

Unidad Didáctica – MC 431 Psicología

Docente: Lcda. Iris Josefina Olivares Barrientos
Primer año 2023

INTELIGENCIA EMOCIONAL

*“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*

Te sientes desmotivado, la irritabilidad y la frustración te invaden y no sabes cómo controlar una situación; la respuesta es sencilla: usa tu inteligencia emocional.

Toda persona alguna vez ha escuchado de los grandes éxitos de algún compañero de escuela aún cuando éste no era el mejor de su clase, o bien de los fracasos de aquellos otros que se esforzaron por tener siempre las mejores notas.

Esto reafirma el hecho de que el identificar a aquellos individuos que tienen lo esencial para ser líderes, es más un arte que una ciencia. “La inteligencia emocional es una habilidad de todo ser humano para ser capaz de motivarse y persistir ante las decepciones”.

Durante años se ha observado que los hombres y las mujeres de éxito tanto laboral como familiar, no son precisamente los de mayor coeficiente intelectual, y tras un sencillo análisis se concluyó que este éxito era debido a la aplicación y buen manejo de la inteligencia emocional del individuo, el cual lo ha llevado a experimentar situaciones satisfactorias.

Esta rama de la psicología se aplica de igual manera tanto en el sexo masculino como femenino, y las investigaciones desechan el mito de que las mujeres son emocionalmente más estables que los hombres, aunque quizás, éstas lo expresan mejor.

Esta creencia es debido a que, en los países occidentales, se ha permitido mayor expresión emocional a la mujer, pero es un rasgo cultural y no fisiológico o genético. A través de un sinnúmero de técnicas de autocontrol, autodominio, empatía hacia los demás y un alto grado de

autoestima hacia sí mismo, es como se puede lograr desarrollar o potencializar la inteligencia emocional como estrategia de vida.

Según la experiencia, el celo profesional, la insatisfacción, humillación, intriga, frustración y enojo, son algunas de las emociones más frecuentes que desencadenan una ausencia de inteligencia emocional.

Es por ello que cuando cada una de las emociones no son canalizadas adecuadamente, el cuerpo lo resiente y enferma, de allí los problemas gástricos, cefaleas, alergias, asma, infecciones respiratorias, adicciones al alcohol y tabaco.

Incluso, la presión puede ser tal que cause tumores cancerosos, fallas en la frecuencia cardíaca, diabetes e hipertensión. Incluso la recuperación a estas manifestaciones clínicas puede tornarse crónicas y letales para la persona o paciente.

EL ORIGEN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

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.

Un ilustre antecedente de la inteligencia emocional lo constituye la teoría de **“las inteligencias múltiples” del Dr. Howard Gardner**, quien plantea que las personas tenemos 7 tipos de inteligencia que nos relacionan con el mundo. A grandes rasgos, estas inteligencias son:

- **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 Visual – Espacial.** Capacidad para integrar elementos, percibirlos y ordenarlos en el espacio, y poder establecer relaciones de tipo metafórico entre ellos.
- **Inteligencia Kinestésica.** Abarca todo lo relacionado con el movimiento tanto corporal como el de los objetos y 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.
- **Inteligencia Naturalista:** Este tipo de inteligencia se relaciona al valor a lo relacionado al cuidado del ambiente, se ha agregado recientemente a la teoría de Gardner.

LA APARICIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

En la actualidad, el término se debe fundamentalmente al trabajo de Daniel Goleman, investigador y periodista, quien llevó el tema al centro de la atención en todo el mundo a través de su obra “La inteligencia emocional” (1995).

El nuevo concepto, investigado a fondo en esta obra y en otras que se sucedieron con vertiginosa rapidez, irrumpe con inusitado vigor y hace tambalear las categorías establecidas a propósito de interpretar la conducta humana (y por ende de las ciencias) que durante siglos se han dedicado a desentrañarla: llámense Psicología, Pedagogía, Sociología, Antropología u otras.

EXISTEN DOS TIPOS DE INTELIGENCIAS

1. **El primer tipo de inteligencia lo conocemos a partir de la vida escolar.** Sobre todo en los exámenes que teníamos que aprobar en el colegio, la academia o la Universidad. Dichos exámenes eran hipotéticos e irreales; allí se demostraba “teóricamente” nuestra capacidad de reflexionar, revisar, analizar, comprender y decidir sobre problemas ficticios. Emplear este primer tipo de inteligencia requiere tiempo y calma.
2. **En el segundo tipo de inteligencia, no se dispone de tiempo y calma para afrontar los problemas que nos plantea la vida diaria.** Durante al menos el millón de años en que la mente humana se ha ido desarrollando hasta su estado actual, tuvieron menos tiempo y calma que nosotros para desarrollar la inteligencia. Cuando un hombre de las cavernas vislumbraba una sombra, debía decidir en el plazo de milésimas de segundo, si había una presa o si la presa era él. O cuando un general romano debía decidir en segundos si tomar la iniciativa era mejor que la retirada, o cuando en la mitad de una tormenta, el capitán del barco debía pensar la forma de evitar el naufragio.

La naturaleza nos ha previsto de una segunda forma de resolver problemas que se denomina Inteligencia Emocional. Dicho concepto se empieza a clarificar y está marcado por:

- a. Decisiones extremadamente rápidas y
- b. Decisiones confusas para nosotros mismos pero que se muestran como intuitivamente correctas.

La inteligencia emocional (EC) es tan importante como la inteligencia racional (CI) y en ocasiones, puede determinar el “éxito” de una persona en su adaptación a la vida.

DIFERENCIAS ENTRE CI Y EL CE

Inteligencia de CI	Inteligencia de CE
Reflexión Meditación	Relacionarse
Acumulación de datos	Hallazgo de nuevas ideas
Conocer significado	Establecer nuevos significados
Decidir según la lógica	Decidir a partir de ensayos y errores
Tiempo y calma	Rapidez e impaciencia
Analítico	Globalización
Dirigido por la razón	Dirigido por los sentimientos, personas y situaciones
Palabras y cifras	Cálido, impreciso
Frío y definido	Orientado a la colectividad
Egocéntrico	

Los estudiosos de la llamada “Inteligencia emocional” han ido demostrando sistemáticamente que el éxito y la felicidad personal no dependen tanto de un comportamiento basado en características de tipo “intelectual”, cuanto sí de uno “emocional”.

LOS CINCO ASPECTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Existen cinco habilidades especiales que deben ser fomentadas fuertemente y lo más tempranamente en la adolescencia (y antes, de ser posible):

- 1. Autoconciencia:** Se refiere al sentido exacto de la palabra: ser consciente de sí mismo, conocerse, conocer la propia existencia y ante todo el propio sentimiento de vida.
- 2. Autocontrol:** Significa la disposición para saber manejar ampliamente los propios sentimientos de manera que uno no caiga en el nerviosismo, sino que permanezca tranquilo
- 3. Motivación:** Significa ser aplicado, tenaz, saber permanecer en una tarea, no desanimarse cuando algo sale mal.
- 4. Empatía:** Significa entender lo que otras personas sienten. Es estar en “los zapatos de la otra persona”, ponerse en el lugar de otros.
- 5. Habilidad social:** Significa orientarse hacia las personas, no mirar la vida como un observador, sino en hacer algo común con ellas.

COEFICIENTE INTELECTUAL ELEVADO vs. INTELIGENCIA EMOCIONAL PURA

El Departamento de Psicología de la Universidad de Berkeley ha hecho un estudio teórico comparativo entre personas con elevado coeficiente intelectual, frente a personas con elevadas aptitudes emocionales.

El hombre de elevado CI se caracteriza por:

- Poseer una amplia variedad de intereses y habilidades intelectuales
- Ser ambicioso y productivo. Es predecible y obstinado
- No se preocupa por sí mismo
- Tiene tendencia a ser crítico, fastidioso e inhibido
- Se siente incómodo con la sexualidad y la experiencia sensual
- Es inexpresivo e indiferente
- Emocionalmente se muestra “frío”

El hombre que tiene una inteligencia emocional alta se caracteriza por:

- Ser esencialmente equilibrado, social y alegre
- No son pusilánimes ni suelen pensar las cosas una y otra vez
- Poseen una notable capacidad de compromiso con las personas o las causas
- Asumen responsabilidades éticas; son solidarios y cuidadosos en su relación con los demás
- Su vida emocional es rica y apropiada; se sienten cómodos con ellos mismos y con los demás
- Aman al Universo

Mujeres que pertenecen al grupo de CI elevado, se caracterizan por:

- Tienen seguridad intelectual y expresan sus ideas
- Valoran las cuestiones intelectuales y estéticas
- Son introspectivas y ansiosas
- Mantienen sentimientos de culpabilidad
- Tienen dificultades en expresar su ira, aunque lo hacen indirectamente

Mujeres que pertenecen al grupo emocionalmente alto, se caracterizan por:

- Suelen ser positivas y expresan sus sentimientos abiertamente
- La vida tiene mucho significado y son muy sociables
- Se adaptan a la tensión
- Son alegres, espontáneas y abiertas a la experiencia sensual