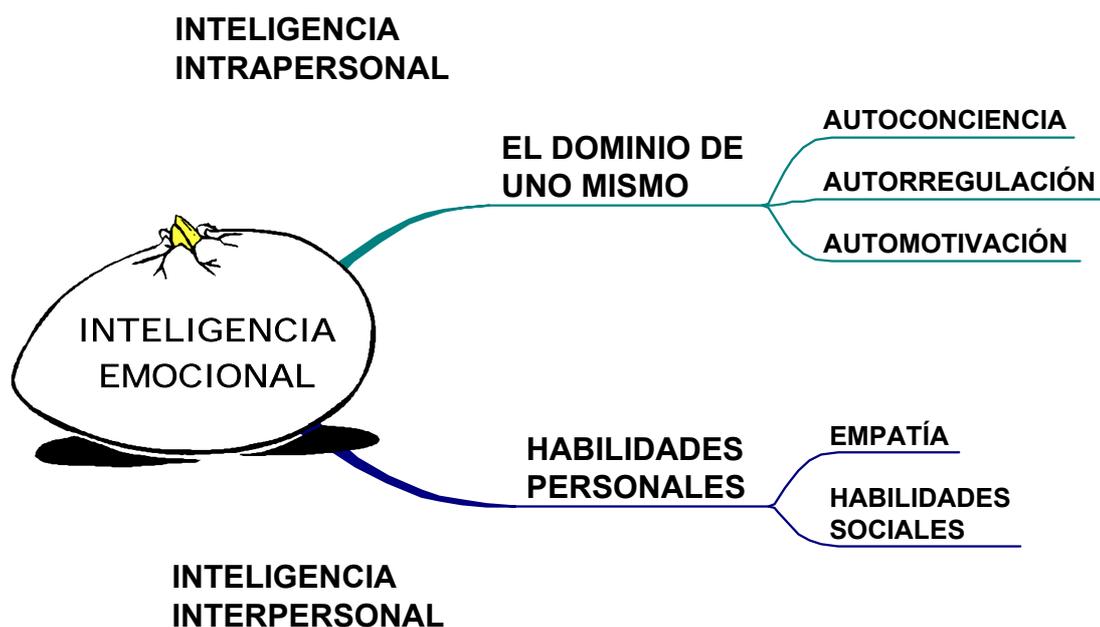


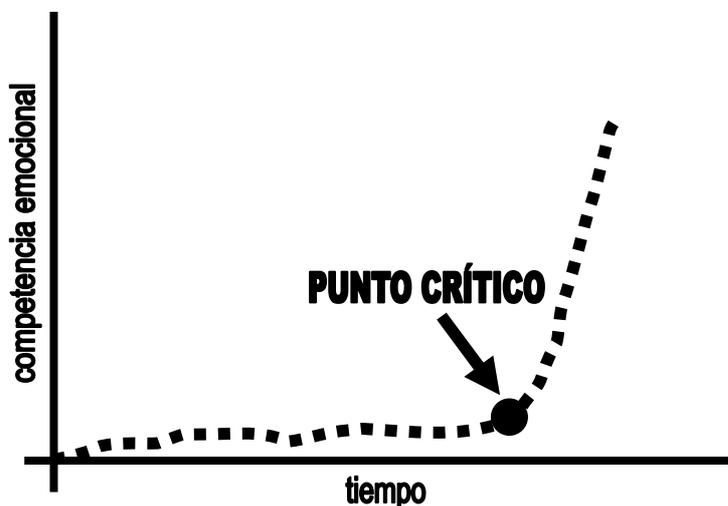
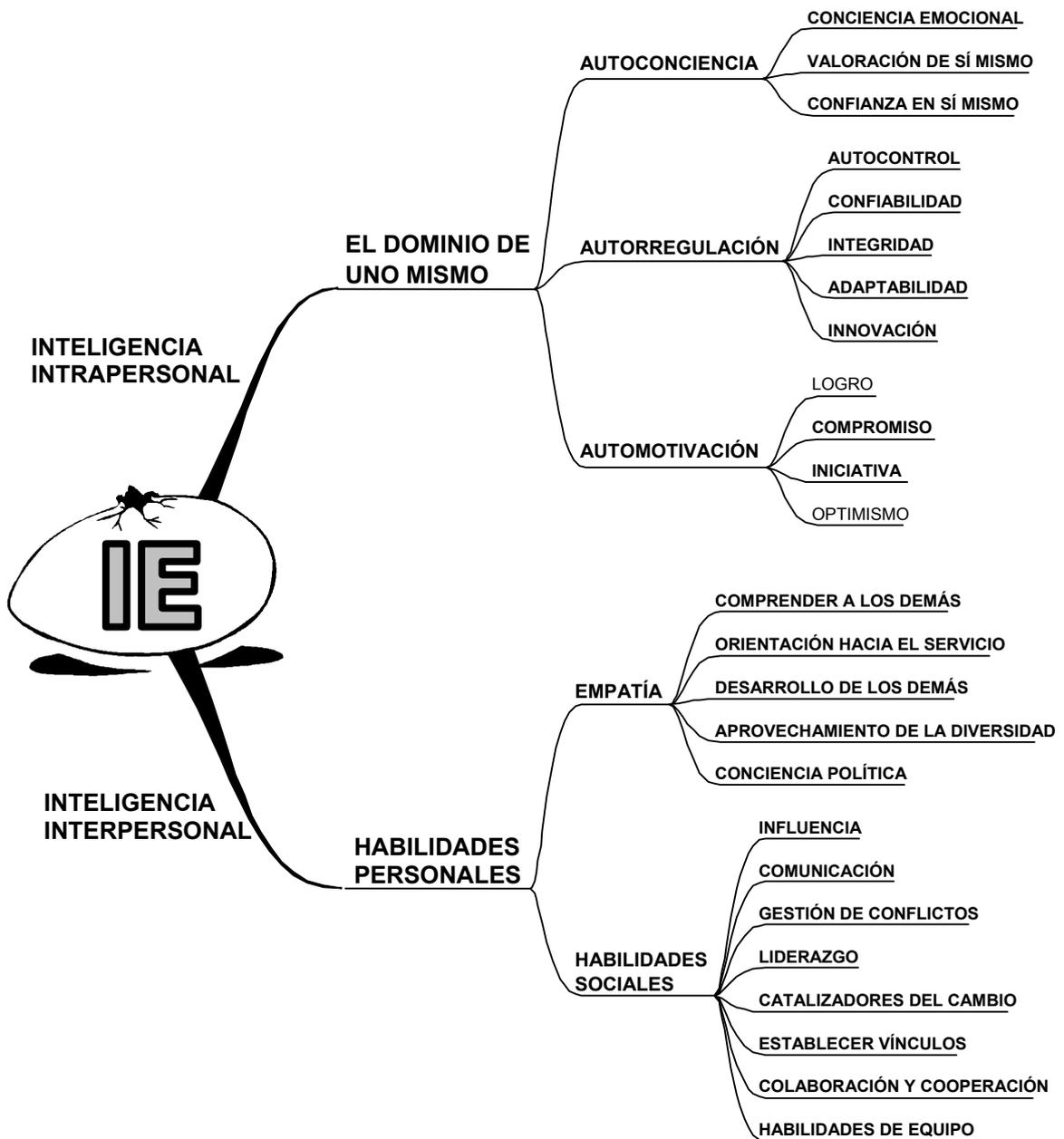
Y nosotros ¿somos emocionalmente inteligentes? Es decir:

- ¿Reconocemos los sentimientos?
 - ¿Nos damos cuenta de lo que sentimos?
 - ¿Reconocemos los sentimientos en cuanto se presentan?
 - ¿Sabemos interpretar las emociones que nos asaltan?
- ¿Controlamos nuestro enfado?
 - ¿Pensamos antes de actuar? (Si no se conocen las emociones no se pueden controlar).
 - ¿Usamos lo que sentimos de forma conveniente? Reprimir nuestra furia en un momento adecuado puede reportarnos beneficios. Enfadarse, sin hundir a la otra persona, evita crearse enemigos y sentimientos de culpa.
- ¿Encontramos maneras para motivarnos?
 - ¿Usamos la frustración frente al fracaso como arma para continuar insistiendo en nuestro propósito?
 - ¿Establecemos metas alcanzables?
 - ¿Actuamos creativamente para conseguir nuestros objetivos?
- ¿Contemplamos las situaciones desde la perspectiva de otros?
 - ¿Captamos las emociones y ánimo de los demás?
 - ¿Observamos sus reacciones y les dejamos hablar?
- ¿Desarrollamos nuestra autoestima?
 - ¿Somos conscientes del efecto que causan nuestras acciones?
 - ¿Nos consideramos elementos pasivos que sufren lo que los demás hacen o imponen?
 - ¿Sabemos decir “no” sin sentirnos culpables?

Según Mayer y Geher, la **Inteligencia Emocional** es la habilidad para:

- percibir, expresar y valorar con exactitud las emociones,
- generar sentimientos que faciliten el pensamiento,
- entender las emociones y el conocimiento emocional,
- regular, reflexivamente, las conductas emocionales de tal manera que favorezcan el crecimiento intelectual y emocional.





Cuando una persona destaca en, por lo menos, cinco o seis competencias emocionales, se dice que ha alcanzado el **punto crítico**. Una vez alcanzado el punto crítico, aumentan considerablemente las probabilidades de destacar.

El punto crítico depende de:

- la frecuencia con que uno acredite las competencias más importantes (cuánto)
- su grado de desarrollo (cómo)
- lo adecuadamente que sea capaz de manifestarlas (dónde)

Cuando no identificamos nuestras carencias, necesidades de mejorar, incompetencias, errores... estamos ante **puntos ciegos**. Son esas mentiras que cada persona se cuenta a sí misma para obviar todos aquellos sucesos que pueden desmontar toda una estructura vital.

Con frecuencia utilizamos la negación como una estrategia emocionalmente cómoda que nos protege del sufrimiento que se deriva del hecho de reconocer nuestros fallos. Siempre que nos comportamos así evidenciamos la existencia de un punto ciego.

La función de estos puntos ciegos no es otra que la de impedir que las personas lleguen a conocerse a sí mismas, puesto que tal cosa les obligaría a admitir algo (sus propios errores) que no están dispuestas a reconocer.

Las personas que se conocen bien a sí mismas son mejores trabajadores, ya que seguramente, su autoconciencia les permite corregir continuamente sus fallos. La conciencia de uno mismo constituye un instrumento valiosísimo para el cambio, especialmente en el caso de que nuestra necesidad de cambio se halle en consonancia con nuestras propias metas personales, con nuestra "misión" y con nuestros valores fundamentales, entre los que se incluye la creencia de que el hecho de intentar mejorar es algo muy positivo.

Los puntos ciegos más frecuentes son:

- ☆ Intromisión.
- ☆ Objetivos poco realistas.
- ☆ Necesidad de parecer perfecto
- ☆ Sed de poder.
- ☆ Ambición ciega.
- ☆ Preocupación por las apariencias.
- ☆ Necesidad insaciable de reconocimiento.



<p>La EDUCACIÓN EMOCIONAL está constituida por las habilidades de:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 comprender las emociones 2 expresarlas de una manera productiva 3 escuchar a los demás y sentir empatía 	<p>La INTELIGENCIA EMOCIONAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - está relacionada con un conjunto de habilidades - que se basan en la posibilidad de reconocer los SENTIMIENTOS propios y ajenos - para que sirvan de guía al pensamiento y a la acción.
--	--

EL DESARROLLO EMOCIONAL ACTÚA SOBRE	
<ul style="list-style-type: none"> ☆ Inestabilidad emocional ☆ Baja tolerancia a la frustración ☆ Poco esfuerzo ☆ Baja autoestima ☆ Escasa motivación ☆ ... 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ Estrés ☆ Ansiedad ☆ Depresión ☆ Consumo de drogas ☆ Violencia ☆ Trastornos alimenticios ☆ ...

DESARROLLO EMOCIONAL				
AUTO CONCIENCIA	AUTO REGULACIÓN	AUTO MOTIVACIÓN	EMPATÍA	HABILIDADES SOCIALES