



Revista del Instituto de
Investigaciones Educativas
Año 9 N.º 16 (Diciembre 2005)

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL CLIMA POSITIVO DE CONVIVENCIA

*Guillermina Pizano Chávez**

RESUMEN

Análisis valorativo de la inteligencia emocional, su repercusión en la vida diaria, el cómo puede ser fortalecida y conducirnos al éxito, y cómo la falta de dominio nos puede conducir al fracaso.

* Profesora principal de la Facultad de Educación, Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Nuestras emociones, dicen, nos guían cuando se trata de enfrentar momentos difíciles y tareas demasiado importantes para dejarlas sólo en manos del intelecto: los peligros, las pérdidas dolorosas, la persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, los vínculos con un compañero, la formación de una familia. Cada emoción ofrece una disposición definida de actuar; cada una nos señala una dirección que ha funcionado bien para ocuparse de los desafíos repetidos de la vida humana.

Con nuevos métodos para explorar el cuerpo y el cerebro, los investigadores están descubriendo más detalles fisiológicos acerca de cómo cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta, citaremos algunos ejemplos: (Goleman, 1998) entre los principales cambios biológicos de la felicidad hay un aumento de la actividad en un centro nervioso que inhibe los sentimientos negativos y favorece un aumento de energía positiva, para realizar cualquier tarea que se presente y lograr grandes objetivos en la vida, del mismo modo la expresión de disgusto es igual en el mundo entero y envía un mensaje idéntico: algo tiene un sabor repugnante; y como dice Darwin: «Hay un intento de bloquear las fosas nasales para evitar el olor nocivo».

Mayer opina que la gente suele adoptar estilos característicos para responder y enfrentarse a sus emociones, para ello es importante ser conscientes de sí mismo, es decir, conocer **SU YO REAL**, lo que somos cada uno de acuerdo a nuestra propia herencia y experiencia, tener claridad con respecto a las emociones que pueden reforzar otros rasgos de nuestra personalidad, esto es, son independientes, y están seguros de sus propios límites, poseen una buena salud psicológica y suelen tener una visión positiva de la vida. cuando se ponen de mal humor, no reflexionan ni se obsesionan al respecto, son capaces de superar la situación enseguida. En resumen, su cuidado los ayuda a manejar sus emociones,.

Recientes investigaciones en Neurobiología sugieren la presencia de zonas en el cerebro humano que corresponden, de modo aproximado, a determinados espacios de cognición; más o menos, como si un punto del cerebro representase a un sector que alberga una forma de competencia específica.

Esas zonas, según Howard Gardner, serían ocho y, por tanto, el ser humano poseería ocho puntos diferentes de su cerebro donde se albergarían diferentes inteligencias. Aunque éste científico afirme que el número

ocho es relativamente subjetivo, son éstas las inteligencias que caracterizan lo que él denomina Inteligencias múltiples.

Serían la inteligencia lingüística o verbal, la lógico matemática, la espacial, la musical, la cinestésica corporal, la naturalista y las inteligencias personales, esto es, la intrapersonal y la interpersonal.

Howard Gardner introduce el concepto de Inteligencia Personal referida a la competencia social y emocional de los individuos, la que a su vez tiene como elementos constitutivos a la Inteligencia Interpersonal e Inteligencia Intrapersonal y las define de la siguiente forma:

La Inteligencia interpersonal y la intrapersonal conforman la **Inteligencia Personal** y juntas determinan la capacidad de dirigir nuestra propia vida de manera satisfactoria. Desde la aparición en 1996 de la conocida obra *inteligencia emocional*, de Daniel Goleman, dicho concepto ha gozado del favor general de diversos medios de difusión, la mayoría de ellos científicos. La idea fundamental del libro es que concibe la Inteligencia Emocional (IE) como el factor clave para una adaptación exitosa en las diferentes contingencias de la vida y que la *inteligencia emocional* es, en definitiva, un conjunto de metahabilidades que pueden ser aprendidas.

La Inteligencia Emocional es una metahabilidad que yace latente en el sujeto, por tanto no es algo directamente observable, a menos que la respuesta se produzca, llegada una determinada situación. Según D. Goleman en su libro, *Inteligencia emocional* (1998), afirma que ésta se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de otras personas, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones con los demás. Resumiendo podríamos decir que la Inteligencia Emocional es una capacidad, que tiene o puede desarrollar el individuo, para crear resultados positivos en sus relaciones consigo mismo y con los demás; se encuentra relacionada con la manera como identificamos, utilizamos, entendemos y administramos nuestras emociones, de modo que represente un salto sumamente significativo en los ámbitos de la comprensión de la conducta humana. Salovey y Mayer (1990) denominan a la inteligencia emocional metahabilidades, que pueden ser categorizadas en cinco competencias o actitudes que van a resultar determinantes en nuestra relación con los demás y con nosotros mismos; y sobre las cuales se podrán identificar actitudes individuales.

Estas son: **La autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales**; de las cuales las tres primeras corresponden a la Inteligencia Intrapersonal y las dos restantes a la Inteligencia Interpersonal.

En los últimos años ha surgido un modelo científico de la mente emocional que explica cómo gran parte de lo que hacemos puede ser dirigido emocionalmente, cómo podemos ser razonables en un momento y tan irracionales al siguiente, y el sentido en el cual las emociones tienen sus propias razones y su propia lógica, al respecto Paul Ekman y Seymour Epstein, cita en el libro de Goleman (*)

«La mente emocional es mucho más rápida que la mente racional, y se pone en acción sin detenerse ni un instante a pensar en lo que está haciendo. Su rapidez descarta la reflexión deliberada y analítica que es el sello de la mente pensante». Por lo tanto, antes de hacer es importante pensar; sin embargo primero es el sentimiento y luego el pensamiento, dado que la mente racional lleva más tiempo que la mente emocional el «primer impulso» es una situación emocional, es decir, es el corazón, no la mente.

También existe una segunda clase de reacción emocional, más lenta que la respuesta rápida, la que se elabora primero en nuestro pensamiento, antes de conducir al sentimiento; esta segunda vía, para activar las emociones, es más deliberada; la elaboración del pensamiento (cognición) que juegan un papel clave en la determinación de qué emociones serán provocadas.

Cualquiera puede ponerse furioso..., eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta..., eso no es fácil.

ARISTÓTELES, Ética a Nicómaco.

BIBLIOGRAFÍA

GARDNER, Howard. *Las inteligencias múltiples. Estructura de la mente*. Ed. FCE. Colombia 1999., 448 pp.

Las inteligencias múltiples. La teoría en la práctica. Ed. Paidós, Barcelona, 1995; 313 pp.

GOLEMAN, Daniel. *La Inteligencia emocional*. Ed. Javier Vergara, Argentina, 1998; 396 pp.

ANTUNES, Celso. *Las inteligencias múltiples*. Ed. Narcea, Madrid, 2000, 135 pp.

NOTORIA, Antonio. *Potenciar la capacidad de aprender a aprender*. Ed. Narcea, Madrid, 2002; 195 pp.

INTERNET:

<http://galeón.hispavista.com/aprenderaaprender/intemocional/intintrapersonal.htm>

<http://www.inteligencia-emocional.org/articulos/elorigendela inteligencia.htm>

http://www.inteligencia_emocional.org/información/inteligenciahum.htm

<http://www.monografía.com>

<http://www.galeón.hispavista.com>