

INTELIGENCIA EMOCIONAL

El autor analiza la importancia del conocimiento basado en los descubrimientos de la Inteligencia Emocional y del autoconocimiento desde esa perspectiva.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Por: Raúl García Tlapaya * "Emitir bellas teorías es bueno, realizarlas es mejor" Dr. Serge Raynaud de la Ferrière Introducción El mundo en que vivimos en continuo cambio nos exige que aprendamos cosas nuevas, pero para ello lo primero que necesitamos es ser buenos aprendices, saber aprender de la manera más eficaz. Para poder aprender todo lo que se requiere de nosotros, tenemos que aprender mejor. El primer paso para aprender a aprender es saber que es lo que estamos haciendo y que otras cosas podríamos hacer para ser más capaces, más eficientes mejores aprendices. Como profesores necesitamos plantearnos no sólo qué es lo que queremos que aprendan nuestros alumnos sino, también, la forma en que les es más fácil aprender. Como alumnos nos interesa entender mejor qué es lo que hacemos para aprender y cómo podemos hacerlo mejor. Este artículo pretende ofrecer una modesta colaboración tanto a profesores como alumnos sobre la inteligencia emocional en relación con los estilos de aprendizaje y las diferencias individuales en nuestra forma de aprender. Pero las teorías no sirven de nada si no se aplican y si no nos ayudan a mejorar nuestra práctica diaria, como enseñantes y como aprendices perpetuos, por tanto este artículo ofrece una idea centrada en el proceso de aprendizaje, con la esperanza de que sirva como punto de partida de reflexión y debate. La mayoría de las personas leemos o escuchamos hablar permanentemente sobre la importancia creciente de facultades tales como la motivación, la proactividad, el liderazgo, la cooperación, el compromiso, el optimismo la adaptabilidad, el autocontrol y la capacidad del trabajo en equipo. La Inteligencia Emocional (IE) justamente concierne a éstas y otras aptitudes. En medicina y psicología, la inteligencia emocional tiene un correlato más integral cuando se enuncia que "el equilibrio emocional ayuda a proteger la salud y bienestar. Las emociones negativas son para la salud física nefastas como malos hábitos alimenticios o de costumbres. Las deficiencias en la Inteligencia Emocional realzan un aspecto de riesgos, desde la depresión a una vida de violencia, hasta trastornos en la alimentación o el abuso de drogas". La entelequia de lo racional. Por costumbre se relaciona la definición de inteligencia con el coeficiente intelectual (CI) o cociente promedio de inteligencia, sin embargo este paradigma está cambiando... a la fuerza. *algunos investigadores científicos aseveran que: "Las únicas personas que siguen promoviendo la idea de una inteligencia emocional son aquellos que saben poco o nada sobre el cerebro". Quieren enriquecerse a toda costa con una concepción que fue invalidada científicamente hace años". "La idea de inteligencia emocional es popular y útil, por decirlo de un modo... solo emocionalmente, porque la evidencia científica que la sostiene aún es débil". "Se exagera mucho y se hace mucha literatura barata al respecto". *Por otra parte, hay quienes defienden el enfoque de la Inteligencia Emocional asegurando que: "Es un complemento de la propia inteligencia racional y su coeficiente intelectual" y que "Puede llevar al éxito, a ser sobresaliente y mejor persona". No obstante, para unos y otros, la inteligencia, es definitiva, es la capacidad de resolver problemas... La aldea global del nuevo milenio, la del mercado libre e Internet, la de las exploraciones directas en otros planetas, las clonaciones, lo transgénico y la realidad virtual, es decir, la sociedad mayoritaria que sigue creyendo en la preponderancia del coeficiente intelectual, percibe que en la actualidad algo muy serio confronta su marco teórico, a diario sucede algo y no parece muy "lógico". Las personas actualmente experimentan menos tranquilidad que sus antecesores aun teniendo más confort y mejor nivel de vida. Objetivos a reeducar. Daniel Goleman. Define a la Inteligencia Emocional como, una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social. La inteligencia es un conjunto de talentos completos y multifacéticos, sumas de habilidades específicas innatas y adquiridas, expresadas globalmente. Con todo esto, podemos mencionar que, el rendimiento escolar del estudiante depende del más fundamental de todos los conocimientos, aprender a aprender. Los objetivos a reeducar como clave fundamental son los siguientes: 1.- Confianza. La sensación de controlar y dominar el propio cuerpo, la propia conducta y el propio mundo. La sensación de que tiene muchas posibilidades de éxito en lo que emprenda y que los adultos sean auxiliares en esa tarea. 2.- Curiosidad. La sensación de que el hecho de descubrir algo sea positivo y placentero. 3.- Intencionalidad. El deseo y la capacidad de lograr algo y de actuar en consecuencia. Esta habilidad está ligada a la sensación y a la capacidad de sentirse competente, de ser eficaz. 4.- Autocontrol. La capacidad de modular y controlar las propias acciones en una forma apropiada a su edad; la sensación de control interno. 5.- Relación. La capacidad de relacionarse con los demás, una capacidad que se basa en hecho de comprenderles y de ser comprendido por ellos. 6.- Capacidad de comunicar. El deseo y la capacidad de intercambiar verbalmente ideas, sentimientos y conceptos con los demás, esta capacidad exige la confianza en los demás (incluyendo a los adultos) y el placer de relacionarse con ellos. 7.- Cooperación. La capacidad de armonizar las propias necesidades con las de los demás en las actividades grupales. Capacitación y test. "El cerebro emocional aprende de un modo diferente al cerebro pensante" Capacitar en inteligencia Emocional significa orientar y facilitar transformaciones individuales libremente consentidas (voluntarias) y por ciclos, de modo unipersonal o grupal. Nadie puede imponer a otro cambios de esta naturaleza, se requiere un trabajo consciente y permanentemente sostenido, la transformación surge por necesidad interior, difícilmente puede ser impuesta porque esencialmente no proviene de afuera, ni es mágica, menos inmediata. No existen artificios ni paliativos si realmente se busca mejora, desarrollar o súper talentos, facultades o habilidades de la Competencia Emocional. Un test en Inteligencia Emocional es una prueba destinada a medir el cociente de la inteligencia emocional de las personas en el largo plazo. Se establecen 21 escalas de evaluación que miden la inteligencia emocional en los siguientes contextos: 1.- Ambiente Actual 2.- Conocimiento Emocional 3.- Competencia Emocionales 4.- Valores y Creencias 5.- Resultados Estos

cinco contextos son medidos a través de escalas específicas, que se mencionan a continuación. Cada escala posee cuatro alternativas que indican el grado en que se experimenta o percibe un aspecto específico a ser medido. Los resultados pueden caer en alguno de los siguientes cuatro rangos: Manejo Emocional Optimo. La persona posee pleno dominio emocional del aspecto en las situaciones y contextos donde dicho factor es crítico y resuelve exitosamente cualquier dificultad que se le presente, en armonía interna y con resultados muy inteligentes en relación con los demás. Manejo Emocional con Destreza. La persona posee destreza emocional para resolver situaciones en los ámbitos emocionales con el cual se relaciona dicho factor. Presenta Vulnerabilidad (Insuficiencia de Inteligencia Emocional). La persona es vulnerable emocionalmente ante cierto tipo de situaciones y, por tanto se siente muy afectada a incapaz de resolver adecuadamente los problemas en esa área específica. Debe tenerse Cautela. Esto significa que definitivamente el factor de inteligencia emocional se encuentra por debajo de los límites mínimos y, por lo tanto, si la persona enfrenta situaciones en las cuales dicho factor es crítico, lo más probable es que se generen problemas. En tal sentido, el resultado apunta a que si se contrata un personal, quienes están a cargo deben estar atentos a este tipo de situaciones dado que conocen al alto grado de vulnerabilidad emocional que presenta la persona ante este tipo de hechos. Retomando el test, mencionaremos las escalas específicas a medir ZONA: AMBIENTE ACTUAL Escala 1: Sucesos de Vida Escala 2: Presiones Laborales Escala 3: Presiones Personales ZONA: CONOCIMIENTO EMOCIONAL Escala 4: Conocimiento de la Propia Emocionalidad Escala 5: Expresión Emocional Escala 6: Conciencia Emocional de otros ZONA: COMPETENCIAS EMOCIONALES Escala 7: Intención Escala 8: Creatividad Escala 10: Conexiones Interpersonales Escala 11: Descontento Constructivo ZONA: VALORES Y CREENCIAS Escalar 12: Compasión Escala 13: Perspectiva Escala 14: Intuición Escala 15: Extensión de la Confianza Escala 15: Poder Personal Escala 17: Integridad ZONA: RESULTADOS Escala 18: Salud General Escala 19: Calidad de Vida Escala 20: Grado de Relaciones Escala 21: Optimo Rendimiento Conclusión. Tradicionalmente, los occidentales estamos acostumbrados a no confiar en nuestras emociones, pues tememos que distorsionen el pensamiento racional. Frente a esta opinión, recientemente se ha abierto paso la idea de que la correcta comprensión de nuestras emociones no es algo que deba reprimirse sino ser reivindicada y encauzada para que se incorpore a nuestros procesos de pensamiento. La Inteligencia Emocional esencialmente proporciona a las personas capacidad y habilidad para regular sus fuerzas e impulsos emocionales contraproducentes muchos de ellos inconscientes, los cuales boicotean sus relaciones y calidad de vida, por tanto su desarrollo y progreso en lo educativo, como en la actividad profesional o laboral. * Raúl García Tlapaya (rtlapaya@yahoo.com) es Director del Instituto Tecnológico Superior de Libres y Candidato a Doctor en Educación Permanente por el Centro Internacional de Prospectiva y Altos Estudios (CIPAE), Sabersinfin.com le agradece su anuencia para publicar este material. Bibliografía. Ø Goleman Daniel, La Inteligencia Emocional, Grupo Azteca, 2001. Ø Segal Jeanne, Su Inteligencia Emocional, Grijalbo Mondadori, 1997. Ø P. Kapitsa, Experimento Teoría Práctica, Mir, Moscú, 1985. Ø Artículo de Internet, Inteligencia Emocional en la Calidad de Vida, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. Ø Artículo de Internet, Aprendizaje y Emociones, Jordi Mas Manjón, Barcelona-Catalunya. Ø Artículo de Internet, Perfil de Inteligencia Emocional, Brightford S.A.