UNIVERSIDAD DE SALAMANCA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
Departamento de Psicología. B. Psicobiología y M. de las Ciencias del Comportamiento.

VIVIR EN PLENITUD DESDELA INTELIGENCIA EMOCIONAL

José Luis Moya Palacios

Magisterio. Psicólogo Clínico. Psicólogo del Lenguaje. Máster en P. Sofrológica. Máster en Hipnosis Clínica. Miembro de la <<American Association of Professional Hypnotherapists>>. Exprofesor A. Universidad de Salamanca. Consulta privada. ExPsicopedagogo del E. M. de A. Temprana del M.E.C. de Salamanca.

VIVIR EN PLENITUD DESDELA INTELIGENCIA EMOCIONAL

«Actualmente la educación emocional de nuestros hijos está dejada al azar, con resultados cada vez más desastrosos. La solución está en un modo nuevo de considerar lo que la escuela puede hacer para educar al individuo como persona, es decir, poniendo juntas cabeza y corazón»

(p. 18) Daniel Góleman: Inteligencia Emocional.

ASPECTOS INTRODUCTORIOS:

Hoy, en este mundo de prisas, de carencia de encuentros relacionales en profundidad, de desclasamientos sociales y familiares, de aspiraciones a oportunidades difíciles de conseguir, de sueños permanentes con la felicidad y el bienestar absolutos, de tensiones psico-afectivas, etc., bien merece la pena una reflexión *"emocionalmente inteligente"* para una vida más plena y feliz, a nivel de mente y corazón.

El término *"Inteligencia Emocional"* se refiere *a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás.*
Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigirlas y equilibrarlas.

PETER SALOVEY acuña el término *"Inteligencia Emocional"* en la Universidad de Yale, en 1990 y la describe como "*Una forma de inteligencia social que implica la habilidad para dirigir los propios sentimientos y emociones y los de los demás, saber discriminar entre ellos, y usar esta información para guiar el pensamiento y la propia acción*".

SIETE TIPOS DE INTELIGENCIA:

El doctor HOWARD GARDNER, de la Universidad de Harvard, establece la denominación de 'las inteligencias múltiples' y plantea que las personas tenemos *7 tipos de inteligencia que nos relacionan con el mundo.*

- **Inteligencia Lingüística:** Es la inteligencia relacionada con nuestra capacidad verbal, con el lenguaje y con las palabras.
- **Inteligencia Lógica:** Tiene que ver con el desarrollo de pensamiento abstracto, con la precisión y la organización a través de pautas o secuencias.
- **Inteligencia Musical:** Se relaciona directamente con las habilidades musicales y ritmos.
- **Inteligencia Viso-espacial**: La capacidad para integrar elementos, percibirlos y ordenarlos en el espacio, y poder establecer relaciones de tipo metafórico entre ellos.
- **Inteligencia motriz o kinestésica:** Abarca todo lo relacionado con el movimiento tanto corporal como el de los objetos, y los reflejos.
- **Inteligencia Interpersonal:** Implica la capacidad de establecer relaciones con otras personas.
- **Inteligencia Intrapersonal:** Se refiere al conocimiento de uno mismo y todos los procesos relacionados, como autoconfianza y automotivación.

DANIEL GOLEMAN en sus publicaciones ("*Inteligencia emocional*". Kairós, S.A. Barcelona. 2002 y *"La práctica de la inteligencia emocional".* Kairós S.A. Barcelona 2003) habla de la inteligencia emocional como un *conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones, estados mentales, etc., y que puede definirse*, según el propio Goleman, como *la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.*

Por tanto, la inteligencia emocional es:

- Una forma de interactuar con el mundo, que tiene en cuenta: las emociones propias y las de los demás, los sentimientos y algunas habilidades como la autoconciencia, la motivación, el control de

sus impulsos, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, y otras más, indispensables para una buena y creativa adaptación e interacción social.

- Es una destreza que nos permite conocer y manejar nuestros propios sentimientos, interpretar y enfrentar los sentimientos de los demás, sentirnos satisfechos y ser eficaces en la vida, a la vez que creamos hábitos mentales que favorecen nuestra propia productividad.

HABILIDADES Y DISTINTIVOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Vivir con inteligencia emocional supone varios procesos: Interiorización de los valores de mente y corazón, y visión objetiva de la realidad exterior.

LOS CINCO COMPONENTES O HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL		
	DEFINICIÓN	**DISTINTIVOS**
AUTOCONCIENCIA	Habilidad de reconocer y entender las emociones propias, estado de ánimo e impulsos, así como su efecto en los demás. Conocer las propias fuerzas y sus límites, confianza en uno mismo.	- *Confianza en sí mismo.* *Autoevaluación realista.* *Sentido del humor autocrítico.* - *Capacidad de evaluarse a sí mismo de una manera realista.* - *Tener un entendimiento profundo de las propias fortalezas, debilidades, necesidades y motivaciones.* - *Reconocer cómo los sentimientos nos afectan.*
AUTOREGULACIÓN O MANEJO PROPIO	Habilidad para controlar o redirigir los impulsos y estados de ánimo. Propensión a eliminar los juicios, pensar antes de actuar. Autocontrol. Mantener normas de honestidad. Estar abierto a ideas y enfoques novedosos.	- *Confiabilidad e integridad.* - *Conformidad con la ambigüedad* *Apertura al cambio.* - *Controlar estados de ánimo inadecuados e impulsos emocionales.* - *Escoger las palabras cuidadosamente.* - *Evitar juicios erróneos.* - *Contenerse y considerar factores mitigantes.* - *Crear un ambiente de confianza y equidad.*
MOTIVACIÓN	Pasión para trabajar por razones que van más allá del dinero y el status. Propensión a lograr metas con energía y persistencia. Afán de triunfo. Iniciativa. Optimismo.	- *Fuerte impulso hacia el logro.* - *Optimismo incluso frente al fracaso.* - *Compromiso organizacional.*
EMPATÍA	Habilidad para entender la apariencia emocional de los demás. Habilidad para tratar a las personas de acuerdo con sus reacciones emocionales. Percibir sentimientos y perspectivas ajenos. Ayudar a otros a desarrollarse.	- *Capacidad para fomentar y retener el talento.* - *Sensibilidad intercultural.* - *Capacidad de encuentro con los demás.*

HABILIDADES SOCIALES	Pericia en el manejo y construcción de redes de relaciones. Habilidad para encontrar un espacio de mediación, diálogo y consenso. Escuchar abiertamente. Establecer vínculos sociales. Movilizar a las personas en el sentido deseado respetándolas y buscando metas..	- *Entender a los demás; reconocer y conocer sus necesidades.* - *Ejercer influencia, desarrollar tácticas interpersonales y enviar mensajes claros y convincentes.* - *Desarrollar y mantener una amplia red de contactos.* - *Estar comprometido a ayudar a que las personas mejoren.* - *Ser sensible a los sentimientos de las personas.* - *Entender varios puntos de vista.* - *Manejar los conflictos de manera abierta.* - *Estar dispuesto a colaborar.* - *Trabajar en equipo.*

BENEFICIOS DEL USO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:

- Incrementa el propio nivel de autoconciencia. Se “es” “siendo” en autenticidad.
- Favorece el equilibrio emocional mente-corazón.
- Genera las relaciones armoniosas entre las personas: familias, compañeros.
- Potencia el rendimiento personal aumentando la motivación y el entusiasmo por el trabajo.
- Otorga capacidad de influencia y liderazgo
- Mejora la empatía (capacidad de conectar con los otros) y las habilidades de análisis social: (darse cuenta de lo que ocurre a las personas cuando actúan).
- Aumenta el bienestar psicológico el equilibrio el control y la tolerancia..
- Brinda defensas para la reacción positiva a la tensión y al stress.
- La inteligencia emocional propende a nuestro bienestar psicológico, y es base para el desarrollo armónico y equilibrado de nuestra personalidad.
- Contribuye a la buena salud física, moderando o eliminando patrones y/o hábitos psicosomáticos dañinos o destructivos, y previniendo enfermedades producidas por desequilibrios emocionales permanentes (angustia, miedo, ansiedad, ira, irritabilidad, etc.).
- Favorece el entusiasmo y la motivación. Gran parte de nuestra motivación en distintas áreas de la vida está basada en estímulos emocionales.
- Posibilita un mejor desarrollo de nuestras relaciones con las personas, en el área familiar-afectiva, social, laboral y profesional.

ALGUNOS EJERCICIOS y ACTIVIDADES PARA PADRES Y ALUMNOS

Según Daniel Goleman, la inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer los propios sentimientos, los sentimientos de los demás, manejar adecuadamente las relaciones que se sostienen con los demás y con uno mismo.

Existen dos tipos de inteligencia, la intelectual y la emocional, cada una de ellas expresa la actividad de regiones diferentes del cerebro. El intelecto se basa en el funcionamiento del neocortex, la parte que recubre la superficie del cerebro, mientras que los centros emocionales están en una región más antigua.

Partiendo de estas informaciones y de que la inteligencia emocional, íntimamente supone la capacidad para sentir, entender y modificar los estados emocionales vamos a realizar diversos ejercicios que nos van a permitir sacar conclusiones positivas para nuestro actuar.

EXPERIENCIA EMOCIONAL 1

INDICACIONES	ACTIVIDADES
1-Toma una hoja de papel. 2-Transfórmala en una bola. 3-Intenta restituir la bola a su estado primitivo.	- ¿Qué has sentido al arrugar el papel? - Qué has sentido al intentar llevarlo a su primitivo estado?¿ Es posible restituir la textura del papel a su estado primitivo? - ¿Cómo traduces tú esta experiencia cotidiana a tu vida personal, familiar educativa? Haz una lectura paralela. Da un sentido inteligente y emocional a esta vivencia. - Redacta unas frases a modo de reflexión que puedan servir de punto de arranque para la puesta en común en grupo.

EXPERIENCIA EMOCIONAL 2

Partiendo de que la inteligencia emocional supone la capacidad para sentir, entender y modificar los estados emocionales, repasa esta canción <<Cuando todo está roto>> de Victoria Gastelo, extraída del álbun "En la luna", cuya letra dice así:

Dime si tú me quieres, dímelo ya, que cuanto antes lo digas, antes te voy a olvidar.
Dime que no sientes nada, nada de nada, que no te voy a llorar, que no te voy a suplicar… Dime si tu me quieres dímelo ya, que cuanto antes lo digas antes te voy a olvidar.
Dime que no sientes nada, nada de nada, que no te voy a llorar, que no te voy a suplicar…

Que lo que está roto está roto, aunque lo pegues, no queda igual y a veces, sobran piezas, y otras huecos sin llenar. Que lo que está roto está roto, y aunque lo pegues, no queda igual y a veces sobran piezas y otras huecos sin llenar.

¡Quien volará en tus sueños! Haber si estoy en ellos… y saber si cuando me miras, me quieres o me lo invento. ¡Quien volará en tus sueños! Haber si estoy en ellos y saber si cuando me miras, me quieres o me lo invento.
Dicen que estoy loca porque el sueño se me antoja para que estoy aquí si no puedo elegir.
No me des nada. Que no puedas repetir. Y no te pido el cielo que no es solo para mi.

Que lo que está roto está roto, aunque lo pegues, no queda igual y a veces, sobran piezas y otras huecos sin llenar. Que lo que está roto está roto, aunque lo pegues, no queda igual y a veces sobran piezas. y otras huecos sin llenar.
Que lo que está roto está roto, aunque lo pegues, no queda igual y a veces, sobran piezas y otras huecos sin llenar. Que lo que está roto está roto, aunque lo pegues, no queda igual y a veces sobran piezas y otras huecos sin llenar.
(VICTORIA GASTELO)

ACTIVIDADES	-¿Sintetizad qué sentimientos sobrenadan dentro, tras escuchar la canción? -¿Qué podríamos inferir de la autora conociendo que música y letra son suyas? -¿Qué lecturas paralelas se pueden hacer a la luz del texto y de la inteligencia emocional? -Siguiendo la técnica de identificación de problemas, sintetiza cuál es el que aparece en el texto. -¿Cuál es la causa? -¿A quién afecta? -De qué clase de problema se trata. -¿Tiene solución? -Datos reales de los que parte. -Elementos que se suponen. -Aportaciones y soluciones realistas. -Otras aportaciones del grupo en base a las estrategias para solucionar problemas. -Valora la letra. -Valora la música. -Lecturas que yo hago desde mi interior en base a ese estímulo emocional.

EXPERIENCIA EMOCIONAL 3

Se trata de enfrentarse al autoconocimiento en base a una respuesta personal sincera.

Paso 1:
1-Toma una folio y divídelo en cuatro partes.
2-En el centro escribes con mayúsculas la palabra "YO".
3-En cada esquinas escribes estas cuatro frases:

- ¿Quién soy?
- ¿Cómo soy?
- ¿Cómo me veo?
- ¿Cómo me ven los demás?

Intenta responder de la forma más franca y sincera.

Paso 2:
Cuando hayas concluido, da la vuelta a la hoja y en esas mismas cuatro partes, escribes en cada esquina:

- ¿Cómo me quisiera ver?
- ¿Cómo quisiera que me percibieran?
- Propuestas para el cambio, para vivir tu vida más plenamente feliz.
- Compromisos reales, evaluables, cuantificables.

Responde y reflexiona….

EXPERIENCIA EMOCIONAL 4

Caso de Andrea:

Andrea de 14 años, vive con sus padres y un hermano más pequeño que ella. Manifiesta que en su casa se grita mucho. Sus padres, siempre le están adelantando situaciones negativas del mundo exterior. Andrea se siente insegura y a veces explota verbalmente con sus amigas. Recientemente le han dicho que es como si le faltase alegría, que está un poco alterada. Con su hermano tiene frecuentes disputas y para que no le riñan miente.
A la luz del cuadro de <<Habilidades y distintivos de la inteligencia emocional>>:

1- Plantea qué áreas aparecen como deficitarias en la conducta de Andrea.
2- Escribe una carta orientativa que posibilite a la niña además de reflexionar:
- Mejorar su conducta, vivir con más plenitud y autorrealización.
- Reconozca y controle sus propias emociones.
- Tenga mayor confianza en sí misma, sea honesta y no mienta.
- Busque, desde el optimismo y la alegría, el ser mejor persona cada día.

3- ¿Qué recomendaciones harías a sus padres, a la luz de la Inteligencia Emocional para posibilitar en el clima familiar, la seguridad, el entendimiento, y la autoconfianza de Andrea, etc…

BIBLIOGRAFIA

Antunes, C. (2000). *El desarrollo de la personalidad y la inteligencia emocional. Diálogos que ayudan* a *crecer.* Barcelona: Gedisa.

Brockert, S. y Braun, G. (1997). *Los test de inteligencia emocional.* Madrid: Ediciones Robinkook.

Campos, J. (2001). *Inteligencia emocional.* Madrid: Ediciones San Pablo.

Carrion, S. (2001). *Inteligencia emocional con PNL.* Madrid: EDAF.

Castelló, A (2001). *Inteligencias: una integración multidisciplinaria.* Barcelona: Masson.

Crary, E. y otros (1998). *Crecer sin pelear: cómo enseñar* a *los niños* a *resolver conflictos con inteligencia emocional.* Barcelona: Plaza y Janés.

Elias"M.J.; Tobías, S.E. y Friedlander, B.S. (2000). *Educación con inteligencia emocional.* Barcelona: Plaza y Janés .

Elías, M.J. Y otros (2001). *Educar adolescentes con inteligencia emocional.* Barcelona: Plaza y Janés.

Ferrándiz, C.; Prieto, M.D,. y López, O. (2000). Cómo aprender con todas las inteligencias. En E. Marchena, E. y C. Alcalde: *La perspectiva de la educación en el siglo que empieza* (1, pp. 321-326). Cádiz: Universidad de Cádiz.

Galindo, A (2003). *Inteligencia emocional para jóvenes: programa práctico de entrenamiento emocional.* Ed. Pearson Educación.

García, E. y Reina, M.C. (2000). *Los puentes emocionales en el proceso de Enseñanza Aprendizaje.* IX Congreso INFAD, 2000. Cádiz.

Gardner, H. (1995) Inteligencias Múltiples. Barcelona: Piados.

Goleman, D. (1996, 2002) *Inteligencia emocional.* Barcelona: Kairós.

Goleman, D. (1999) *La práctica de la inteligencia emocional.* Barcelona: Martínez-Roca.

López, E. (2003). *Educación emocional: programa para* 3-6 *años.* Barcelona: CISSPRAXIS, 2003. -263 p : ir. - (Monografías Escuela Española) (Colección Educación emocional).

Lynn, AB. (2001). *50 actividades para desarrollar la Inteligencia emocional.* Madrid: CERASA.

Otero, H. (2002). *Cómo educar a los hijos con inteligencia emocional.* Madrid: FERE (F. Religiosos enseñanza).

Prieto, M.O.; Pérez, M.J.; Ferrándiz, C. y Ballester, P: (2000). *El Proyecto ACTIUM: aprender con todas las inteligencias.* Murcia: Universidad de Murcia- Centro de Profesores.

Ryback, D. (1998, 2002). *EQ-3: Trabaje su inteligencia emocional.* Madrid: EDAF

Salovey, P. (1996). Inteligencia emocional. Revista *Muy Interesante, mes de diciembre,* pp. 41-47

Segal, J. (2000). *Su inteligencia emocional: aprenda* a *incrementarla* y *usarla.* Barcelona: Grijalbo.

Shapiro, L.E. (2001) *La inteligencia emocional de los niños.* Una escuela de padres y maestros. Barcelona: Grupo Z. (2ª edición)

Shapiro, L.E. (2002). *La salud emocional de los niños: cómo los padres pueden evitar los problemas emocionales de sus hijos antes de que se desarrollen.* Madrid: Edaf, 2002.

Trianes, M.V. y Fernández, C. (2001). *Aprender* a *ser persona* y a *convivir. Un programa para Secundaria.* Bilbao: Desclée-Brouver.

Vallés, A y Vallés, C. (2000). *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas,* Madrid: EOS

Vallés Arándiga, A (2001). *La inteligencia emocional de los hijos:* Cómo desarrollarla. Madrid: EOS. (orientado a padres).

Villanova Navarro, J. S. (2003). *Construcción* y *validación de un instrumento para la medición de la inteligencia emocional en adolescentes.* Universidad de Valencia: Servicio de publicaciones.

NOTA

Vivir en plenitud desde la inteligencia emocional

José Luis Moya Palacios,
Padres y maestros, ISSN 0210-4679, Nº. 282, 2004, págs. 30-33