

331525



U **NIVERSIDAD**
I **NSURGENTES**

Plantel Xola

LICENCIATURA EN PSICOLOGIA CON
INCORPORACION A LA U.N.A.M. CLAVE 3315-25

" LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN
EL PSICOLOGO "

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
C. GABRIELA RENDON MENDOZA

ASESOR DE TESIS : LIC. JAIME OSNAYA JUAREZ

MÉXICO, D.F.

2005

m 342672



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

NO TENGO PALABRAS PARA AGRADECER A MI FAMILIA, EL APOYO QUE ME HAN DADO EN ESTE LARGO CAMINO, EL HABER LLEGADO JUNTOS AL FINAL DE ESTA META, ME HACE RECORDAR, EL AMBIENTE DE AMOR Y UNION QUE NOS HA CARACTERIZADO COMO FAMILIA. POR LO QUE ESTE GRAN ESFUERZO SE LOS DEDICO A CADA UNO DE USTEDES.

CON AMOR PARA:

MI HIJO

POR SER EL MOTIVO QUE ME IMPULSA A SER MEJOR CADA DIA, YA QUE SÓLO CON EL EJEMPLO, TE ENSEÑARE EL MEJOR CAMINO.
TE AMO MI PEQUEÑO ROD.

A MI ALMA GEMELA RODRIGO

POR CAMINAR JUNTO A MI, EN CADA ETAPA DE MI VIDA, SOBRETUDO, POR CONTAGIARME TU OPTIMISMO CUANDO MÁS LO NECESITÉ Y POR TRANSMITIRME TU INTELIGENCIA EMOCIONAL QUE TE HA CARACTERIZADO SIEMPRE, TE AMO MI GRAN AMOR.

A MI MADRE

POR ENSEÑARME CON EL EJEMPLO, A SER PERSEVERANTE HASTA ALCANZAR LOS OBJETIVOS Y POR EL AMOR INCONDICIONAL QUE SIEMPRE ME TRANSMITES.

A MI PADRE

POR ENSEÑARME TUS PRINCIPALES CUALIDADES: LA RESPONSABILIDAD Y LO TRABAJADOR QUE SIEMPRE HAS SIDO.

A OSCAR

POR ENSEÑARME A LUCHAR PARA SALIR ADELANTE Y PRINCIPALMENTE, A APRENDER A REIRME DE LA VIDA.

A JUAN

POR SER MI EJEMPLO A SEGUIR , GRACIAS POR COMPARTIR CONMIGO TUS HERMOSOS SENTIMIENTOS Y POR LA NOBLEZA QUE TE CARACTERIZA COMO SER HUMANO.

**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

INDICE

INTRODUCCIÓN	3
JUSTIFICACIÓN	5
ANTECEDENTES TEÓRICOS	6
I CAPITULO INTELIGENCIA	
1.1 DESCRIPCION DE INTELIGENCIA	09
1.2 HISTORIA DE LA INTELIGENCIA	10
1.3 PUNTOS DE VISTA TEÓRICOS ACERCA DE LA INTELIGENCIA	
. ENFOQUE BIOLÓGICO	12
. ENFOQUE COGNOSCITIVO	13
. ENFOQUE CONDUCTISTA	14
. ENFOQUE CONTEXTUAL DE LA INTELIGENCIA	15
II CAPITULO EMOCIONES	
2.1 DESCRIPCION DE LA EMOCION	18
2.2 TIPOS DE EMOCION	
. EMOCIONES POSITIVAS: FELICIDAD, AMOR/ CARIÑO, HUMOR	19
. EMOCIONES NEGATIVAS. MIEDO, ANSIEDAD, IRA, HOSTILIDAD, TRISTEZA, ASCO	20
2.3 PUNTOS DE VISTA TEÓRICOS ACERCA DE LA EMOCION	
. ENFOQUE FILOSOFICO	21
. ENFOQUE FISIOLÓGICO	23
. ENFOQUE PSICOANALITICO	24
. ENFOQUE CONDUCTISTA	26
. ENFOQUE FISIOLÓGICO-COGNOSCITIVO	27
III CAPITULO INTELIGENCIA EMOCIONAL	
3.1 DESCRIPCION DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	30
3.2 HISTORIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	32
3.3 LAS CINCO HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	34
3.4 IMPORTANCIA DE LA APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN, INDUSTRIA, CLINICA	37
3.5 DIFERENCIA ENTRE COEFICIENTE INTELECTUAL E INTELIGENCIA EMOCIONAL.	42
3.6 VENTAJAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	46

IV CAPITULO DESARROLLO DEL TALLER Y ESCALA DE ESTIMACIÓN	
4.1 DESARROLLO DEL TALLER	49
4.2 CONSTRUCCIÓN DE LA ESCALA DE ESTIMACIÓN Y FORMA DE CALIFICACION	56
V METODOLOGIA	60
VI RESULTADOS	
5.1 REPRESENTACIÓN GRAFICA DE RESULTADOS	64
5.2 ANÁLISIS DE RESULTADOS	71
VII CONCLUSIONES	77
VIII LIMITACIONES Y SUGERENCIAS	79
IX ANEXOS	80
X BIBLIOGRAFÍA	93

INTRODUCCIÓN

Desde el principio de casi todas las disciplinas la inteligencia y las emociones han sido consideradas como dos entidades separadas, la inteligencia como una capacidad única y poco modificable, que sigue métodos que permiten cuantificar de manera precisa esta capacidad y las emociones como un estado afectivo que experimentamos, el cual ocupa un lugar primordial, como principal fuente de experiencia, brindándole un valor determinado a cada conducta, todo esto ha implicado que se deje de lado un aspecto esencial en los seres humanos: la interacción de estas dos entidades son importantes para que haya un equilibrio entre la razón y la emoción. En la década de los 80 (denominada la década del cerebro) se intensificaron los estudios dirigidos a investigar más profundamente el órgano que tan poco utilizamos con relación a su enorme potencial. Estas investigaciones, llegaron por fin a determinar que las emociones juegan un rol muy importante y definitivo en la capacidad del ser humano para vivir mejor. La trascendente conclusión determinó que ya no nos ajustaremos sólo a un cociente de inteligencia basado en informaciones intelectuales, midiendo las habilidades que predominan en el aprendizaje escolar, sino también y en gran medida, a un nivel emocional, es decir, la capacidad de conocer y manejar nuestras propias emociones.

La principal diferencia entre cociente y coeficiente radica en que el primero, es un valor numérico asignado a la inteligencia, se determina a partir de las puntuaciones obtenidas en una prueba y se basa en una calificación de 100 puntos para la inteligencia promedio, y el coeficiente, es la medida estandarizada del nivel de inteligencia. Por lo que considero que se ha conceptualizado de forma errónea, el nivel de IE, (conocido como Coeficiente Emocional), ya que, el nivel de Inteligencia Emocional no es una medida estandarizada, por que al estandarizar las pruebas de Inteligencia Emocional, estamos cayendo en el mismo error de etiquetar y generalizar, como lo hacen los test tradicionales de inteligencia, por lo que en la presente investigación, se le denominará solo como nivel de Inteligencia Emocional.

Un nivel emocional óptimo es alcanzado por aquella persona que conoce sus emociones tanto positivas como negativas y lo que es más importante, busca una solución adecuada para cada una. La persona que no conoce sus propias emociones, o que conociéndolas es incapaz de manejarlas, está afectando en distinta medida su vida de trabajo, su vida de pareja, su vida de familia y su particular visión del mundo.

Con base en lo anterior la presente investigación tiene como objetivo principal, incrementar el nivel de las habilidades de la Inteligencia Emocional, (que en adelante se abreviará como IE) de los estudiantes de la Lic. en Psicología de la Universidad Insurgentes, a través de la impartición de un taller, basado en las cinco habilidades de las que consta este tipo de inteligencia.

Dicho taller, está enfocado a estudiantes de psicología, con la finalidad de desarrollar en los participantes, las habilidades necesarias para manejar con efectividad los conflictos que se le presentarán en su trabajo, en cualquiera de los ámbitos en que se desarrolle el psicólogo, así como en su vida personal, a través de la apropiada utilización de la IE, también se conocerá el nivel de IE que tienen los alumnos, antes de comenzar el taller a través de la aplicación de una escala de estimación que se va a construir de acuerdo a la idiosincrasia de nuestro país.

Una vez concluido el taller, se reaplicará la escala de estimación, para comprobar si hubo un incremento en la IE en los estudiantes. Todo esto, con la finalidad de crear conciencia de la importancia de esta habilidad en el psicólogo y proponer que en las escuelas se tome en cuenta este tipo de inteligencia durante la formación profesional y no sólo enfocarse al aspecto cognitivo.

En el primer capítulo, para empezar a abordar el tema, se hace una breve conceptualización del término “ *Inteligencia* ”, y se describe como fué evolucionando el concepto de inteligencia, finalmente, desde diferentes enfoques: biológico, cognoscitivo, conductista y contextual, conoceremos su punto de vista acerca de la inteligencia.

En el segundo capítulo, se aborda el concepto “ *Emoción* ” en seguida se presentan los tipos de emociones que hay, dividiéndolas en dos grupos: emociones positivas y negativas y finalmente, se exponen desde diferentes enfoques teóricos : filosófico, fisiológico, psicoanalítico y conductista, las emociones.

En el tercer capítulo, se exponen los postulados básicos del término “*Inteligencia Emocional* ” y como fué evolucionando este tipo de inteligencia, en seguida, se describe el contenido de las cinco habilidades de las que consta , en consecuencia, en este capítulo, se menciona la importancia de la aplicación de esta nueva inteligencia en diferentes ámbitos como : Educativa, Industrial y Clínica . Posteriormente se presenta una importante diferencia entre el coeficiente intelectual e IE y finalmente, llegamos a las ventajas que tiene la aplicación de la Inteligencia Emocional en diferentes ámbitos.

En el cuarto capítulo, se describe como se fué desarrollando el taller para incrementar las habilidades de la IE, así como las técnicas que se utilizaron para dicho propósito. Posteriormente, se presenta bajo qué parámetros se construyó la escala de estimación, la forma de validación y calificación e interpretación de dicha escala .

En el quinto capítulo, se presenta la parte metodológica que se utilizó para llevar a cabo la investigación.

En el sexto capítulo, se refiere a los resultados obtenidos, después de haber impartido el taller y aplicado la escala de estimación.

En el séptimo capítulo, se formulan las conclusiones a las que se llegó, con base a los resultados obtenidos durante la investigación.

En el octavo capítulo, se mencionan las limitaciones que se tuvieron para llevar a cabo la investigación y se hacen sugerencias a las personas que están interesadas en futuras investigaciones.

JUSTIFICACIÓN

Anteriormente se consideraba la inteligencia concentrándose sólo en la capacidad intelectual de memoria y razonamiento y sólo se predecía el éxito o fracaso, basado en la puntuación obtenida en los test de inteligencia, pero un elevado cociente intelectual, no asegura tener éxito en lo que emprendemos. Se requiere además poseer una IE, que nos permita solucionar problemas cuándo éstos se presentan o aceptar la realidad y actuar sobre ella. Actualmente se dice que es importante aprender a manejar nuestras emociones de manera inteligente, de ahí surge la tendencia a considerar otro tipo de inteligencia: " La emocional ".

La IE no es un tema nuevo, desde hace algunos años se hablaba de otros tipos de inteligencia, pero no se había profundizado en la emocional. Actualmente ha tenido un auge a partir del libro de Daniel Goleman, en 1995 titulado "Inteligencia Emocional", se han hecho pocas investigaciones acerca de este tipo de inteligencia y no se ha realizado algún tipo de investigación en México con una muestra de Psicólogos, por lo que considero que deben de ser unos de los principales precursores en el manejo de esta habilidad, independientemente del área que elija para laborar: clínica, laboral, educativa o social, ya que la IE, no significa solo controlar las emociones propias, sino también tratar de entender el por qué una persona reacciona ante determinada circunstancia de esa manera, por lo que es importante, que sea capaz de detectar sus propias emociones y las de otros para analizarlas y emplearlas como guía de pensamiento y acción .

Afortunadamente, es una habilidad que se puede aprender y desarrollar, el proceso no es fácil, toma tiempo y sobretodo compromiso, pero los beneficios de tener un buen nivel de IE , tanto para el uso individual y principalmente como profesional de la salud es importante, ya que ellos son los que trabajan principalmente con el factor humano, específicamente con las emociones .

Es importante que el psicólogo tenga una completa formación profesional, es decir, un buen nivel de inteligencia cognitiva y al mismo tiempo un buen nivel de IE, beneficiándose con esto la sociedad en general, ya que tendrán profesionistas emocionalmente estables, que logren formar y dirigir equipos de trabajo consolidados (laboral) , dirigirán el proceso terapéutico de forma óptima para mejorar la calidad de vida del paciente (clínico) , enseñarán a manejar y expresar sus emociones a niños (educativa), detectará con mayor facilidad los conflictos que surjan dentro de los grupos y propondrá nuevas formas para solucionarlo (Social) etc. Y sobretodo enseñar a futuras generaciones otra forma de detectar, analizar y elegir el mejor canal para expresar sus emociones con la finalidad de ser más efectivos en sus relaciones interpersonales.

ANTECEDENTES TEÓRICOS

El concepto de Inteligencia Emocional, fué planteado en 1990 por el psicólogo Peter Salovey, de Yale, y por John Mayer, de la Universidad de Yale de New Hampshire, los cuales la describen un tipo de inteligencia social, consistente en la aptitud para controlar las emociones propias y de los demás, discriminar entre ellas y emplear esta información para guiar nuestro pensamiento y acción" (1)

Esta línea de pensamiento, se canaliza bajo este nombre a partir de la buena repercusión del libro de Daniel Goleman " Inteligencia Emocional ", en 1995. Esta obra intenta recuperar el prestigio de las emociones como objeto digno de estudio. El principal postulado de esta obra, es que los tradicionales tests de inteligencia (con los que se "saca" el famoso coeficiente intelectual) miden una serie de habilidades intelectuales que no suelen servir de mucho para afrontar los problemas cotidianos. Es decir, un CI (cociente intelectual) elevado no es garantía de felicidad, prosperidad, no sirve para responder con eficiencia frente a los distintos problemas que se presentan en la vida diaria. Para complementar el CI, Goleman introduce el concepto de CE (coeficiente emocional).

La IE incluye habilidades como la capacidad de auto motivarse, el autocontrol, etc. Todo podría resumirse en este último concepto, el control sobre las emociones.

Desafortunadamente, en México existen pocas investigaciones acerca del tema, en la Biblioteca de la Universidad Nacional Autónoma de México, se encuentran sólo 19 temas de investigación acerca de IE , más del 50 % esta enfocada a la IE aplicada al área laboral, específicamente hacia la capacitación y el reclutamiento de personal.

Este tema empezó a ser estudiado a partir del 2000, donde surgen cuatro tesis.

La primera tesis que conceptualiza lo que es la Inteligencia Emocional, su autora (Rubio Sánchez, Berenice,2000) explica los diferentes campos en donde se puede aplicar este tipo de inteligencia: Educativo, Laboral y de Salud, y la forma en que ha sido abordada en EU. Su objetivo principal, fué cuestionar que tan importante es la IE en la vida del hombre, mostrando las propuestas de diferentes autores.

Al final propone, que se enseñe a educar las emociones, pero que a la vez se consideren los aspectos socioculturales de nuestro país, para así tener bases que nos permitan adquirir conciencia de nosotros mismos a través de nuestras raíces. Esta tesis es importante, ya que hace una conceptualización de lo que es la IE, por lo que se puede tomar como base para futuras investigaciones.

(1) Goleman, D (1995) Inteligencia Emocional. Editorial Vergara, México, P.63

La segunda tesis que surge es " *La inteligencia Emocional en estudiantes Universitarios* (Rodríguez Guzmán, Galdina Yessel,2000), su objetivo principal, fué enseñar a los estudiantes universitarios de la carrera Químico-Farmacéutico-Biológico e Ingeniería de alimentos las habilidades de la IE , llegando a la conclusión, de que si hubo diferencias significativas después del entrenamiento que tuvieron los estudiantes. Esta tesis aporta a futuras investigaciones, de que si se pueden aprender las habilidades de la IE.

La tercer tesis fué " *Taller para desarrollar habilidades de Inteligencia emocional en estudiantes de una Universidad Tecnológica*" (Mercado Moreno, Erica,2000) en el cual diseño un taller para el desarrollo de estas habilidades, basado en el enfoque estructurado de Mayer y Salovey, finalmente concluye, que con la impartición del taller si hubo diferencias significativas después del taller. Esta tesis muestra la necesidad de seguir investigando en el área de instrumentos de evaluación.

La cuarta tesis es " *La inteligencia emocional en el rendimiento académico*" (Rodríguez Rosas, Silvia,2000) su objetivo principal fué conocer las determinantes que influyen en la IE y el rendimiento académico en alumnos de educación básica. Hace una importante aportación, comprobando que las habilidades emocionales influyen en el rendimiento académico, quienes las tienen desarrollan mas su C.I Sugiere el método de Marshall B.1(993) el cual está basado en la seguridad y confianza del alumno, considerando a la escuela como fuente de motivación y éxito.

En el 2003 surgen dos tesis enfocadas al ámbito educativo:

La primer tesis fué " *La inteligencia Emocional en el niño preescolar*" (Ángeles Cureño, Gabriel,2003) menciona la importancia sobre este tipo de inteligencia en los niños, su objetivo principal fué analizar la relación entre la IE y el ambiente en que se desenvuelve el niño preescolar. Propone enfatizar en los agentes y factores que funcionan como facilitadores del desarrollo emocional y social.

Llega a la conclusión de la importancia de que los maestros aprendan a distinguir el rol que juega cada miembro del grupo y la importancia de que estén bien preparados, con los conocimientos necesarios acerca de cómo ayudar a desarrollar las habilidades de la IE, ya que la edad preescolar es una buena oportunidad para iniciar la educación de este tipo de inteligencia.

La segunda tesis fué la pionera en interesarse por los adolescentes, y se tituló " *Taller para adolescentes*" en donde el taller tuvo como objetivo, fomentar en los adolescentes habilidades de interacción social: el reconocimiento y desarrollo de sus emociones. Hace una importante aportación en el ámbito educativo, señalando que es necesario que los adolescentes adquieran las habilidades de interacción y los beneficios que se pueden obtener, como es aumentar el aprovechamiento escolar y la mejoría de su comportamiento de los adolescentes.

En el 2004 surge la tesis " *Relación de la Inteligencia Emocional con los estilos de enfrentamiento que utilizan los universitarios*" (García Ceron, MA. De los Ángeles) Hace un estudio comparativo del nivel de IE y los estilos de enfrentamiento que tiene los universitarios, es la primera tesis que intenta hacer una validación del test de IE de Mayer –Salovey-Caruso, en una muestra de estudiantes mexicanos universitarios.

En México se encuentran pocos libros en las bibliotecas acerca del tema, y los libros que existen no son escritos por mexicanos, es decir, el concepto trae ideología estadounidense, por lo que se tiene que trabajar la IE, a partir del contexto cultural de los Mexicanos.

No hay una prueba validada y estandarizada en México, para medir este tipo de inteligencia. Afortunadamente poco a poco se van interesando más por el tema y se van haciendo nuevas investigaciones, sin embargo, no hay ninguna investigación enfocada a la importancia que tiene que un Psicólogo maneje este tipo de habilidades.

I CAPITULO INTELIGENCIA

1.1 DESCRIPCION DE INTELIGENCIA

Los teóricos que estudian la inteligencia caen en dos categorías: unos sostienen que existe un tipo de inteligencia general y otros mencionan que la inteligencia se compone de muchos tipos independientes de aptitudes y habilidades.

El término inteligencia indica la capacidad intelectual general de una persona (2)

Spearman, uno de los primeros teóricos que trabajó con este constructo, la definió como *“la capacidad de crear información nueva a partir de la información que recibimos del exterior o que tenemos en nuestra memoria”* (3)

En 1996, un equipo de expertos coordinados por Ulric Neisser, realizó un informe para la Asociación Americana de Psicología en donde se clarificaron y homogeneizaron las distintas visiones que sobre la inteligencia se tenían, éstas son algunas de sus conclusiones (4) :

- 1) Las puntuaciones de los test de inteligencia predicen moderadamente bien el rendimiento académico, con las calificaciones medias y un poco más con el nivel de escolarización alcanzado.
- 2) La inteligencia es producto conjunto de las circunstancias ambientales y la dotación genética de las personas.
- 3) No se observan diferencias importantes entre los sexos en las puntuaciones generales de los test, pero si aparecen ciertas diferencias en algunas aptitudes específicas.
- 4) Existe una insuficiencia de los test estandarizados disponibles, en cuanto que no exploran todas las formas existentes de inteligencia, como la creatividad, el sentido práctico o la competencia emocional. Este punto es importante ya que resalta dos aspectos significativos, el déficit de pruebas estandarizadas y la aprobación de una serie de formas distintas de inteligencia, como la competencia emocional.

(2) Charles G. Morris. (2001) Introducción a la Psicología, Pearson Educación, México P. 269

(3) Pueyo, Andres A. (1997), *Manual de psicología diferencial*, I McGraw Hill, 1ª edición, España.

(4) Colom, R. y Froufe, M (s.a.), Inteligencia emocional: cómo aplicarla en la práctica docente, en *Cuadernos Educativos Santillana*, Indexnet Santillana, programa de apoyo al profesorado,
<http://www.indexnet.santillana.es/rscs/archivos/primaria/biblioteca/cuadernos/comoap~1.pdf>

1.2 HISTORIA DE LA INTELIGENCIA

El concepto de inteligencia ha sido tema de discusión desde hace más de un siglo, los científicos han intentado identificar y medir diferentes formas de inteligencia.

Galton fué uno de los primeros investigadores, que se interesó por el estudio sistemático de las diferencias individuales, atribuyó las diferencias de la inteligencia a factores hereditarios, ya que creía que existía un grado innato de inteligencia general. Posteriormente, el psicólogo francés Alfred Binet, sostiene que la inteligencia de un individuo, se manifiesta en su desempeño en una variedad de tareas. A este autor, junto con Theodore Simón, se les atribuye el origen de las pruebas de inteligencia, en el año de 1905, realizaron una prueba de inteligencia para diferenciar a los niños retrasados, en donde realizó problemas verbales, ejercicios prácticos simples que ejemplificaran las funciones mentales superiores de comprensión, razonamiento, juicio y adaptación, aunque antes de que el diseñará la primera prueba para medir las capacidades mentales ya existían otras, pero estas median sólo capacidades sensoriales.

En seguida, Spearman, señaló, que la inteligencia era general y única, enunciaba que había algo común a todas las capacidades y a esto le dio el nombre de G o factor general. Aproximadamente en la misma época, E.L Thorndike, en E.U.A postuló que la operación intelectual, es una función de varias conexiones estímulo-respuesta que el individuo ha formado.

Sin embargo, algunos investigadores argumentaban que el núcleo de la inteligencia, no consistía en un factor único, sino en varios, por lo que, Louis Thurstone, sostiene que la inteligencia se compone de 7 capacidades mentales: comprensión verbal, fluidez verbal, factor numérico, factor espacial, memoria, velocidad perceptiva, este autor, menciona, que estas capacidades son independientes.

El modelo propuesto por J.P Guilford, describe que la inteligencia es la intersección de tres dimensiones: operaciones, contenidos y productos. Catell presenta un modelo de inteligencia jerárquica, el cual consta de dos factores: la inteligencia fluida y la inteligencia cristalizada

Tres años después, Alfred Binet y Theodore Simón, publican las primeras escalas de inteligencia de Binet- Simón, destinadas a niños de edades de 3 a 12 años. Posteriormente introdujeron el concepto edad mental, enumerando específicamente de los 3 a 8 items que podían pasar la mayoría de los niños de cada nivel de edad de los 3 a los 8 años.

Hasta este punto, podemos observar que estos autores comprenden la inteligencia, en función de diferencias o factores individuales, sin embargo, difieren en el número de factores que comprenden la inteligencia y cada autor propone diferentes actividades para medirla.

En 1916 surge la nueva versión de Stanford-Binet , en donde aparece por primera vez el concepto de coeficiente intelectual. En 1916 L:M Terman publicó una revisión más amplia que cubría casi toda la gama de inteligencia, desde los 3 años hasta los niveles más adultos. La escala Stanford Binet, fue la prueba de inteligencia individual más utilizada, hasta que se vio reemplazada por las pruebas de Terman –Merril. David Wechsler (1939) diseño dos baterías para medir la inteligencia: una para adultos (WAIS,1939) y una para niños (WISC,1949). Ambas siguen siendo las más utilizadas hoy en día.

Posteriormente comenzaron a surgir pruebas para medir la inteligencia de forma colectiva, cuando E.U.A entro a la primera Guerra Mundial en 1917, , los psicólogos lograron producir con rapidez la prueba Alfa del ejercito (verbal y la Beta (no verbal) se produjo un auge de las pruebas colectivas, extendiéndose para la selección de empleos, ingreso a universidades etc. ya no tuvieron el fin para lo que fueron creadas, que era para el examen clínico de niños y adultos con deficiencias intelectuales, sino que se hizo un medio para distribuir por categorías las capacidades de las personas y una forma de penalizar quien es apto y quien no lo es, para realizar determinada tarea.

En los 80, surgen dos teorías que conceptualizan de forma diferente a la inteligencia, Primero fue Howard Gardner quien piensa que la inteligencia se compone de 7 inteligencias múltiples, y que cada una es independiente. En seguida, Robert Sternberg afirma que la inteligencia humana comprende una amplia gama de habilidades, entre ellas se encuentran las que influyen en la eficiencia en muchos aspectos de nuestra vida y este tipo de inteligencia, esta constituida por la sensibilidad que poseemos para reaccionar a los contenidos variables que nos rodean.

1.3 PUNTOS DE VISTA TEÓRICOS ACERCA DE LA INTELIGENCIA

Considero necesario realizar una breve, y resumida, revisión sobre la evolución del concepto de inteligencia, veremos cómo el concepto de la inteligencia, suele tener varias definiciones, dependiendo desde el enfoque conceptual en que se estudie la inteligencia.

ENFOQUE BIOLÓGICO

Desde esta perspectiva, explican la evolución de la inteligencia, como el resultado de las exigencias del entorno, que se ha presentado a través de un desarrollo gradual en las capacidades sensoriales, motoras y de memoria, bajo este punto de vista, eran pocos los autores que se interesaban en describir la inteligencia, los más conocidos, de acuerdo a la bibliografía consultada fueron.

Stenhouse (1974)

Postula 4 factores necesarios para la inteligencia en los seres humanos y en los animales, uniendo estos 4 factores el individuo tiene un valor de supervivencia y, como consecuencia, evoluciona mediante la selección natural.

Los cuatro factores son: (5)

- ✓ Una mayor variedad y capacidad de los equipos sensoriales y motores.
- ✓ Mayor retención de las experiencias previas y la organización o codificación de esas experiencias, para poderlas recuperar de forma flexible.
- ✓ La capacidad de generalizar y hacer abstracciones a partir de experiencias, comprendiendo las relaciones.
- ✓ La capacidad para atrasar las respuestas instintivas inmediatas, que se manifiestan en el aprendizaje demorado y latente en las ratas, la conducta de exploración y la curiosidad, la capacidad para desprender y modificar aprendizajes previos y la reflexión para la resolución creativa de los problemas.

Nebes (1974)

Menciona la diferencia entre las funciones de los hemisferios, en donde el izquierdo se encarga de los procesos verbales y temporales y el derecho en los procesos espaciales y visuales

Eysenk

Concibe la inteligencia como derivada de la transmisión libre de errores, de la información a través de la corteza cerebral. Sugiere que el recurso a los potenciales evocados medidos en la corteza cerebral proporciona un medio particularmente adecuado para valorar la precisión de dicha transmisión de la información. (6)

(5) Sternberg, R. (1989) Teorías sobre la inteligencia, Editorial Madrid España P- 42

(6) Sternberg, R. (1983) Que es la Inteligencia, Ediciones pirámide S.A Madrid España P-29

ENFOQUE COGNOSCITIVO

Desde este enfoque, se menciona, que el desarrollo de la inteligencia se debe principalmente a la habilidad de los humanos para adaptarse y resolver nuevas situaciones a medida que crecen. Bajo este punto de vista, se mencionan cuatro autores, por considerarse los más importantes dentro de este rubro.

Jean Piaget

La explicación que da la teoría de Piaget al desarrollo del intelecto humano, radica en un proceso de adaptación activa, es decir, en la interacción que tiene el niño con su medio ambiente. Distingue dos procesos como partes importantes de la adaptación intelectual: la Asimilación y la Acomodación, el primero consiste en asimilar en su estructura interior los estímulos externos, pero al mismo tiempo se da el proceso de acomodación, el cual consiste en ajustar sus esquemas para responder a la nueva información, éste último proceso, es la esencia del crecimiento intelectual.

El desarrollo mental para Piaget es la solución de la tensión entre la asimilación y acomodación de la nueva información, al alcanzar el equilibrio, se modifican las operaciones mentales y, por lo cual, estructuras mentales van siendo cada vez más equilibradas.

Con base en lo anterior, se puede decir que el desarrollo intelectual es la adaptación a situaciones nuevas. La teoría de Piaget no es solo una teoría cognitiva, sino que también es una teoría de desarrollo social, de cómo este desarrollo intelectual está influenciado por las relaciones interpersonales, el medio ambiente en que se desenvuelve el niño y la importancia de la esfera afectiva para que se de un avance en el desarrollo intelectual, ya que si un niño no presenta interés en las actividades que está realizando, su ambiente de trabajo no es agradable o no hay una buena relación con la persona que está interactuando, no se puede dar un avance en el intelecto del niño, no obstante, cuando todas estas condiciones son favorables, aumenta la posibilidad de que haya un avance en su estructura intelectual.

Edward Tolman (1932-1959)

La conducta esta dirigida hacia una meta y tiene tanto dirección como propósito. Propuso que la conducta esta orientada hacia una meta, estamos motivados para alcanzar metas específicas y continuamos la búsqueda hasta que la obtenemos, nuestras experiencias determinan que conducta específica realizamos para obtener una recompensa o evitar un castigo.

Bruner (1969)

Considera que el desarrollo cognitivo se da mediante la secuencia de etapas, hace énfasis, en que la relación del individuo con su medio ambiente es importante para su crecimiento cognoscitivo, por lo tanto, las personas representan su ambiente, mediante la acción o manipulación activa de su entorno, es decir, mediante imágenes mentales o símbolos a través de los cuales el sujeto trabaja y transforma su mundo.

Ausbel (1983)

Plantea que la enseñanza involucra la manipulación de variables que influyen en el aprendizaje y pueden ser de dos tipos: Por factores internos (la estructura del conocimiento que posee el sujeto, la etapa de desarrollo intelectual , la motivación y los factores de personalidad), aunado a los factores externos (la práctica, el orden de los materiales, los factores sociales y de grupo), así como, las características de enseñanza que tenga el profesor.

ENFOQUE CONDUCTISTA

Para abordar este enfoque, cabe señalar, que los autores describen la inteligencia, como un proceso de aprendizaje , ya que están enfocados a estudiar sólo el comportamiento observable , es decir, centran su atención en las conductas que realiza la persona y estas pueden ser analizadas a través de estímulos y respuestas. De acuerdo con este grupo, el aprendizaje es un cambio en la conducta, en la forma como actúa una persona ante una situación particular. Teóricos como J. B. Watson, E. L. Thorndike y B. F. Skinner, son considerados psicólogos conductistas que se han dedicado, casi en forma exclusiva, al estudio de las conductas observables y los cambios conductuales. De hecho, muchos conductistas, han rehusado discutir los conceptos de pensamiento y emoción, ya que los pensamientos y emociones no pueden observarse directamente. A continuación se hace una breve descripción sobre su punto de vista acerca del aprendizaje de los autores antes mencionados.

John Watson (1878-1958)

El aprendizaje consiste en vínculos entre estímulos y respuestas observables, lo que se aprende es un hábito o un reflejo condicionado consistente en respuestas musculares eslabonadas. (7)

Postula que el aprendizaje sobreviene por la acumulación de la fuerza del hábito.

(7) Swenson, Heland C. (1984) Teorías del Aprendizaje ,Ed. Paidós, Buenos Aires Barcelona, P 59

Edward Thorndike (1898)

Según la teoría de Thorndike el aprendizaje se produce cuando: (8)

- 1.- Una respuesta conduce a la satisfacción o a la evitación de la molestia (Ley del efecto)
- 2.- El organismo esta dispuesto a responder (ley de predisposición)
- 3.- El aprendizaje es alcanzado por la práctica (Ley del ejercicio)

Para éste autor, el aprendizaje refleja el establecimiento de una asociación estímulo- respuesta. Concluye que el aprendizaje consiste en un proceso de ensayo y error, en el que la satisfacción proporcionada por el éxito produce conexiones de estímulo- respuesta.

Frederic Skinner (1904)

Distingue dos clases de aprendizaje: la conducta respondiente (respuesta provocada por estímulo) y la conducta operante (una conducta emitida) .

ENFOQUE CONTEXTUAL DE LA INTELIGENCIA

En los enfoques anteriormente tratados, consideran la inteligencia como unitaria y que era posible describir en forma adecuada a las personas como poseedoras de una única y cuantificable inteligencia. Este nuevo punto de vista, enfatiza la importancia del contexto donde se desarrolla el individuo, como punto clave para su inteligencia.

El Dr.Howard Gardner (9) ha propuesto su teoría de las inteligencias múltiples, en su obra "*Frames of the Mind* " en 1983, revoluciona el concepto de inteligencia, a través del concepto de inteligencias múltiples, en donde argumentó que la inteligencia no es una entidad –unidad compuesta de habilidades diversas–, sino que hay múltiples inteligencias, independientes unas de otras. Por otro lado, con el término inteligencia, subrayó y dejó claro que estas habilidades son tan importantes, como lo son las lingüísticas y las lógicas, las cuales son medidas por el test de Cociente Intelectual.

Propone que tenemos ocho tipos de inteligencias diferentes, estas inteligencias están desarrolladas en cada individuo, producto de la dotación biológica, la interacción con el entorno y de la cultura en que se desenvuelve , éstas habilidades se combinan y se usan en diferentes grupos de manera personal.

En 1994 define la inteligencia como la capacidad de resolver problemas o crear nuevos productos que tienen valor en su contexto cultural.

(8) Swenson, Heland C. (1984) Teorías del Aprendizaje ,Ed. Paidós, Buenos Aires Barcelona, P 60

(9) Director del proyecto Zero y profesor de Psicología y ciencias de la educación en la Universidad Harvard

Esta definición revoluciona totalmente el concepto que se tenía antes de inteligencia ya que la brillantez académica no lo es todo para tener éxito, sino también las habilidades sociales con las que se cuenta, y al definir la inteligencia como una capacidad, la convierte en una destreza que se puede desarrollar.

Gardner, no deja de lado el componente genético, sino que a través de la interacción de otros factores, es como se pueden desarrollar éstas potencialidades genéticas con las que nacemos.

Los ocho tipos de inteligencia que propone Gardner son: (10)

La inteligencia lingüística, describe la capacidad de percibir o producir lenguaje hablado o escrito.

La inteligencia lógica/matemática, incluye el uso y la apreciación numérica, causal, abstracta o las relaciones lógicas.

La inteligencia espacial, describe la capacidad de percibir la información visual o espacial, transformar y modificar esta información, además de crear imágenes visuales incluso sin referencia a un estímulo físico original.

La inteligencia musical, se refiere a la capacidad de crear, comunicar y comprender significados obtenidos del sonido.

La inteligencia corporal /cenestésica, incluye controlar todo o parte del propio cuerpo para solucionar problemas o productos de moda.

La inteligencia naturalista, incluye la capacidad de comprender y trabajar en forma efectiva en el mundo natural.

La inteligencia intrapersonal, permite a las personas formarse un modelo mental de sí mismas y aprovecharlo para tomar decisiones sobre cursos de acción viables.

La inteligencia interpersonal, incluye la capacidad de reconocer y hacer distinciones entre los sentimientos, las creencias y las intenciones de otras personas.

Sternberg (1997)

Considera que la inteligencia está constituida por la sensibilidad que poseemos para reaccionar a los contenidos variables que nos rodean. Afirma que la inteligencia es susceptible de cambios, es decir, cada uno puede aumentar o disminuir su inteligencia, ya que la inteligencia no es un problema de cantidad, sino de equilibrio.

(10) Anderson, M,(2000), Desarrollo de la Inteligencia Emocional, editorial Oxford, University Press P 168

Propone que hay tres tipos de inteligencia.

Inteligencia analítica: involucra la dirección consciente de los procesos mentales, para encontrar una solución adecuada a determinados problemas.

Inteligencia creativa: implica habilidades cognoscitivas (determinar la importancia de la situación) y emocionales (confianza en uno mismo) , exige también una variedad de aptitudes de autorregulación emocional, para manejar las limitaciones intrínsecas que plantean las propias emociones.

Inteligencia práctica : aplica los conocimientos teóricos y determina las estrategias para su aplicación, las cuales pueden ser cognoscitivas, sociales y emocionales.

El balance de estas tres inteligencias, es lo que denomina *INTELIGENCIA EXITOSA* , las personas que cuentan con este tipo de inteligencia, son flexibles en la adaptación de los roles sociales que desempeñan, organizan sus habilidades para determinar los medios necesarios con los que cuentan, para solucionar el problema.

De esta manera, podemos decir que la inteligencia se define, como la capacidad de adquirir conocimiento o entendimiento y utilizarlo en situaciones novedosas. El concepto de inteligencia, engloba un conjunto de aptitudes que permite al ser humano adaptarse al mundo que lo rodea y solucionar problemas.

Existe una insuficiencia de los test estandarizados disponibles, en cuanto a que no exploran todas las formas existentes de inteligencia, como la creatividad, el sentido práctico o la competencia emocional.

Esto lleva a concluir que la inteligencia no es lo que miden las pruebas, lo que realmente miden son las habilidades que predominan en el aprendizaje escolar, por lo que puede considerarse, que la mayoría de estos instrumentos, mide la inteligencia académica, es decir, es el reflejo del aprovechamiento educativo y están dejando de lado : la motivación, la emoción y la creatividad, por mencionar solo algunos elementos que en muchas ocasiones, pueden influir más para tener éxito en la vida tanto a nivel personal y profesional .

Lo importante, es que las dos últimas teorías, tienen una perspectiva diferente de lo que es la inteligencia y han sido de gran influencia para el concepto que se tiene hoy en día de la IE, sobretodo, porque resalta diferentes tipos de habilidades que posee el ser humano.

II CAPITULO EMOCIONES

2.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMOCIÓN

La palabra EMOCIÓN, viene del latín "MOTERE" (moverse). Es lo que hace que nos acerquemos o nos alejemos a una determinada persona o circunstancia.

Motivación y emoción tienen la misma raíz latina (motere), que significa moverse (acercarse hacia lo agradable o alejarse de lo desagradable). Sin embargo, tienen diferente significado, la emoción es una 'lectura' de los estados motivacionales (Buck, 1988). De acuerdo con Ross Buck, la motivación y la emoción, son dos caras de la misma moneda, en el sentido de que los motivos funcionan para mantener las condiciones corporales necesarias para sostener la vida y las emociones funcionan como un 'informe de progresos' constante sobre lo bien que esos motivos están siendo sostenidos. Es decir, las emociones son la manera mediante la cual los estados motivacionales forman el sistema de respuestas apropiados a su estado actual. Son las emociones las que alertan a los sistemas de respuesta corporales para que entren en acción y son los sistemas de respuesta corporal los que finalmente encuentran los medios para gratificar el motivo. (11)

Diferentes autores definen la emoción como:

" Un proceso desencadenado por la variación cognitiva de una situación que produce una alteración en la activación al organismo". (12)

" Es un impulso para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado". (13)

" Es una combinación de activación fisiológica, con un etiquetaje cognitivo, construido este último a partir del contexto actual y del aprendizaje pasado. (14)

Es un movimiento, es decir, un cambio respecto a un estado inmóvil inicial. (15)

(11) www.Inteligencia-emocional.org

(12) Fernández Abascal, 1995, Motivación y Emoción, mc Graw Hill. México P 35

(13) Goleman, D (1995) Inteligencia Emocional. Vergara, México P-2 4

(14,15)Frencois.Ch, (2001),La fuerza de las emociones, Kairos, Barcelona P 18-19

2.2 TIPOS DE EMOCIONES

En el ser humano, la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de experiencias previas, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Durante mucho tiempo las emociones han estado consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte más racional del ser humano.

Es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirlo. Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse a través de un entrenamiento de las habilidades de la IE.

A continuación se describen en dos grupos: emociones positivas y negativas, las emociones que son consideradas importantes para la IE, con base a los autores: Daniel Goleman, Abel Córtese y Doris Martín.

EMOCIONES POSITIVAS: Son aquellas que implican sentimientos agradables, valores benéficos para el individuo y se experimenta cuando alcanza una meta.

Entre este tipo de emociones se encuentran: (16)

FELICIDAD.- Es un estado de ánimo placentero y deseable, que se produce al obtener un objeto o estímulo deseado. Sus desencadenantes son la obtención de éxitos o metas. Su principal acción es el incremento de la capacidad para disfrutar los estímulos o situaciones.. Favorece los procesos cognitivos de aprendizaje y flexibilidad mental.

AMOR.- Es el afecto que sentimos por otra persona, objeto o animal. Sus desencadenantes son las valoraciones subjetivas que se hacen de la persona. Su principal acción es movilizar estrategias de acercamiento y búsqueda hacia el ser amado. Incrementa la cualidad de compartir sentimientos de unión, seguridad, sobre entendimiento y aceptación estando cerca del ser amado.

HUMOR.- Es la disposición que tiene el sujeto para hacer determinada cosa. Los desencadenantes son una variedad de estímulos que se perciben del ambiente social. Su principal acción es la facilitación de la participación social, intensifica la confianza e la persona y prepara al organismo para percibir un placer sensorial.

(16) Goleman, D (1995) Inteligencia Emocional. Vergara, México P-2 4

EMOCIONES NEGATIVAS: Son aquellas que implican sentimientos desagradables, se valora la situación como dañina y se movilizan recursos para afrontarlas. desagradables para el individuo y se experimentan cuando se bloquea una meta. En este tipo de emociones sus efectos fisiológicos se dan en el S. N.A Entre este tipo de emociones se encuentran: (17)

MIEDO.- Es una señal de advertencia de que se aproxima un daño físico o psicológico. Esta reacción surge como proceso de adaptación y supervivencia. Su principal desencadenante es la percepción del daño o peligro. Su principal acción es buscar respuestas de escape o evitación.

ANSIEDAD.- Es un estado de agitación e inquietud, pero carece de un estímulo desencadenado concreto. Su desencadenante son reacciones aprendidas de amenaza, es decir, no hay estímulo real.

*El individuo hace una valoración de la situación antes de que suceda, con base a sus experiencias previas.

Su principal acción es su señal anticipatoria de amenaza y el estado de hipervigilancia que tiene el sujeto sobre el medio ambiente que lo rodea.

IRA.- Es una reacción de irritación o furia causado por el enojo de sentirse agredido en sus derechos . Es una reacción, considerada de las más peligrosas, ya que su fin es destruir las barreras que lo obstaculizan . Su desencadenante son determinadas situaciones que el sujeto valora como injustas o que atentan sus valores morales y su libertad personal.

Su principal acción, es la eliminación de obstáculos que impidan obtener los objetos deseados y que generan frustración.

HOSTILIDAD.- Es una actitud social de resentimiento . Sus desencadenantes surgen cuando percibimos o atribuimos actitudes de irritabilidad, negativismo o resentimiento de las personas que nos rodean.

TRISTEZA.- Se produce cuando obtenemos como respuesta resultados displacenteros. Sus desencadenantes pueden ser la separación física o psicológica, la pérdida o fracaso , la decepción. Su principal acción es la evaluación y valoración de otros aspectos importantes del sujeto

ASCO.- Es la respuesta emocional que es causada por la repugnancia que se tiene a alguna cosa. En este tipo de emoción predominan las sensaciones fisiológicas. Su desencadenante son aquellos estímulos desagradables .Su principal acción es el rechazo del objeto o situación que desencadena la emoción.

Con base en la clasificación anterior, considero que no es la forma correcta de dividir las emociones, ya que las emociones no se deben de clasificar como buenas o malas, sino mas bien, como placenteras o displacenteras, lo cual va a depender del contexto cultural del individuo, por esta razón, es necesario aplicar la IE, a partir del contexto cultural con que se este trabajando y no caer en el error en "adaptar" la información a nuestro contexto.

2.3 PUNTOS DE VISTA TEÓRICOS ACERCA DE LA EMOCION

A lo largo de la historia las emociones han sido objeto de estudio en diferentes ámbitos, a continuación se presenta una breve descripción de las diferentes conceptualizaciones que han tenido las emociones.

ENFOQUE FILOSOFICO

Dentro de la literatura filosófica, se observa como han tenido interés en conocer los diferentes tipos de emociones, cada autor expone su punto de vista, sin dejar de lado la época en la que vive cada uno, para describir este enfoque, se retomo de referencia el libro " Que es una emoción" de los autores Calhoun y Solomon, el cual hacen una extensa reseña del pensamiento filosófico, por lo que sólo se describen los autores mencionados en este libro. Desde esta época, existían diferentes puntos de vista, sobre si la razón y la emoción eran dos entidades separadas o si ambas formaban una unidad , al paso del tiempo, el concepto de emoción toma un rumbo diferente, la describen como un fenómeno racional e intencional, es decir, que tiene un fin determinado.

Aristóteles (384 A.C)

Habla de las emociones en la retórica, en "*Anima y en su ética Nicomaquea*", divide el alma humana en una mente racional y una irracional en donde menciona que las dos no están separadas, sino que forman una unidad. No hace una separación de alma y cuerpo, esto se observa cuando menciona que las creencias, los movimientos corporales y los cambios fisiológicos son inseparables de la emoción. Es decir, todas las condiciones del alma- cólera, valor, deseo y cualquier sensación- están conectadas con el cuerpo y no actúan si no son activadas por éste. Las emociones pueden ser racionales(cognoscitivos) e irracionales(físicos) , algunas son provocadas y otras espontáneas, éstas a su vez pueden ser moldeadas a través de los hábitos y la educación. En su ética Nicomaquea menciona la importancia de que haya un equilibrio entre las emociones, desde esta época se observa la importancia de saber manejar las emociones, sin embargo, no es sino hasta que surge el concepto de Inteligencia emocional en donde se pone énfasis en la importancia de manejar las emociones. Define la emoción como aquello que hace que la condición de una persona se transforme a tal grado que su juicio quede afectado, y algo va acompañado de placer y dolor. (18)

(18) Calhoun y Salomón(1989), Que es emoción , fondo de cultura económica P- 52

René Descartes (1596)

En la teoría de Descartes sobre la emoción, hace la división de mente y cuerpo, en donde la mente está definida por su pensamiento y libre albedrío y el cuerpo está sometido a las leyes de la física. Su principal tarea fue explicar cómo interactuaban estos dos tipos de sustancias.

Menciona que la mente y el cuerpo se intersecta en la glándula pineal, pero en otras ocasiones menciona que la mente puede interactuar con cualquier parte del cuerpo por medio de los espíritus animales (pequeñas partículas de sangre).

Describe que las emociones son causadas y mantenidas por algún movimiento de los espíritus con el fin de distinguirlas del deseo. Y que se derivan de fenómenos psíquicos a los cuales Descartes los denomina pasiones.

Menciona que las emociones son sentimientos de agitación física y excitación, los cuales son provocados por espíritus internos que estimulan la glándula pineal (en donde se ubica el alma) desde donde se esparce al resto del cuerpo.

Enlista 6 emociones básicas o primitivas: asombro, amor, odio, deseo, alegría y tristeza. Todas las demás se derivan a partir de la combinación de estas.

Este autor menciona que la forma de reaccionar ante diferentes emociones depende de la forma en que está constituido el cerebro de cada individuo.

Franz Brentano (1889)

Afirma que todos los fenómenos mentales son intencionales, incluyendo las emociones. Plantea que las emociones son actos mentales que involucra la intención del individuo y las actitudes a favor o en contra de las situaciones, a través de las cuales forma una evaluación. Describe que los fenómenos mentales están dirigidos hacia un objeto, a esta dirección hacia el objeto le llamó intencionalidad.

Este filósofo comienza a darle un enfoque diferente al concepto de emoción, al mencionar que las emociones tienen un fin determinado.

Jean Paul Sartre (1905)

Define las emociones como transformaciones mágicas del mundo, formas voluntarias en que modificamos nuestra conciencia de los sucesos y cosas para tener una visión más agradable del mundo.

Las emociones son estrategias que empleamos para evitar la acción, la responsabilidad o para huir de la libertad. (19)

(19) Calhoun y Salomón, (1989) Que es emoción, fondo de cultura económica P- 261

Robert C. Salomón (1942)

Plantea que las emociones son racionales e intencionales. Se dice que son racionales porque encajan dentro de la conducta de una persona que tiene un propósito, pero esto no quiere decir que los propósitos de una persona sean siempre consistentes o coherentes. (20)

Menciona que las emociones son juicios y acciones, por lo que nosotros somos responsables de ellas y es importante hacer una autorreflexión para juzgar las causas y propósitos de nuestras emociones.

Este autor toca un punto importante en la vida emocional de todo individuo, el control emocional, el cual consiste en darnos cuenta de lo que nos pasa, hacernos cargo de la situación y elegir la forma más conveniente de reaccionar ante los acontecimientos., lo cual es parte de la IE.

ENFOQUE FISIOLÓGICO

Desde el punto de vista fisiológico, la emoción se estudia sobre bases biológicas y fisiológicas, la definen como una simple reacción biológica, desde su inicio este enfoque, ha seguido una orientación marcadamente biológica, tratando de explicar desde esta perspectiva las emociones, dejando de lado el contexto cultural y la historia de vida del individuo, los cuales desde mi punto de vista considero importantes, ya que, las emociones no son sólo respuestas fisiológicas, sino que van acompañadas de la historia de vida del individuo y del contexto en el que se ha desenvuelto. A continuación se hace una breve descripción de las principales teorías.

William James (1884)

Define la emoción como una experiencia afectiva de una conducta refleja (21)

Al mismo tiempo que James estaba elaborando su teoría, un psicólogo Danés, C.G. Lange, trabajaba elaborando una similar, ambos coincidieron con la idea de que las emociones surgen de nuestra interpretación de los patrones de activación fisiológica, por lo que se le conoce tradicionalmente como la teoría James-Lange.

James plantea que en el individuo se producen cambios corporales (aumento o disminución del ritmo cardíaco o respiratorio, sudoración, tensión muscular etc), los cuales producen una sensación a lo que se le denomina emoción, según James, estos cambios se dan siguiendo patrones establecidos y es por medio de nuestra experiencia emocional que interpretamos estos patrones y reaccionamos ante determinada situación.

(20) Calhoun y Salomón,(1989) Que es emoción , fondo de cultura económica P 337

(21) Fernández Abascal,1995, Motivación y Emoción , Mc Graw Hill, México P 136

Walter Cannon (1927)

Cannon investigó durante varios años la teoría de James, no está de acuerdo con esta teoría y elabora su propia teoría en donde postula que:

La experiencia emocional se desarrolla en el S.N.C y que la activación fisiológica que acompaña a la emoción es general y no específica. Menciona que los cambios corporales cumplen la función de preparar al organismo para la acción y que estos cambios son similares para las distintas emociones solo varían en intensidad.

Joseph Ledoux

Fue el primero en descubrir el papel clave que juega la amígdala en el cerebro emocional. Anteriormente se consideraba que a partir de la neocorteza las señales son enviadas al cerebro límbico y de allí la respuesta apropiada se difunde al cerebro y al resto del cuerpo. Pero Ledoux descubrió que un conjunto pequeño de neuronas llegan primero al tálamo y luego a la amígdala de una forma más corta y pequeña, esto permite a la amígdala recibir entradas directas de los sentidos y comenzar una respuesta antes de que quede registrada por la neocorteza. En estudios anteriores se pensaba que la amígdala dependía de las señales que se le enviaba de la neocorteza para formular sus reacciones emocionales, sin embargo, con este nuevo descubrimiento se rechaza esa hipótesis.

La investigación de Ledoux parecen sugerir que el hipocampo está enfocado en registrar y dar sentido a las percepciones, mientras que la amígdala retiene el clima emocional que acompaña a esos datos. (22)

Esto significa que el cerebro tiene dos sistemas de memoria, uno para los datos corrientes y otros para la carga emocional. Mientras que uno prepara una reacción ansiosa e impulsiva, la otra parte, permite una respuesta mas adecuada y reflexiva.

ENFOQUE PSICOANALITICO

Dentro de esta perspectiva no se propone una teoría de la emoción,(o como prefieren llamarla los psicoanalistas "afectos") sin embargo, se hacen grandes aportaciones al estudio de este tema, Freud expone principalmente dos tipos de pulsiones: Eros y Thanatos, los teóricos coinciden en que las pulsiones son estímulos internos que afectan el comportamiento de cada individuo y que son una forma de comunicación tanto interna como externa, que puede ser consciente o inconsciente.

(22) Goleman, D (1995) Inteligencia Emocional. Vergara, México P39

Freud (1895)

Para Freud, el aparato mental en su totalidad sirve al propósito biológico de atender las imperiosas necesidades internas del sujeto en un medio externo cambiante (y en gran medida indiferente). Estas necesidades se expresan a través de las "pulsiones": demandas sobre el aparato mental para que realice los cambios específicos necesarios para aliviar las necesidades internas actuales.

Freud denomina pulsiones a las fuerzas que se suponen tras las necesidades del ello, y cuya energía procede de fuentes fisiológicas en última instancia. Tales pulsiones se reducen a dos fundamentales: Eros y Thanatos .

La primera de ellas, también llamada pulsión de amor o de auto conservación, busca crear unidades cada vez mayores por ligazón, y su base energética se denomina libido.

La libido se transforma a lo largo del desarrollo: al principio se vuelca en el Yo (narcisismo primario); luego el Yo dirige la investidura libidinal de objetos (casi siempre personas).

Este proceso está dotado de una movilidad potencial enorme, aunque a veces se producen fijaciones a objetos determinados para toda la vida. Freud explica que las tendencias sexuales poseen una extraordinaria plasticidad, de tal manera que si una de ellas se ve constreñida por las imposiciones de la realidad, otra puede ser satisfecha en compensación. Sin embargo, la privación mantiene su carácter patógeno porque los medios que oponemos son limitados, e igualmente lo es la capacidad individual de usarlos (la sublimación sólo elimina una parte de la libido, y muchas personas subliman en un grado muy restringido).

La principal restricción recae sobre la movilidad de la libido, pues son pocos los fines y objetos que permiten su satisfacción, de forma que, además de la privación, la fijación es el otro gran factor etiológico de las neurosis.

Thanatos, la pulsión de muerte o agresiva, busca el efecto contrario: destruir las conexiones. Su aspiración es la eliminación total de las tensiones (la muerte, en suma); la conservación de la vida exige dirigir parte de su energía hacia el exterior como agresión y destrucción; si el objeto último es el Yo, los efectos son autodestructivos.

La gran visión de Freud, es que las emociones reprimidas no se atrofian o desaparecen. Por el contrario, sus energías se acumulan y, al igual que un dolor, se manifiestan hacia adentro.

Junto con las ideas relacionadas, los recuerdos, los deseos, las emociones reprimidas de lo que Freud llama "complejos", que no representa solo el núcleo activo del desorden emocional, sino también la causa de los síntomas neuróticos y

del comportamiento –fobias y ansiedades, obsesiones o compulsiones, y las varias manifestaciones físicas de la histeria, como la ceguera o una parálisis que no posee bases orgánicas.

Otto Fenichel (1945)

Considera que el afecto puede deberse tanto a un exceso súbito de estímulos internos como a una acumulación de tensiones no descargadas, es así como los afectos gobiernan al yo . (23) .

Jacobson (1952)

Sugiere que el afecto es la experiencia de un aumento o disminución de una pulsión, ésta tensión puede estar entre el ego, ello y superyo, dependiendo en donde este la tensión es el tipo de emoción que se va a sentir. (24)

David Rapaport (1953)

Considera que los afectos tienen una función de descarga y un papel socio comunicativo que se expresa de acuerdo a predisposiciones hereditarias, es decir, a vías innatas de descarga, las emociones son las experiencias de éstas pulsiones. (25)

ENFOQUE CONDUCTISTA

Desde esa perspectiva, definen la conducta emocional, como un conjunto de respuestas observables y fisiológicas que se pueden condicionar al igual que cualquier otra respuesta. (26)

Esta corriente no niega la existencia de fenómenos psíquicos internos, pero mencionan que esas experiencias no podían ser objeto de estudio científico debido a que no son observables, este enfoque se interesa principalmente por las leyes del aprendizaje de la conducta emocional (especialmente de las fobias o miedos a estímulos concretos) y ha desarrollado un buen número de modelos teóricos y de experimentos para su contrastación, que han llevado a importantes aportaciones por lo que se refiere a nuevas técnicas de modificación de conducta.

Las distintas teorías conductistas, coinciden en el punto de que las emociones pueden ser aprendidas como cualquier tipo de conducta, a través de la provocación de estímulos que anteriormente no elicitan alguna respuesta. Los principales investigadores de este enfoque son Watson, Holland y Skinner los cuales han hecho principales aportaciones a nuevas técnicas de modificación de conducta emocional.

(23,24,25) Arnold, M (1969) Emoción y Personalidad, Losada S.A, Buenos Aires P156-157

(26) Fernández Abascal,1995, Motivación y Emoción , Mc Graw Hill, México P148

Watson (1920)

Basándose en sus estudios realizados en niños, menciona que los niños nacen con una serie de respuestas incondicionadas o no aprendidas, como son el miedo, rabia y amor (respuestas emocionales) que son provocados por determinados estímulos. Define la emoción como un patrón de reacción hereditario que implica cambios profundos en la totalidad del mecanismo corporal, pero de manera especial en su sistema visceral y glandular.

Holland y Skinner (1961)

Señalan que la emoción es un síndrome de activación, que consiste en cambios notables en las vísceras y los músculos del esqueleto, así las emociones crean predisposiciones para actuar.

ENFOQUE FISIOLÓGICO-COGNOSCITIVO

Este enfoque, se centra en la experiencia emocional a partir de dos elementos: Lo fisiológico y lo cognoscitivo y reconocen la interacción de estos dos elementos en las emociones de un individuo, esta concepción se enfoca a la interacción de estos dos elementos como parte de la emoción. Por lo que, se hace una división con los fisiólogos tradicionales, que sólo se enfocan en las respuestas fisiológicas que da el organismo, dejando de lado la parte cognoscitiva.

Desde esta perspectiva, definen la conducta emocional, como una consecuencia de una serie de procesos cognitivos de valoración de la situación, interpretación de la misma, atribuciones causales, etc. (27)

Magda Arnold (1960)

Plantea la importancia de la interacción de los estados fisiológicos con los procesos cognitivos para que surja una emoción. Define la emoción como una tendencia sentida hacia algo evaluado como bueno o la evitación en algo evaluado como malo. (28)

Menciona que antes de que se presente la emoción, se percibe un estímulo y se hace una evaluación cognitiva como bueno o malo. En la percepción inicial de un estímulo se hace una primera evaluación a nivel fisiológico (a través del tálamo, formación reticular y el sistema límbico) sin embargo, la mayoría de los estímulos son evaluados a partir de que se les compara con las experiencias pasadas. Una vez que el estímulo se evalúa como bueno o malo surge la emoción sentida (gustar o no gustar) la cual se termina manifestando en la expresión y en la acción. Con base en lo anterior, se deduce que el individuo es responsable en la forma en que maneja sus emociones.

(27) Fernández Abascal, (1995) Motivación y Emoción, Mc Graw Hill, México P 336

(28) Reeve, M (1994) Motivación y Emoción, Mc Graw Hill, 1ª edición España P 325

Schachter(1964)

Para este autor un estado emocional es el resultado de la interacción entre la activación fisiológica y la evaluación cognitiva de la situación. (29) Es decir, la intensidad de la emoción (fisiológico) y lo que determina el tipo de emoción vivida (cognitivo), cada experiencia de emoción, se basa en los propios estados corporales y las emociones vividas en situaciones similares para hacer una valoración actual. Menciona que la activación fisiológica, activa la intensidad y la cognición la cualidad de la emoción.

Madler (1962)

Sostiene que la conducta humana se encuentra principalmente bajo control cognoscitivo, la conducta sigue un orden programado y secuencial, si de pronto las circunstancias impiden completar el plan de acción programado, el individuo se desorganiza y es entonces cuando se experimenta la emoción, dicha organización activa fisiológicamente al organismo y hace que se prepare para la acción, reuniendo información de la situación e interpretándola, éste proceso se presenta como la experiencia emocional. (30)

Richard Lazarus (1966)

Este autor amplió la teoría de Arnold, complementando su teoría, diciendo que hay evaluaciones específicas. Para él, cada emoción implica un tipo de evaluación más específica y su propia tendencia a la acción. El sujeto evalúa las situaciones en que se encuentra como amenazantes, divertidas, repulsantes, interesantes, etc. Menciona que hay dos procesos cognitivos de valoración: primarios y secundarios, los cuales son importantes para que se de la emoción.

La valoración primaria, consiste en hacer una valoración positiva de las consecuencias positivas o negativas que pueden surgir ante determinada situación. La valoración secundaria, consiste en evaluar la capacidad del sujeto para realizar la acción. Se dice que la intensidad de la respuesta emocional depende de estos dos procesos.

Bernard Weiner (1980)

En su teoría de atribución a las emociones, menciona que las personas hacen dos evaluaciones una antes de interactuar con el estímulo y otra después del resultado que surge después de la interacción ya sea que conduzca al éxito o al fracaso.

La secuencia para que surja la emoción es la siguiente: estímulo-resultado-atribución-emoción. La atribución explica el por qué se produjo un resultado en particular este mecanismo produce la emoción.

(29,30) Reeve, M (1994) Motivación y Emoción, Mc Graw Hill, 1ª edición España P 326

Con base en los diferentes enfoques mencionados, podemos concluir que las emociones ocupan un lugar primordial en nuestra vida, ya que es la principal fuente de experiencia y sensación en todas las actividades que el ser humano realiza, brindándole un valor determinado a cada conducta en cada momento. Cada emoción dispone al cuerpo a un tipo distinto de respuesta, y estas predisposiciones biológicas a la acción, son moderadas por nuestras experiencias vitales y por el medio cultural. (Las diversas culturas no tienen el mismo sentido de la tristeza o de la alegría)

Desde la antigüedad, han existido normas y leyes con el intento de encauzar la vida emocional, pero a pesar de ello, la razón se ve a menudo desbordada por la fuerza de las pasiones. Es importante aprender a conocer nuestras emociones, poniéndole atención a nuestro estado interno, ya que normalmente estamos acostumbrados a practicar el no sentir las, no pensar en ellas, no controlarlas y sobretodo no expresarlas, algunas veces, porque son desagradables o difíciles, es lo que nos han enseñado a través de los años, debido a la gran carga cultural en la que vivimos, evitamos aquellas emociones displacenteras, lo cual ha sido un grave error que se trasmite de generación en generación.

Además, no sabemos como hacerlo. Mejor dicho, porque nunca lo hemos considerado parte de nuestra tarea no hemos aprendido a hacerlo. Lo que se está planteando ahora por primera vez, es que, de la misma manera que practicamos y desarrollamos la capacidad de escribir o la capacidad de hacer deporte podemos desarrollar y practicar el conjunto de capacidades, que nos permiten relacionarnos de manera adecuada con el mundo exterior y con nosotros mismos, es decir la IE.

Pasamos la mayor parte de nuestra vida gastando energía en reprimirlas, en no dejarlas salir, lo ideal sería gastar esa misma energía en experimentar todo tipo de emociones, ya sean placenteras o displacenteras, ya que, a través del conocimiento de cómo las sentimos, manejamos y expresamos, es lo que nos va ayudar a aprender a controlarlas con el fin que estas dos mentes, "La emocional y la racional", operen en armonía en su mayor parte, entrelazando sus diferentes formas de conocimiento para guiarnos por el mundo. Por lo general existe un equilibrio entre mente emocional y racional, en el que la emoción alimenta e informa las operaciones de la mente racional, y la mente racional depura y a veces detiene la energía de entrada de las emociones.

La IE se basa en la capacidad de reconocer nuestros sentimientos. Y aunque parezca sencillo, el saber lo que estamos sintiendo en cada momento no es tan fácil.

III CAPITULO INTELIGENCIA EMOCIONAL

3.1 DESCRIPCIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es un conjunto de habilidades tales como ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones, controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía y abrigar esperanzas. (31)

La inteligencia emocional es 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. (32)

Doris Martín y Karin Boeck, mencionan que la IE abarca cualidades como la comprensión de las propias emociones, la capacidad de saber ponerse en lugar de otras personas y la capacidad de conducir las emociones de forma que mejore la calidad de vida. (33)

Anteriormente, se tendía a considerar la inteligencia, como un factor exclusivamente intelectual, totalmente desprendido de emoción. Actualmente, surge la tendencia a considerar diferentes tipos de "inteligencias", entre ellas la emocional. Desde esta nueva perspectiva, si antes se consideraba inteligente una persona porque podía desprenderse de sus emociones, ahora se entiende que es mejor aprender a conocer y manejar nuestras emociones de manera inteligente.

Se ha dicho que la IE, es la comunicación entre lo lógico- racional con la emoción-intuición. Goleman interpreta y resume estas dos capacidades, propuestas por Gardner, como *"la capacidad de discernir y responder apropiadamente a los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y deseos de las demás personas"* en referencia a la inteligencia interpersonal, y en cuanto a la inteligencia intrapersonal como *" la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta"*. (34)

Por lo que la IE postula, que debe de haber un equilibrio entre el control emocional y el racional, la emoción influye en las operaciones de la razón y ésta ajusta y filtra las operaciones procedente de las emociones, actúan como dos entidades diferentes, sin embargo, están relacionadas ambas capacidades.

(31) Goleman, D (1995) Inteligencia Emocional. Vergara, México P 54,60

(32) www.usuarios.intercom.es/educador/emocion.htm

(33) Doris M. y Karin B. (2002) Que es la inteligencia Emocional, EDAF, Buenos Aires Argentina 2002 p-p 21

(34) Goleman, D (1995) Inteligencia Emocional. Vergara, México P 60

Goleman ha considerado cinco aptitudes emocionales, clasificadas a su vez en dos grandes grupos: (35)

Aptitud personal que son las que determinan el dominio de uno mismo y comprende tres aptitudes:

Autoconocimiento.
Autorregulación.
Motivación.

Aptitud social que son las que determinan el manejo de las relaciones con los demás y comprende dos aptitudes:

Empatía.
Habilidades sociales.

Antes de definir cada una de estas aptitudes emocionales, es importante definir para Goleman, qué es una aptitud emocional.

Goleman señala: "*Una aptitud emocional es una capacidad aprendida y determina lo bien que podemos utilizar cualquier otro talento, incluido el intelecto puro.*" (36)

(35) Goleman, D.(1998) La Inteligencia Emocional en la empresa

(36) Goleman, D. (1995) La Inteligencia Emocional, México, Vergara, p-p 56

3.2 HISTORIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Aunque la psicología conoce desde siempre la influencia decisiva de las emociones en el desarrollo y en la eficacia del intelecto, es hasta 1983 cuando Howard Gardner, un neuropsicólogo y educador de la Escuela Graduada de Educación de la Universidad de Harvard, presentó su teoría en el libro titulado "*Frames of Mind*": The Theory of Multiple Intelligences en 1983, en donde Gardner reconoce los límites de la antigua concepción de la inteligencia, define a la inteligencia como "*La capacidad para resolver problemas cotidianos, para generar nuevos problemas, para crear productos o para ofrecer servicios dentro del propio ámbito cultural*". Con este concepto, hace una importante aportación a la definición que se tenía de inteligencia, primero, amplía el campo de lo que es la inteligencia y reconoce de forma concreta (ya que antes solo se intuía) que la brillantez académica no lo es todo. A la hora de desenvolvernó en la vida no basta con tener un gran expediente académico. Triunfar en los negocios, se requiere ser inteligente, pero en cada campo utilizamos un tipo de inteligencia distinto. No mejor ni peor, pero sí distinto. Gardner define la inteligencia como una capacidad, al definirla de ésta manera la convierte en una destreza que se puede desarrollar.

Este autor menciona que poseemos 7 tipos de inteligencia distintas, cada una de ellas relativamente independiente de las otras -Inteligencia musical, I. kinestésica-corporal; I. lógico-matemática; I. Lingüística; I. Intrapersonal e I. Interpersonal. La mayoría de los individuos tenemos la totalidad de este espectro de inteligencias. Cada una desarrollada de modo y a un nivel particular, producto de la dotación biológica de cada uno, de su interacción con el entorno y de la cultura imperante en su momento histórico. Las combinamos y las usamos en diferentes grados, de manera personal y única.

La inteligencia intrapersonal la define como la capacidad de construir una percepción precisa respecto de sí mismo y de organizar y dirigir su propia vida. Incluye la autodisciplina, la auto comprensión y la autoestima. Y la inteligencia interpersonal es la capacidad de entender a los demás e interactuar eficazmente con ellos. Incluye la sensibilidad a expresiones faciales, la voz, los gestos y posturas y la habilidad para responder.

Estos dos tipos de inteligencias son retomadas posteriormente por los primeros en reformular el término IE "Peter Salovey y John Mayer" de la Universidad de Yale en 1990, definen cinco grandes capacidades propias de la inteligencia emocional, de las cuales tres corresponden a la inteligencia intrapersonal.

Las tres capacidades en las que se fundamenta la inteligencia intrapersonal son las siguientes:

Conocimiento de las propias emociones, Capacidad de controlar las propias emociones y Capacidad de motivarse a sí mismo, y el reconocimiento de las emociones ajenas y manejar las relaciones, mas tarde, Goleman menciona estas mismas habilidades.

El concepto concreto de la IE, en contraposición al de coeficiente intelectual, fue planteado por estos dos últimos autores donde la conceptualizan como "*un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno*". (37)

El bestseller de 1995, EMOTIONAL INTELLIGENCE de Daniel Goleman fué el que impulsó este concepto a nivel mundial, llegando a un gran número de lectores, que pronto empiezan a interesarse por conocer más de este concepto y, especialmente, en encontrar una herramienta o instrumento de evaluación de la inteligencia emocional. Con lo que aparecen más libros que tratan de responder a esta demanda, y que incluso ofrecen herramientas de "dudosa" validez y fiabilidad así como una proliferación de instrumentos de evaluación de la IE sin ninguna garantía científica, sólo basta mirar el gran número de documentos sobre la IE que podemos encontrar en Internet.

El propio Goleman parece tener reservas sobre la posibilidad de obtener, mediante un test una medición del IE. Y si bien no existen test para medirla con exactitud, existen varias pruebas o cuestionarios que valoran este aspecto y pueden ser muy útiles para predecir el desarrollo futuro de una persona.

A partir de este autor surgen varios libros que intentan ampliar definir o aplicar el termino en diferentes ámbitos, La mayoría de los teóricos respecto a este tipo de inteligencia mencionan que se duda que sea posible describir y medir la Inteligencia Emocional como se mide la cognitiva.

(37) Mayer, J,D, Salovey, P The intelligence of emotional. Intelligence, P 433

3.3 LAS CINCO HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Goleman define los cinco componentes de la siguiente forma: (38)

COMPONENTE	DEFINICIÓN	CARAC. PRINCIPALES
AUTOCONCIENCIA	Habilidad de reconocer y entender sus emociones, estado de animo e impulsos, así como su efecto hacia los demás.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Confianza en si mismo. ✓ Autoevaluación realista. ✓ Sentido del humor autocrítico.
AUTORREGULACIÓN	Habilidad para controlar o redirigir impulsos y estados de animo. Propensión a eliminar juicios, piensa antes de actuar.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Confiabilidad e integridad. ✓ Apertura al cambio
AUTOMOTIVACIÓN	Pasión para trabajar por razones que van mas allá del dinero y el status. Propensión a lograr metas con energía y persistencia.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fuerte impulso hacia el logro. ✓ Optimismo incluso frente al fracaso.
EMPATÍA	Habilidad para entender la apariencia emocional de los demás. Habilidad para tratar a las personas de acuerdo a sus reacciones sociales.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Capacidad para fomentar y retener el talento. ✓ Sensibilidad intercultural
HABILIDADES SOCIALES	Habilidad para encontrar un espacio común.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Habilidad para persuadir ✓ Pericia en liderar y construir equipos.

Abel Córtese, experto investigador de la IE, describe las cinco habilidades, de la siguiente forma: (39)

Autoconocimiento: Es saber sintonizar nuestros sentimientos, valores e intenciones y acciones, esto nos ayuda a comprender como respondemos, nos comportamos y comunicamos.

Junto con los sentimientos aparecen manifestaciones físicas (transpirar, respirar, tensión muscular y manifestaciones cognitivas, falta de concentración, bloqueo de los procesos de pensamiento.

(38) Un ensayo de Daniel Goleman, el investigador más prestigiado en el tema de Inteligencia Emocional. © Daniel Goleman / Hay Group

(39) *Abel Cortese, es el investigador líder en Inteligencia Emocional en habla hispana. Instructor de los Talleres prácticos de "Entrenamiento en Inteligencia Emocional" y de los Seminarios in company "La Inteligencia Emocional en el trabajo y en la empresa".Instructor de la materia "Inteligencia Emocional en el Servicio Total al Cliente" en el Centro de Estudios Buenos Aires. Director del portal Inteligencia-emocional.org

Autorregulación: es la habilidad de moderar la propia reacción emocional en una situación, ya sea esa reacción negativa o positiva.

Automotivación: Aquí se involucran dos aspectos: La capacidad de motivarnos y la capacidad de motivar.

La motivación dirige el comportamiento hacia la obtención de lo que se desea.

Empatía : Es la habilidad de experimentar las emociones de los otros como si fuesen propias.

Esta habilidad incluye la comprensión de las perspectivas, pensamientos y creencias ajenos.

Habilidades sociales: En la medida en que se relacione sensible y adecuadamente (y sí, incluso cautivadoramente) con las personas y los hechos que enfrente, tanto en su trabajo como en la vida personal, tendrá éxito.

Las autoras del libro " Que es la inteligencia Emocional " identifican las cinco habilidades de esta forma: (40)

Autoconocimiento: es la capacidad de reconocer nuestras propias emociones, solo quien sabe por qué siente y como siente puede manejar sus emociones, moderarlas y ordenarlas de forma consciente.

Autocontrol: es saber conducir nuestras reacciones emocionales y completar o sustituir el programa de comportamiento congénito primario, como el deseo o la lucha por formas de comportamiento aprendidas y civilizadas como el filtro o la ironía.

La tercera habilidad no la definen de forma concreta, sólo mencionan que deben de sacar el potencial existente, la gente que obtiene buenos resultados, requieren cualidades como la perseverancia, disfrutar aprendiendo, tener confianza en uno mismo y ser capaz de sobreponerse a la derrota. (Esta definición contiene los elementos que los autores anteriores la denominan automotivación.)

Empatía: se requiere de predisposición para admitir las emociones, escuchar con concentración y ser capaz de comprender pensamientos y sentimientos que no se hayan expresado verbalmente.

Crear habilidades sociales: es la capacidad de crear y cultivar las relaciones, de reconocer los conflictos y solucionarlos, de encontrar el tono adecuado y de percibir los estados de ánimo de nuestro interlocutor.

(40) Doris M. y Karin B. (2002) Que es la inteligencia Emocional, EDAF, Buenos Aires Argentina 2002 P22,23

Este tipo de habilidades emocionales, es una forma distinta de ser inteligente y es a la vez, cada vez más indispensable para alcanzar el éxito en nuestras vidas y lo mejor de todo, es que se puede aprender y desarrollar a través de la aplicación práctica de estrategias y la implementación de recursos adecuados que han demostrado ser efectivos en la exploración, sensibilización, capacitación, entrenamiento y ejercitación de habilidades y talentos del dominio emocional.

A medida que el sujeto va desarrollando las distintas características de su IE, lo más probable es que observe que, al mismo tiempo, va aumentando sus logros tanto a nivel personal como profesional y por consecuencia, una mejor calidad de vida.

3.4 IMPORTANCIA DE LA APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN, INDUSTRIA, EN EL CONTEXTO FAMILIAR Y EN LA SALUD.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EDUCACION

La IE como toda conducta, es transmitida de padres a niños, sobre todo a partir de los modelos que el niño se crea. Tras diversos estudios se ha comprobado que los niños son capaces de captar los estados de ánimo de los adultos.

El desarrollo emocional influye directamente en la evolución intelectual del niño, un desarrollo emocional poco satisfactorio puede tener repercusiones en los aspectos del desarrollo intelectual como en las limitaciones en la memoria, dificultades en la percepción y en la atención, etc.

El primer punto que se debe de trabajar es el ejemplo de los educadores. Los niños aprenden a expresar sus emociones observando como lo hacen los adultos mas cercanos y significativos (padres y educadores) . La habilidad cognitiva-afectiva del profesor como modelador influye en el crecimiento intelectual y emocional de sus alumnos.

El segundo punto es el ambiente que se vive en el aula, éste ha de constituir un medio optimo para el desarrollo de las emociones. El clima social mas apropiado es el que se fomenta en la cordialidad, la comprensión, el respeto, confianza, comunicación, sinceridad y cooperación.

Una de las premisas necesarias para promover que los alumnos desarrollen su inteligencia emocional, es que el docente desarrolle también su propia inteligencia emocional, ya que no se puede enseñar lo que no se sabe.

Para conseguir esto se hace necesaria la figura de un nuevo tutor (con un perfil distinto al que estamos acostumbrados a ver normalmente), para ello es necesario que él mismo se convierta en modelo de equilibrio de afrontamiento emocional, de habilidades empáticas y de resolución serena, reflexiva y justa de los conflictos interpersonales, como fuente de aprendizaje vicario para sus alumnos.

Este nuevo tutor, debe saber transmitir modelos de afrontamiento emocional, adecuados a las diferentes interacciones que los alumnos tienen entre sí (siendo fruto de modelos de imitación, por aprendizaje vicario, para los niños). Por lo tanto, no sólo se necesita a un profesor que tenga unos conocimientos óptimos de la materia a impartir, sino que además sea capaz de transmitir una serie de valores a sus alumnos, desarrollando una nueva competencia profesional.

Por lo que, en la escuela se debe plantear enseñar a los alumnos a ser emocionalmente más inteligentes, dotándoles de estrategias y habilidades emocionales básicas que les protejan de los factores de riesgo .

Goleman (1995), ha llamado a esta educación de las emociones alfabetización emocional y según él, lo que se pretende con ésta es enseñar a los alumnos a modular sus emociones desarrollando su IE.

En otros países, se han desarrollado programas para superar esta analfabetización emocional, desafortunadamente, en México no han puesto interés en este tipo de inteligencia y esto se ve reflejado en la poca capacidad que tienen los niños para resolver sus conflictos y expresar sus emociones, lo que origina una serie de conductas desadaptativas como son la drogadicción, delincuencia, violencia, etc.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA A LA EDUCACIÓN (41)

En algunos países ya se han puesto en marcha programas de prevención como " *El consorcio de W.T Grant* "en donde incluyen habilidades emocionales, cognitivas y de conducta.

Otro programa que esta en marcha en algunas escuelas de los estados Unidos es "la ciencia del yo" su contenido principal son los sentimientos,, los propios y los que aparecen en la vida de relación.

En New York se ha puesto en marcha el programa " *Resolución creativa de conflictos* " que se ha aplicado en escuelas públicas para disminuir el índice de violencia, este curso se centra en como arreglar diferencias surgidas en la escuela, este programa ha tenido efectos positivos.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRABAJO

Dentro de la empresa se observa la necesidad de dos habilidades para tener éxito: La formación de equipos y la capacidad de adaptarse a los cambios.

Las competencias emocionales más relevantes para el éxito caen dentro de los tres grupos siguientes:

Iniciativa, motivación de logro y adaptabilidad.

Influencia, capacidad para liderar equipos y conciencia política.

Empatía, confianza en uno mismo y capacidad de alentar el desarrollo de los demás.

Goleman determina que las condiciones intelectuales no son la única garantía de éxito en el ámbito profesional del trabajo, sino tan sólo un factor, que unido a las necesidades emocionales cubiertas del personal como equipo, desarrollará el desempeño y los resultados de todo líder y trabajador motivándolo emocionalmente a ser productivo. (42)

(41,42) Goleman, D (1995) Inteligencia Emocional. México, Vergara, p-p 56-331

Para Hendiré Winsinger (1998) la IE en el trabajo deriva de cuatro elementos esenciales, que nos permiten desarrollar capacidades específicas que son la base de nuestra inteligencia. Los cuatro elementos son: (43)

- 1.- La capacidad de percibir, valorar y expresar emociones con precisión.
- 2.- La capacidad de poder experimentar o de generarlos a voluntad, determinados sentimientos, en la medida que faciliten el entendimiento de uno mismo o de otra persona.
- 3.- La capacidad de comprender las emociones y el conocimiento que de ellas se deriva.
- 4.- La capacidad de regular las emociones para fomentar un crecimiento emocional e intelectual.

En la revista Training & Development Cooper 1998 señala que existen tres fuerzas impulsoras que están en la base de tres factores que determinan la ventaja competitiva en los directores de empresas y que tienen relación con la Inteligencia Emocional: (44)

- 1.- La consecución de la confianza en las relaciones de las personas.
- 2.- El aumento del impulso y de la eficiencia
- 3.- La construcción del futuro

Las personas que han desarrollado adecuadamente las habilidades emocionales suelen sentirse más satisfechas, son más eficaces y capaces de encontrar soluciones más adecuadas a las situaciones que se le presenten y todo esto, da como resultado, una orientación adecuada hacia las metas que quiere alcanzar, sacando provecho a las oportunidades existentes y así hacer mejor y más productivo su desempeño laboral.

Cada vez más, las grandes empresas nacionales e internacionales, conscientes de la importancia en términos de productividad, recurren a formaciones y métodos de evaluación relacionados con estas capacidades emocionales ya que serán cada vez más importantes en los equipos de trabajo, en la cooperación, en ayudar a las personas a aprender juntas como trabajar con mayor eficacia con la finalidad de mejorar la forma en que la gente trabaja será una manera fundamental de influir en el capital intelectual de manera colectiva.

Las investigaciones que ha llevado a cabo, Goleman, junto con otros estudios recientes, demuestran claramente que la IE, es el punto clave del liderazgo. Una persona que carezca de ésta puede tener el mejor entrenamiento del mundo, una mente analítica e incisiva y un sinnúmero de ideas pero, no será un gran líder.

(43,44) Domingo J.Gallego (1999) Implicaciones Educativas de la Inteligencia Emocional, Madrid España P 273

La inteligencia emocional resultó tener el doble de importancia que los demás para trabajos en todos los niveles, los análisis demostraron que la importancia que tiene este tipo de inteligencia aumenta a medida que se llega a los niveles más altos de las empresas, las cifras empiezan a mostrarnos una historia persuasiva acerca del vínculo entre el éxito de una empresa y la inteligencia emocional de sus líderes.

Son igualmente importantes, las investigaciones demuestran que las personas pueden, desarrollar su inteligencia emocional si toman el enfoque correcto. (45)

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA AL MUNDO LABORAL (46)

- La Fuerza Aérea de los Estados Unidos utilizó la prueba para medir habilidades emocionales EQ-I con el objeto de seleccionar a su personal. Los más exitosos reclutas lograron un alta calificación en áreas como: asertividad, empatía, felicidad, control de las emociones. Ese año -1998- ahorraron \$3 millones de dólares en su proceso de reclutamiento. Esos resultados hicieron que el Departamento de Defensa impusiera esa técnica de selección a todas las fuerzas armadas.
- En la compañía de cosméticos L'Oreal los vendedores seleccionados de acuerdo con sus habilidades emocionales vendieron en un año \$91,370 dólares más que los vendedores seleccionados con procedimientos regulares. Además, desertaron 63% menos de sus puestos durante el primer año.
- Después de que un grupo de supervisores recibió un curso sobre cómo desarrollar ciertas habilidades emocionales, como escuchar mejor a sus subordinados y enseñarlos a resolver eventualidades, se redujeron los accidentes en más de un 50% y la productividad superó las metas fijadas por la cantidad de \$250,000 dólares anuales. Los supervisores que no tomaron el curso no registraron ningún beneficio.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL CONTEXTO FAMILIAR

En los primeros años de vida, se forma de manera decisiva el mundo emocional: la confianza en uno mismo, el autocontrol, la actitud abierta frente a lo nuevo, la capacidad de empatía, el saber disfrutar del contacto con otras personas son capacidades elementales que los niños van construyendo en el seno familiar. (47)

La personalidad se desarrolla a raíz del proceso de socialización, en la que el niño asimila las actitudes, valores y costumbres de la sociedad. Y serán los padres los encargados principalmente de contribuir en esta labor, a través de su amor y cuidados, de la figura de identificación que son para los niños (son agentes activos de socialización). Es decir, la vida familiar será la primera escuela de aprendizaje emocional.

(45) Un ensayo de Daniel Goleman, el investigador más prestigiado en el tema de Inteligencia Emocional. © Daniel Goleman / Hay Group

(46) Fuente: *Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations* www.eiconsortium.org

(47) Martín, D y Boeck K (2002) *Que es la Inteligencia emocional*, Edaf, Buenos Aires Argentina P163

Estudios recientes han demostrado que las experiencias emocionales dejan "huellas" que marcan la pauta de comportamiento ante determinadas situaciones, sin embargo, estas marcas afortunadamente pueden borrarse y cambiarse, lo que se conoce como "reaprendizaje", por esta razón se dice que existe un cerebro emocional. Este tipo de experiencias que el niño pasa van a repercutir en el desarrollo de su personalidad.

Goleman menciona que la vida en familia es nuestra primera escuela para el aprendizaje emocional, en esta caldera aprendemos como sentimos con respecto a nosotros mismos y como los demás reaccionaron a nuestros sentimientos. Y que alternativas tenemos a interpretar y expresar esperanzas y temores. (48)

Partiendo de este hecho los padres, son el principal modelo de imitación de nuestros hijos, lo ideal sería que si como padres, empiecen a entrenar y ejercitar nuestra IE, para que nuestros hijos puedan adquirir esos hábitos, ya que las emociones que se encuentran fuera de nuestro repertorio, tampoco las podemos percibir de los demás y por lo tanto, no podemos enseñarles a nuestros hijos a manejarlas, sin embargo, los padres que perciben las emociones de sus hijos y reaccionan de manera correcta indirectamente les están enseñando que pueden expresar sus emociones sin causarle ansiedad así como la capacidad de empatía.

Esto se basa en lo que menciona Goleman, que la primera oportunidad para ayudar a formar la IE, son los primeros años de vida, aunque estas capacidades se van a ir desarrollando a lo largo de nuestra vida, su base principal, son las que se adquirieron en los primeros años de vida.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA SALUD

Para los profesionales de la salud sería positivo que incluyeran herramientas básicas de inteligencia Emocional para poder ayudar a los pacientes a facilitar su recuperación, ya que como se ha mencionado las emociones forman parte de nuestro componente biológico, por lo tanto, influyen en el sistema inmunológico y por ende en la recuperación del paciente.

Goleman menciona dos puntos importantes en la recuperación del paciente: (49)

1 Ayudar a la gente a manejar sus sentimientos perturbadores(la ira, ansiedad, depresión, pesimismo y soledad) es una forma de prevenir las enfermedades físicas. (esta es la misión del psicólogo, sin embargo ¿cómo lo vamos a lograr si no manejamos nuestra propia IE)

2 Muchos pacientes pueden beneficiarse notablemente cuando sus necesidades psicológicas son atendidas al mismo tiempo que las fisiológicas.

(48,49) Goleman, D (1995) Inteligencia Emocional. México, Vergara, P-218,331

Se ha establecido una relación importante entre los trastornos orgánicos y determinadas emociones, es importante señalar que las emociones y el estrés debilitan la eficacia de diversas células inmunológicas. Así como la ira o la ansiedad cuando son crónicas pueden hacer que la gente sea más propensa a una serie de enfermedades. También la depresión parece impedir la recuperación médica.

Y sin embargo, las emociones positivas, son curativas la risa o la felicidad ayudan a recuperarse mas pronto de alguna enfermedad, los factores psicológicos del paciente deben incluirse en los diagnósticos, tratamientos y prevención de las enfermedades.

APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA SALUD

Un grupo de pacientes de la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford participó en un programa destinado a ayudar a conocer las actitudes que les provocaban el mal humor, este entrenamiento de control de la ira, dió como resultado un 44% menos del índice de un segundo ataque cardíaco que en aquellos que no habían intentado cambiar su hostilidad, gracias a los elementos básicos de la IE que se les proporcionó a los pacientes.

3.5 DIFERENCIA ENTRE COEFICIENTE INTELECTUAL E INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Durante la primera mitad del siglo XX , estuvo dominado el modelo de inteligencia como algo que se puede representar gráficamente, así como una entidad única y poco modificable. Sin embargo, este tipo de ideología cambio de forma radical, cuando surge el concepto de IE, los teóricos de esta nueva forma de inteligencia, mencionan que este tipo de inteligencia consta de 6 meta-habilidades y lo mejor es que se pueden aprender y mejorar estas meta-habilidades obteniendo muchos beneficios en su vida tanto privada como profesional .

La mayoría de los psicólogos que miden la inteligencia, utilizan un test estandarizado , como el de las escalas de inteligencia de Weschler, a pesar de que este test es tan completo, la inteligencia no es única y este tipo de test solo miden una parte de la inteligencia, pero no miden como reaccionará un sujeto ante los acontecimientos inesperados que le sucederán a lo largo de la vida (manejo de sus emociones) y como el sujeto se adaptará y responderá a las nuevas experiencias que van a surgir en su entorno, etc. desafortunadamente en la cultura en que vivimos se pone mayor énfasis a la inteligencia cognitiva, dejando de lado la Inteligencia Emocional, pero estos procesos cognitivos no son básicos para el rol que desempeñará el sujeto después de concluir su formación académica e incorporarse al mundo laboral.

Para corroborar lo anterior, solo basta con ponernos a pensar que en ocasiones se contrata al candidato con mayor C.I. y ¿cuántas veces esos candidatos con altas puntuaciones en sus exámenes psicométricos los terminan despidiendo por la poca capacidad que tienen para relacionarse con los demás o el pobre manejo que tienen para controlar sus emociones al trabajar bajo presión, etc.? (habilidades de la Inteligencia Emocional) es decir, con un bajo Coeficiente Emocional.

También es importante cuestionarnos, ¿Por qué dos personas que tienen más o menos el mismo rango de C.I., los mismos estudios académicos y las mismas oportunidades de empleo, uno de ellos se desarrolla mejor y obtiene mejores beneficios? La respuesta es, porque uno de ellos tiene un buen nivel tanto de C.I. como de I.E. o probablemente, puede tener un mayor nivel de I.E. y un nivel promedio de C.I., pero la ventaja está en que las habilidades emocionales de las que consta el sujeto, están bien desarrolladas. Es importante hacer énfasis que el nivel de C.I. es un factor importante pero no el único.

La IE no se puede medir como la Inteligencia Cognitiva, ya que ésta se analiza mejor poniendo a prueba en una situación real al sujeto. Aunque no podemos medir con facilidad gran parte de los rasgos sociales y de la personalidad, tales como la amabilidad, la confianza en sí mismo o el respeto por los demás, lo que sí se puede hacer es reconocerlos y aprender a manejarlos de una forma óptima.

Las capacidades de la IE no se oponen al CI, ambas son importantes e interactúan en forma dinámica en el mundo real. Idealmente, una persona puede destacarse tanto en sus capacidades cognitivas como en las sociales y emocionales.

Una diferencia muy clara entre el CI y la IE, es que este último, se puede modificar y aprender a desarrollar a través de una enseñanza de reaprendizaje emocional, como lo menciona Goleman.

Nadie discute la necesidad de adquirir conocimientos técnicos y culturales para prepararnos para la vida profesional, pero en una equivocada estrategia de prioridades olvidamos a veces la importancia de educarnos para la vida emocional.

Aprender a vivir, es aprender a observar, analizar, recabar y utilizar el saber que vamos acumulando con el paso del tiempo. Para convertirnos en personas maduras, equilibradas, responsables y, por qué no decirlo, felices en la medida de lo posible, nos exige también saber distinguir, describir y atender los sentimientos.

Y eso significa contextualizarlos, jerarquizarlos, interpretarlos y asumirlos. Porque cualquiera de nuestras reflexiones o actos en un momento determinado pueden verse "contaminados" por nuestro estado de ánimo e interferir negativamente en la resolución de un conflicto o en una decisión que tenemos que tomar.

El CI es la expresión del nivel de habilidad estandarizada que muestra un individuo en cierto momento, pero no existe un test convencional de inteligencia que pueda explicar las causas de dicho desempeño. Es indispensable especificar de qué prueba se obtuvo el CI, porque los distintos instrumentos que producen tal valor, no sólo difieren en su contenido, sino también en otros aspectos que influyen en la interpretación de sus puntuaciones.

Las pruebas de inteligencia a lo largo de los años, han sido tema de controversia sobre las limitantes que tiene, los autores que están a favor de la inteligencia critican a otros diferentes instrumentos de evaluación, por mencionar solo alguno de ellos, como un ejemplo claro, es la forma de evaluación a través de Assessment Center, dicen que es una prueba que requiere de mucho tiempo para elegir al candidato óptimo, por lo que resulta costoso, sin embargo, los resultados son favorables, ya que se están evaluando las habilidades que debe de tener el candidato para un buen desempeño en su trabajo y esto a la larga le ahorrará dinero y tiempo a la empresa, y con los test de inteligencia se puede escoger al candidato que tenga mayor puntuación, pero tal vez, no tiene las habilidades requeridas para su puesto, y esto no lo mide una prueba de inteligencia, también no se esta tomando en cuenta la hora del día en que se esta aplicando el test, el estado de animo del candidato, etc.

Con todo lo anterior, no quiere decir que los test de inteligencia son malos, sino que se deben de complementar con una escala de IE, para así conocer el nivel académico que tiene el sujeto (test de inteligencia) y la forma que tiene para manejar sus emociones ante diferentes circunstancias que se le presentan(Escala de IE) ya que el coeficiente intelectual determina lo que sabe el candidato y el nivel de IE, nos indica lo que hará ante determinadas circunstancias.

Como se mencionó anteriormente, algunos investigadores que se están dedicando al estudio de la IE, la expresan como "*Coeficiente Emocional*", y desde mi particular punto de vista, no es correcta, ya que, el nivel de IE no es una medida estandarizada, ya que al estandarizar las pruebas de IE, estamos cayendo en el mismo error de etiquetar y generalizar como lo hacen los test tradicionales de inteligencia, sin embargo, existen tests de IE como lo son: El "EQ Map Profiles" y el "*Organizational EQ Map Profiles*", son dos instrumentos homologados según las normas norteamericanas y válidos a los efectos estadísticos, que sirven para medir la IE y otras dimensiones de la inteligencia humana en el trabajo.

No obstante, los pioneros de la IE como Salovey y Myer, se oponen al uso del término CE como sinónimo de IE, temiendo que lleve a la gente a pensar erróneamente que existe un test preciso para medir el CE o, incluso, que puede llegar a medirse de alguna manera.

El mismo Goleman, a pesar de que ha creado un test de IE, tiene reservas si el instrumento en verdad mide lo que se pretende medir o deja fuera muchos aspectos esenciales, este test considero que da resultados demasiado generales sobre el nivel de IE, y por supuesto, no se puede aplicar en nuestro país ya que se realizo para población estadounidense, ya que no hay que olvidar que el lenguaje, las necesidades y creencias de una sociedad, son diferentes, dependiendo del contexto en el que se desarrolle dicho instrumento.

Aunque no podemos medir con facilidad gran parte de los rasgos sociales y dela personalidad, tales como la amabilidad, la confianza en sí mismo o el respeto por los demás, lo que se puede es reconocerlos y ponernos de acuerdo en su importancia.

Tal vez, la distinción más importante entre el CI y la IE, es que el último no lleva una carga genética tan marcada, lo cual permite a los psicólogos y todas las personas interesadas en el tema, que partan del punto en el que la naturaleza ya no incide para determinar las oportunidades de éxito de un individuo.

Hoy en día los investigadores tienden a aceptar que el CI cuenta cerca del 20%, en el éxito o fracaso de una persona, el resto depende de múltiples factores, entre lo que se incluyen los relacionados con la inteligencia emocional.

3.6 VENTAJAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La Inteligencia Emocional tiene cinco habilidades prácticas. Estas cinco habilidades prácticas son útiles para diferentes áreas de nuestra vida:

- 1) Ayudan a nuestro bienestar psicológico, base para el desarrollo armónico y equilibrado de nuestra personalidad.
- 2) Contribuyen a nuestra 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.).
- 3) Favorecen nuestro entusiasmo y motivación. . Gran parte de nuestra motivación en distintas áreas de la vida está basada en estímulos emocionales, para la mayoría de las personas.
- 4) A nivel de pareja, nos ayuda a tener mayor capacidad de reconocer las propias emociones y comunicarlas de forma eficaz a nuestra pareja. Ya que de las capacidades emocionales de ambos dependerá el tipo de relación que lleven.
- 5) A nivel profesional, nos ayuda a saber manejar con destreza las emociones propias y las de los demás, las emociones positivas que experimentemos nos darán éxito, sin embargo, las emociones negativas nos detienen y no dejan desarrollarnos.
- 6) A nivel familiar el tener un buen nivel de Inteligencia Emocional nos va a ayudar a que nuestros hijos cuenten con una estabilidad y manejo de sus emociones ya que los padres son los que enseñan al menor a través del ejemplo, la forma de expresar sus emociones.

Las emociones determinan cómo respondemos, nos comunicamos, nos comportamos y funcionamos en la vida.

Otra gran ventaja de la Inteligencia Emocional se puede cambiar , debido a que se puede modificar con el tiempo, a este proceso Goleman lo denomina "*Reaprendizaje Emocional* " siempre y cuando se tenga un entrenamiento previo en el manejo de las cinco habilidades así como una retroalimentación .

Como se observa la IE nos obliga a armonizar lo Racional con las emociones, así como Inteligencia Académica e Inteligencia Emocional, nuestro éxito o fracaso depende de ambas no de una sola.

La vida emocional puede manejarse con mayor o menor destreza y requiere un conjunto de habilidades que pueden ser aprendidas.

Al facilitar a los padres herramientas y estrategias propias de la IE, éstos pueden interpretar correctamente el temperamento del niño, a la par de desarrollar mecanismos de control o estimulación, tanto para ellos como para su hijo.

Una vez que la persona conoce su esfera emocional, comienza a tener mejor y mayor control sobre su vida y en donde se ve reflejado es en una mayor estabilidad.

Aquellos niños que reciben herramientas para manejar su sistema emocional, desarrollan recursos que les aportan gran fortaleza para afrontar la vida.

Con nuestra pareja, es importante que ambos tengan un buen nivel de IE, ya que es el tipo de relación donde hay más intimidad, cercanía, y compromisos propios de la convivencia, lo que pone a prueba a cada momento el talento emocional que posee cada uno.

A nivel de las organizaciones y empresas provee técnicas importantes para que el individuo se pueda ubicar en un mundo competitivo, demandante, cambiante, exigente .

Así vemos que bajo los postulados de la IE, se derrumban los postulados positivos o negativos que suelen crear los resultados de los test de coeficiente intelectual.

Como podemos ver, en la actualidad, el tema de estudio de la Inteligencia Emocional es uno de los que mayor interés está despertando en Psicología, especialmente en aquellos que se interesan por el estudio de la Inteligencia.

Sin embargo, y dado su creciente interés científico, aún no se ha desarrollado una medida adecuada de la misma porque, en mi opinión, se ha obviado un acercamiento teórico de la IE como constructo teórico.

La IE, considera que la concepción multidimensional de la inteligencia, nos ofrece una visión más rica del potencial de nuestras capacidades. A pesar del aparente conflicto entre el CI y la IE, lo efectivo es que no se contraponen sino que se complementan. Entre ambas facultades existe una evidente correlación, pues el ser humano armoniza y entrelaza el intelecto y las emociones.

No obstante, la mente emocional es más rápida que la mente racional, pues no se detiene a considerar lo que está haciendo. Su rapidez hace difícil la reflexión analítica que es el rasgo característico de la mente pensante. Por lo que se necesita de la armonía de ambas facultades para obtener mejores resultados en todos los ámbitos.

En cuanto a la IE (la capacidad de entender y controlar las emociones) la escuela simplemente la ignora. No es tanto que no la considere importante, es que su aprendizaje se da por supuesto. El colegio no hace más que reflejar la visión de la sociedad en su conjunto. A nadie le extraña que un alumno tenga que hacer muchos ejercicios para aprender a resolver ecuaciones, sin embargo, no nos planteamos la necesidad de adiestrar a nuestros alumnos en como prestar atención durante una conversación, por mencionar solo un ejemplo.

Como se observa la IE plantea un nuevo paradigma:

Nos obliga a armonizar "Inteligencia Académica e Inteligencia Emocional"
"El cerebro emocional esta tan comprometido en el razonamiento como lo esta el cerebro pensante. En cierto sentido tenemos dos clases diferentes de inteligencia: LA RACIONAL Y LA EMOCIONAL.

Nuestro desempeño en esta vida esta determinada por ambas. No es sólo el cociente intelectual sino también la IE. Ya que el intelecto no puede operar de manera optima sin la I. E. y viceversa.

Entre ambas facultades existe una evidente correlación, pues el ser humano armoniza y entrelaza el intelecto y las emociones

IV CAPITULO DESARROLLO DEL TALLER Y ESCALA DE ESTIMACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

4.1 DESARROLLO DEL TALLER

Para construir el taller "Desarrollo de habilidades de la Inteligencia Emocional en el Psicólogo", se realizó la consulta bibliográfica que hay respeto al tema, principalmente de autores extranjeros, ya que en nuestro país aún no existen investigadores que se interesen por este tipo de inteligencia y mucho menos investigaciones que se estén realizando con población mexicana. Con base a la información que se obtuvo se comenzó a construir el taller enfocado a la ideología de nuestro país, es decir, al tipo de cultura de los mexicanos, a las costumbres que tienen para expresar y manejar sus emociones y a un tipo de población específica "Psicólogos". Esto no significa que la Inteligencia Emocional es distinta en cada país, todas llegan a un punto clave "el control de las emociones" sin embargo la forma de controlar y expresar las emociones varía dependiendo de la cultura y costumbres, de cada país y principalmente de cada individuo ya que cada ser humano tiene su historia de vida y su forma de reaccionar ante determinadas circunstancias, por lo que es importante saber hacia quien va a estar dirigido el taller, ya que de acuerdo a los participantes se modificará el contenido temático. A continuación se describirá la forma en que se fue construyendo cada Habilidad de la Inteligencia Emocional y la forma en que se impartió a los participantes.

1.- Objetivo: Aplicar la escala de estimación para conocer el nivel de Inteligencia Emocional que tienen los participantes.

Tiempo aproximado. 15 min.

Materiales: escala de estimación de Inteligencia Emocional

Desarrollo: se entrego a cada participante una hoja de escala de estimación de Inteligencia Emocional, se les pide que anoten su nombre y fecha de aplicación, se leen las instrucciones en voz alta y se resuelven dudas.

2.- Objetivo: Conocer el tema de Inteligencia Emocional de manera introductoria.

Tiempo aproximado: 20 min.

Materiales: Rotafolio.

Desarrollo: Exponer brevemente la definición, origen e importancia en el ámbito educativo, laboral, familiar y de salud de la inteligencia emocional, así como la importancia de por qué el psicólogo debe de contar con este tipo de habilidad.

Para poder llegar a obtener una definición y los elementos que componen las cinco habilidades, se consultaron diferentes autores, a continuación se menciona la definición que da cada autor y finalmente la que se formulo para impartir el taller.

3.- Primera habilidad “ AUTOCONCIENCIA”

Los autores definen esta habilidad como:

Es la habilidad de reconocer y entender sus emociones, estados de ánimo e impulsos, así como su efecto hacia los demás. (Goleman)

Solo quien sabe por qué y como se siente puede manejar sus emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente.(Doris Martín y Karin Boeck)

La clave de la autoconciencia está en SABER SINTONIZAR con la abundante información -nuestras Sensaciones, Sentimientos, Valoraciones, Intenciones y Acciones - de que disponemos sobre nosotros mismos. Esta información nos ayuda a comprender cómo respondemos, nos comportamos, comunicamos y funcionamos en diversas situaciones. Al procesamiento de toda esta información es a lo que llamamos autoconciencia. (Abel Córtese)

Con base a los autores mencionados, se puede decir que la autoconciencia es la capacidad que tenemos de reconocer nuestros sentimientos, valores e intenciones, con la finalidad de aprender a comprender como respondemos y comunicamos nuestras emociones a la gente que nos rodea.

En la medida en que tengamos conciencia de nuestra forma de sentir y actuar, es lo que nos va a influir en la calidad de relación que tengamos con la gente que nos rodea y así podamos dirigir mejor nuestras vidas y a mejorar nuestros modelos de conducta para así poder ayudar a los demás a mejorar su calidad de vida como profesionales de la salud.

Para tener un buen nivel de autoconciencia se necesita :

- ✓ Conocer las propias emociones: ya que en la forma en que aprendamos a identificar, distinguir y expresar nuestras emociones, es la forma en que vamos a actuar.
- ✓ Tener un buen nivel de autoestima: dependiendo del nivel de autoestima que tengamos, influirá en la forma en como nos desarrollamos ante determinadas circunstancias.
- ✓ Las emociones como sistema de señales: es importante ponerle atención a nuestro estado interno, para así poder reconocer que tipo de emoción y por que la estoy sintiendo en determinado momento y así encontrar el canal mas adecuado para poder expresarla.

La forma en que se impartió esta habilidad fué:

Objetivo: Reconocer la importancia del concepto de Autoconciencia con la finalidad de que el participante aprenda a reconocer sus emociones y comprenda como responde y comunica sus emociones a los demás.

Tiempo aproximado: 60 min.

Materiales: Hojas blancas y lápices

Desarrollo: Se expone la definición de autoconciencia y los elementos que la componen, se divide a los participantes en pequeños grupos de 5 personas, para llevar a cabo la técnica " Aceptando nuestras emociones" la cual consiste en acentuar la importancia de aceptar las debilidades y limitaciones como un prerrequisito para reconstruir la autoestima, con a finalidad de demostrar que toda persona tiene puntos fuertes y débiles, y que estos no deben hacerlo sentir menos o devaluados y principalmente ayudarles a admitir sus debilidades y limitaciones, así como encontrar diferentes alternativas para convertir los puntos débiles en fuertes. Se piden voluntarios para que compartan lo que sintieron y pensaron durante la dinámica.

4.- Segunda habilidad " AUTOCONTROL"

Los autores la definen como:

Es la habilidad para controlar o redigirir sus impulsos y estados de ánimo. (Goleman)

Es la habilidad de moderar la propia reacción emocional en una situación, ya sea esa reacción negativa o positiva. (Abel Córtese)

Es saber conducir nuestras reacciones emocionales y completar o sustituir el programa de comportamiento congénito primario, como el deseo o la lucha por formas de comportamiento aprendidas y civilizadas como el filtro o la ironía. (Doris Martín y Karin Boeck)

Podemos concluir que la Autoconciencia es la capacidad que se tiene para saber manejar las emociones y los sentimientos, con la finalidad de que el sujeto se haga cargo de la situación y elegir la forma mas conveniente de reaccionar ante los acontecimientos.

Están arraigadas biológicamente en nuestra naturaleza y forman parte de nosotros, sin embargo el modo en que manejamos este tipo de formas de comportamiento innatas está en nuestras manos ya que tenemos poseemos la libertad de evaluar las diferentes posibilidades de actuar y de decidir de acuerdo con nuestros propios motivos y así evitar juicios prematuros.

La forma en que se impartió esta habilidad fué:

Objetivo: Que el participante aprenda a identificar las causas y manifestaciones del enojo, miedo y tristeza, con la finalidad de elegir la forma más conveniente de expresar sus emociones.

Tiempo aproximado: 50 min.

Materiales: Hoja de trabajo de frustraciones y tensiones y lápices.

Desarrollo: Se expone la definición de Autocontrol y las diferentes causas y manifestaciones del enojo, miedo y tristeza, así como diferentes estrategias para controlar este tipo de emociones, posteriormente, se divide a los participantes en pequeños grupos de 5 personas, para llevar a cabo la técnica " *Frustraciones y tensiones*", consiste en que los alumnos hagan conciencia de las respuestas que dan ante situaciones tensas y frustrantes, se distribuyen las dos hojas de trabajo, de forma individual deben de llenar el dialogo en blanco en las dos imágenes y deben hacer notar las observaciones que se formulan sobre cada situación. Cada subgrupo discute las respuestas realizadas por los miembros de su equipo a cada situación y al final tratarán de generalizar sus respuestas a cada situación. Al final del ejercicio comentan que tipo de emociones sintieron con el ejercicio y como las comunicaron a sus compañeros.

5.- Tercer habilidad " AUTOMOTIVACION

Los autores la definen como:

Es la propensión a lograr metas con energía y persistencia. (Goleman)

La motivación dirige el comportamiento hacia la obtención de lo que se desea.

Aquí se involucran dos aspectos: La capacidad de motivarnos y la capacidad de motivar. (Abel Córtese)

No la definen de forma concreta, sólo mencionan que deben de sacar el potencial existente, la gente que obtiene buenos resultados, requieren cualidades como la perseverancia, disfrutar aprendiendo, tener confianza en uno mismo y ser capaz de sobreponerse a la derrota. Esta definición contiene los elementos que los autores anteriores la denominan automotivación. (Doris Martín y Karin Boeck)

Podemos definir la automotivación como la fuerza de voluntad que tenemos para alcanzar nuestros objetivos o éxitos. Es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia de nuestros objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones. Sin embargo, no solo consiste en motivarse uno mismo sino también la capacidad de motivar a los demás para lograr un cambio en la conducta de otro para un fin determinado.

Es importante no estar a expensas de estímulos externos, sino tener la capacidad de generarlos, esto nos hará mas independientes y productivos en lo que queramos desempeñar.

La Automotivacion se compone de dos cualidades importantes :

INICIATIVA: Es una cualidad que nos permite adelantarnos a los acontecimientos y prever las oportunidades o dificultades que puedan surgir, pero para contar con esta cualidad se necesita tener estados de animo positivos ya que estos aumentan nuestra capacidad de pensar y así encontrar más fácil una posible solución.

OPTIMISMO: Es una cualidad que nos permite seguir adelante a pesar de los fracasos, insistir y perseverar hasta alcanzar nuestros objetivos.

La forma en que se impartió esta habilidad fué:

Objetivo: Analizar la importancia de la automotivación, como un medio para alcanzar nuestras metas y conocer la forma en que los participantes se motivan para alcanzar lograr sus objetivos.

Tiempo aproximado: 45 min.

Materiales: Hoja blancas y lápices, un sobre para cada participante con la hoja de trabajo.

Desarrollo: Se analiza la definición de Automotivación y los principales elementos que la componen, se divide a los participantes en pequeños grupos de 5 personas, para llevar a cabo la técnica “ *En busca de metas*”, se les indica que escriban una lista de las cinco fortalezas que creen tener y que les ayudaría en sus metas personales y cinco debilidades que creen que les obstaculizan para alcanzar sus objetivos, después de escribir su lista, la compartirán con sus compañeros. Posteriormente se les hace énfasis sobre la necesidad de establecerse metas, se les pide que hagan una lista de cinco pasos para cambiar las debilidades por fortalezas y al otro lado de la hoja escriban los obstáculos, que impiden que no lo logren. Al terminar lo compartirán con sus compañeros, los demás le darán sugerencias para lograr cambiar sus debilidades. Como último paso, en forma individual escribirán un contrato consigo mismos, en donde se establecerán una meta específica y el tiempo que van a tardar en cumplirla. Al final, los participantes expresan como se sintieron con el ejercicio.

6.- Cuarta habilidad “EMPATIA”

Los autores la definen como:

Es la habilidad que tiene el individuo para entender la apariencia emocional de los demás. (Goleman)

Es la habilidad de experimentar las emociones de los otros como si fuesen propias. (Abel Córtese)

Las personas empáticas son aquellas capaces de escuchar a los demás y entender sus problemas y motivaciones, que normalmente tienen mucha popularidad y reconocimiento social, que se anticipan a las necesidades de los demás y que aprovechan las oportunidades que les ofrecen otras personas.

Se requiere de predisposición para admitir las emociones, escuchar con concentración y ser capaz de comprender pensamientos y sentimientos que no se hayan expresado verbalmente. (Doris Martín y Karin Boeck)

Con base en las definiciones anteriores, decimos que la Empatía es la capacidad de experimentar las emociones de los otros como si fuesen propias, es decir, tratar de entender por qué está sintiendo esa emoción. Consiste en saber ponernos en lugar de los demás, (metafóricamente) en saber que emociones sienten, que sentimientos tienen hacia nosotros y hacia otras personas, es decir, ver las cosas desde su punto de vista.

La forma en que se impartió esta habilidad fue:

Objetivo: Conocer los componentes de la empatía e interpretar las expresiones emocionales de los demás.

Tiempo aproximado: 50 min.

Materiales: Hoja blancas y lápices, un paquete de 6 fotografías de gestos

Desarrollo: Se analiza la definición de Empatía y los principales elementos que la componen, se divide a los participantes en pequeños grupos de 5 personas sentados en círculo, para llevar a cabo la técnica " *Gestos, percepciones y respuestas* ", se distribuye la primer hoja de gestos y se les pide que cada miembro estudie la foto por unos segundos y escriba su respuesta de la fotografía al terminar pasarla al compañero de junto y así sucesivamente para cada fotografía hasta terminar las 6 imágenes. Cuando hayan terminado todos los miembros del equipo, comentaran las similitudes y diferencias sobre la percepción y reacción de las seis fotografías, reflexionaran sobre el ejercicio, al final se discute la importancia de la comunicación que debe de ser congruente para obtener el fin deseado.

7.- Quinta habilidad " HABILIDADES SOCIALES "

Los autores la definen como:

Es la habilidad para encontrar un espacio común. Esta habilidad incluye la comprensión de las perspectivas, pensamientos y creencias ajenos. (Goleman)

En la medida en que se relacione sensible y adecuadamente (y sí, incluso cautivadoramente) con las personas y los hechos que enfrente, tanto en su trabajo como en la vida personal, tendrá éxito. (Abel Córtese)

Es la capacidad de crear y cultivar las relaciones, de reconocer los conflictos y solucionarlos, de encontrar el tono adecuado y de percibir los estados de ánimo de nuestro interlocutor. (Doris Martín y Karin Boeck)

Podemos definir las habilidades sociales como la capacidad de crear y cultivar las relaciones, de reconocer los conflictos y solucionarlos.

Una de las principales herramientas de esta aptitud es la asertividad, es decir, tener la habilidad de expresar nuestras emociones, sentimientos y derechos sin invadir o agredir a los demás, tener un buen nivel de comunicación es decir escuchar abiertamente y transmitir mensajes convincentes, ser buen mediador de conflictos al saber manejar y resolver desacuerdos, tener liderazgo, inspirar y guiar a individuos o grupos, y principalmente trabajar con otros para alcanzar objetivos compartidos.

La forma en que se impartió esta habilidad fué:

Objetivo: Identificar habilidades para el manejo adecuado de las relaciones interpersonales.

Tiempo aproximado: 50 min.

Materiales: una tarjeta de 7.5 cm x 12.5 cm para cada participante con un tópico relacionado a la Lic. en Psicología .

Desarrollo: Se analiza la importancia de las habilidades sociales y los principales estilos de comunicación, para que los participante se identifiquen en uno de los estilos, , se divide a los participantes en pequeños grupos de 5 personas sentados en circulo, para llevar a cabo la técnica " *Mejorando las habilidades sociales en los grupos*), se distribuye a cada participante la definición de algún tema relacionado con la psicología y se les explica que durante los próximos 20 min. Los participantes hablaran sólo del tópico que les haya tocado, todos deben de intervenir y comunicar su punto de vista. Al final se hace una reflexión sobre ¿qué habilidades de conversación practicó?, ¿cuales palabras o formas de actuar descubrió que puedan hacer más eficaz las habilidades para conversar con los demás.? Etc. Se hace un cierre de fin del taller.

8.- Objetivo: Aplicar la escala de estimación de la IE, al concluir el taller a los participantes.

Tiempo aproximado: 20 min

Materiales: escala de estimación de Inteligencia Emocional

Desarrollo: se entregó a cada participante una hoja de escala de estimación de Inteligencia Emocional, se les pide que anoten su nombre y fecha de aplicación, se leen las instrucciones en voz alta y se resuelven dudas.

4.2 CONSTRUCCIÓN DE LA ESCALA DE ESTIMACIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

La escala de estimación se realizo con base a los elementos que componen la Inteligencia Emocional que se expusieron durante el taller, es decir, refleja la forma en que expresa y maneja sus emociones.

Como primer paso se realizaron 5 preguntas por cada habilidad que expresaran la forma en que comunica y maneja sus emociones el sujeto, dando un total de 25 reactivos.

Como segundo paso se mezclaron las 25 preguntas, es decir, una pregunta por cada habilidad, comenzando el siguiente orden, un reactivo de la habilidad de autoconciencia, luego uno de autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales y así sucesivamente hasta completas los 25 reactivos.

Para la forma de calificación se asigno una escala con puntuaciones del 1 al 9 y se dividió en tres:

HABILIDAD EN GRADO BAJO			HABILIDAD EN GRADO MEDIO			HABILIDAD EN GRADO ALTO		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Paso 1

Se separan las respuestas por grupos dependiendo del tipo de habilidad, sacando la suma total de cada habilidad y sacando la media de esa suma, la cual fue la puntuación total de esa habilidad.

AUTOCONCIENCIA 1,6,11,16,21 se suman los 5 reactivos y se saca la media

AUTOCONTROL 2,7,12,17,22

AUTOMOTIVACION 3,8,13,18,23

EMPATIA 4,9,14,19,24

HABILIDADES SOCIALES 5,10,15,20,25

Paso 2

Para cada habilidad separar las que hayan tenido 3 puntos o menos y colocarlas en el grado bajo, las que hayan tenido de 4 a 6 colocarlas en grado medio y las que hayan tenido de 7 a 9 colocarlas en grado alto y así conoceremos que habilidades se necesitan desarrollar más y cuales son las habilidades fuertes con las que cuenta el sujeto.

Paso 3

Ya que se conoce las habilidades fuertes y débiles, se da paso a la interpretación de cada habilidad dependiendo de la puntuación.

La forma en que se validó dicho instrumento de medición, fue a través del método de confiabilidad de interjueces, los cuales fueron 3 profesionales de Psicología, que tienen como característica general ser expertos en el tema de Inteligencia Emocional, los cuales ya llevan un par de años o más en la investigación de este tipo de inteligencia. Dos de ellos son Profesores en la Unitec y el otro es un reconocido ponente de Argentina. Después de un proceso de corrección de reactivos y la forma de calificar e interpretar, los 3 profesionales de Psicología dieron su punto aprobatorio a la escala de estimación.

INTERPRETACIÓN POR ÁREA

Autoconciencia y Autocontrol

Grado bajo: tu puntuación indica que tienes poco conocimiento de tus habilidades emocionales, ya que presentas poca capacidad para reconocer y manejar tus emociones lo que da como resultado una forma de responder a las exigencias del medio en que te desarrollas de forma impulsiva.

Grado medio: bien, tu puntuación indica que tienes la capacidad de reconocer y manejar la mayoría de tus emociones, sin embargo no las manejas por completo por lo que a veces se te dificulta identificar y expresarlas de la forma correcta.

Grado alto: muy bien tienes la capacidad de reconocer y manejar el tipo de emoción que se te presenta ante determinada circunstancia, lo cual te ayuda a responder de manera clara y consciente.

Automotivación

Grado bajo: tu puntuación indica que eres una persona que no termina lo que empieza, se te dificulta lograr los objetivos que te propones debido a que careces de optimismo e iniciativa para emprender nuevos retos, por lo que es importante que pongas atención en desarrollar esta habilidad ya que es la clave para lograr el éxito en la vida.

Grado medio: bien, presentas fuerza de voluntad para alcanzar tus objetivos, sin embargo en ocasiones te pierdes en el camino y no llegas a lograr algunos objetivos que te propones, por lo que es necesario ser más firme en tus decisiones y en lo que quieres alcanzar, concéntrate más y obtendrás mejores resultados.

Grado alto: muy bien, eres una persona constante, presentas una buena capacidad para forjarte objetivos y cumplirlos, aprovechas las oportunidades que se te presentan para lograr el éxito y sobre todo sabes motivar a la gente que te rodea para lograr un fin determinado.

Empatía

Grado bajo: presentas poca capacidad para entender a las personas debido a que te detienes a observar lo que sienten los demás, esta habilidad no esta desarrollada debido a que no estas conciente de lo que sientes tu mismo, es decir no conoces que tipo de emociones experimentas tu.

Grado medio: bien, la mayoría de las veces entiendes lo que están sintiendo los demás y tratas de ayudarlos, sin embargo a veces no escuchas de manera activa la conversacion que estas llevando a cabo por lo que en ocasiones te pierdes de la conversación y no puedes entender lo que te dice la otra persona. es importante poner mas atención tanto al lenguaje verbal y no verbal que la persona te transmite para que puedas lograr una sintonía adecuada y así poder entender lo que esta sintiendo la otra persona.

Grado alto: muy bien, tienes la habilidad para entender lo que los demás sienten y por ende ayudas a las personas a entender y expresar mejor sus emociones, debido a la buena sintonía que logras tener con las personas durante una charla y a la buena capacidad que tienes para escuchar de forma activa.

Habilidades Sociales

Grado bajo: presentas dificultad para relacionarte con la gente que te rodea, debido a que se te dificulta percibir los estados de animo de las personas porque no conoces tus propios estados de animo, todo esto da como resultado una incapacidad para resolver los conflictos que se te presenten, debido a la poca confianza que tienes en ti mismo.

Grado medio: bien, tienes buena relación con las personas que te rodean sin embargo a veces el tipo de interacción no es tan eficaz debido a que no comunicas de forma correcta lo que quieres expresar, debes de tener mas confianza en ti mismo para así poder desarrollar mejor tus habilidades y por ende tener relaciones interpersonales mas duraderas y fructíferas.

Grado alto: muy bien, tienes la habilidad para crear y cultivar tus relaciones , debido a la confianza que tienes en ti mismo para desenvolverte ante determinadas situaciones , expresas tus emociones de forma asertiva por lo que la gente entiende de forma clara lo que sientes y quieres teniendo como resultado una buena calidad de vida en todos los ámbitos.

A continuación se presenta la escala de estimación completa.

ESCALA DE ESTIMACIÓN DE LAS HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

LAS RESPUESTAS QUE ENCONTRARAS EN ESTA ESCALA SE REFIEREN A LA MANERA DE ACTUAR QUE TIENES COTIDIANAMENTE, NO EXISTEN RESPUESTAS BUENAS Y MALAS, SINO RESPUESTAS QUE DEBEN DE REFLEJAR LA FORMA EN QUE EXPRESAS TUS EMOCIONES. EN CADA ORACIÓN DEBES DE PUNTUAR EL USO DE LA HABILIDAD DESCRITA EN MENOR O MAYOR GRADO SEGÚN SEA EL CASO.

HABILIDAD EN GRADO BAJO			HABILIDAD EN GRADO MEDIO			HABILIDAD EN GRADO ALTO		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1.- RECONOZCO FÁCILMENTE EL TIPO DE EMOCION QUE ESTOY SINTIENDO ANTE UN ESTIMULO DETERMINADO.	
2.- ME TRANQUILIZO RAPIDAMENTE DESPUÉS DE UN ENOJO O DISCUSIÓN.	
3.- CONSTANTEMENTE BUSCO EL LADO POSITIVO DE LAS COSAS.	
4.- COMPRENDO LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS.	
5.- MANTENGO CONVERSACIONES FRUCTÍFERAS CON LAS PERSONAS QUE ME RODEAN.	
6.- RECONOZCO CLARAMENTE LAS COSAS QUE ME PUEDEN PONER: TRISTE, ENOJADO, FELIZ.	
7.- AUNQUE ESTE DE MAL HUMOR ME PUEDO CONCENTRAR EN MIS ACTIVIDADES.	
8.- ME RECUPERO PRONTO DESPUÉS DE UN FRACASO	
9.- TENGO LA CAPACIDAD DE COMPRENDER Y RESPETAR EL PUNTO DE VISTA DE LOS DEMAS.	
10.- COMUNICO MIS SENTIMIENTOS DE FORMA ASERTIVA	
11.- CUANDO TENGO QUE TOMAR ALGUNA DECISIÓN PRIMERO LE PONGO ATENCIÓN A MI ESTADO INTERNO.	
12.- PUEDO TOMAR DECISIONES AUNQUE ESTE TRISTE O DEPRIMIDO.	
13.- SOY CAPAZ DE MOTIVARME YO SOLO PARA LOGRAR MIS OBJETIVOS	
14.- ESCUCHO DE FORMA ACTIVA UNA CONSERVACIÓN Y TRATO DE COMPRENDER A LAS PERSONAS.	
15.- LA MAYORIA DE LA GENTE QUE ME CONOCE CONFIA EN MI.	
16.- ESTOY CONSCIENTE DE MIS FORTALEZAS Y DEBILIDADES	
17.- SOY CAPAZ DE TRANQUILIZARME ANTE SITUACIONES NUEVAS O DESCONOCIDAS QUE ME CAUSAN MIEDO.	
18.- CONSTANTEMENTE BUSCO EL LADO POSITIVO DE LAS COSAS.	
19.- RECONOZCO FÁCILMENTE CUANDO UNA PERSONA ESTA TRISTE O ENOJADA Y LE OFREZCO MI AYUDA.	
20.- ME LLEVO BIEN Y ME SIENTO A GUSTO CON LAS PERSONAS QUE ME RODEAN YA SEA EN LA ESCUELA, TRABAJO O CON MI FAMILIA.	
21.- IDENTIFICO MIS CAMBIOS DE HUMOR Y EL MOTIVO QUE LOS ORIGINA.	
22.- SE COMO REACCIONAR ANTE LOS DIFERENTES TIPOS DE EMOCIONES QUE SE ME PRESENTAN: ALEGRÍA, TRISTEZA, ENOJO, MIEDO.	
23.- ME CONCENTRO FÁCILMENTE EN LAS ACTIVIDADES QUE REALIZO	
24.- TENGO LA CAPACIDAD DE DETECTAR LA INCONGRUENCIA QUE SE PUEDE DAR ENTRE LAS EMOCIONES Y PENSAMIENTOS QUE EXPRESA UNA PERSONA.	
25.- MI FORMA DE PENSAR INFLUYE EN LAS DECISIONES QUE TOMA MI EQUIPO	

V CAPITULO METODOLOGÍA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Como se mencionó anteriormente, la inteligencia emocional es una habilidad que se puede aprender y desarrollar, no hace falta insistir en que el éxito académico se ve favorecido por el CI, pero el éxito profesional y social –sobre todo si pensamos en el psicólogo– depende en mayor medida de la Inteligencia emocional.

Desafortunadamente, en la formación profesional que se le da al psicólogo sólo se enfocan al conocimiento intelectual, dejando de lado la IE, debido a la poca difusión que se tiene respecto del tema y como consecuencia de esto vemos a profesionistas que fueron excelentes alumnos, desempleados o frustrados en trabajos poco remunerados, teniendo como jefe a personas con menos C.I pero con una elevada IE, todo esto debido status social, a la experiencia etc. y al bajo nivel de IE que poseen. Por lo que es importante que tomen conciencia las instituciones educativas de lo fundamental que es la formación de ésta habilidad emocional en el psicólogo, a fin de contribuir a una adecuada formación profesional.

La presente investigación estuvo enfocada a conocer e incrementar la Inteligencia Emocional de los alumnos de la Lic. en psicología, a través la impartición de un taller en donde se fortalecieron las principales áreas de las que consta este tipo de inteligencia, antes y después del taller, se aplicó una escala de estimación de IE , para saber si incremento, decremento o se mantuvo su IE. No se utilizó un instrumento de medición estandarizado, porque considero que la IE no es algo que se pueda medir asignándole un cociente, sin embargo hay formas de percibir el estado emocional con cuestionarios de respuestas cerradas y a través de la observación en la forma en que se desarrolla el individuo con los demás y consigo mismo, lo más importante es que adquiriera las habilidades para manejar sus emociones de la mejor forma.

Podemos, sin más preámbulos, preguntarnos ¿Cómo se puede incrementar las habilidades de la Inteligencia Emocional en los estudiantes de la Lic. en psicología de la Universidad Insurgentes plantel Xola?

OBJETIVOS:

Objetivo General

Diseñar un taller en donde se proporcionen estrategias para manejar las habilidades de la Inteligencia Emocional.

Concientizar a las instituciones educativas de la importancia que tiene la impartición de esta habilidad junto con la formación intelectual en la formación profesional del psicólogo

Objetivos Específicos

Conocer el nivel de Inteligencia Emocional que tienen los alumnos de la Lic. en Psicología de 7mo. Semestre, a través de la aplicación de una escala de estimación, antes de la impartición del taller y al término del mismo.

Impartir el taller a los alumnos del 7mo. Semestre de la Lic. en Psicología de la Universidad Insurgentes con la finalidad de incrementar su nivel de IE.

Método de Investigación

El método de investigación que se utilizó fue de tipo cualitativo, se les impartió un taller, en donde se conocieron las experiencias personales de cada participante, sobre la forma en que manejan sus emociones y se les enseñaron, nuevas formas de manejar sus emociones. debido a que es una investigación de tipo cualitativo, no se plantearon hipótesis.

Diseño de Investigación

El diseño de la investigación, es de tipo cuasiexperimental de serie cronológica, ya que los sujetos no fueron asignados al azar sino que el grupo ya estaba formado antes del experimento.

Tipo de Estudio

Es exploratorio, con la finalidad de conocer la importancia del tema, con el fin de implementar estrategias para adquirir esta habilidad y poder utilizarla para mejorar la IE de los estudiantes de Psicología .

Tipo de Muestreo

El muestreo realizado para la presente investigación, fué de tipo no probabilístico, debido a que los sujetos de la muestra no fueron seleccionados al azar, sino que estuvieron seleccionados con ciertas características ya establecidas (todos son de la misma Universidad, de la Lic. en Psicología y del mismo semestre)

Población

Se seleccionó una muestra de 20 estudiantes del 7mo semestre de la Lic. en Psicología de la Universidad Insurgentes plantel Xola.

Muestra

La muestra de sujetos para el presente estudio fué de 20 estudiantes del 7mo. Semestre de la Lic. en Psicología de 4 hombres y 16 mujeres.

Instrumento de Medición

Para recolectar los datos de tipo cualitativo, se impartió un taller en donde se conocieron las experiencias personales de cada participante sobre la forma en que manejan sus emociones y se les enseñaron nuevas formas de manejar sus emociones. Y para conocer el nivel de IE de los participantes, se realizó una escala de estimación de 25 reactivos con respuestas cerradas, contemplando las cinco habilidades de las que consta la IE. La forma en que se validó dicho instrumento de medición, fué a través del método de confiabilidad de interjueces, los cuales tuvieron como característica general ser Profesionales de Psicología y ser expertos en el tema de IE.

Procedimiento

Se realizó un taller contemplando las cinco habilidades de la IE: Autoconciencia, Autocontrol, Automotivación, Empatía y Habilidades Sociales, el cual se impartió en dos sesiones de 3 hrs. cada día. La técnica de instrucción que se dió durante el taller fué expositiva, en donde se explicó, cada una de las cinco habilidades de la IE y posteriormente se realizaron diferentes técnicas dependiendo de la habilidad, para reforzar lo aprendido. Los recursos didácticos que se utilizaron para facilitar la comprensión y aplicación del tema fueron: carteles y rotafolios.

Se les aplicó a los participantes la escala de estimación antes de que comenzará el taller, posteriormente se impartió el taller en dos sesiones de 3 horas cada una.

En la primer sesión se vieron los puntos:

¿Qué es la Inteligencia Emocional?
Primer componente Autoconciencia
Segundo componente Autocontrol

En la segunda sesión se vieron los puntos:
Tercer componente Automotivación
Cuarto componente Empatía
Quinto componente Habilidades Sociales

Finalmente, se les aplicó de nuevo la escala de estimación para saber si incremento su nivel de IE.

Representación Gráfica

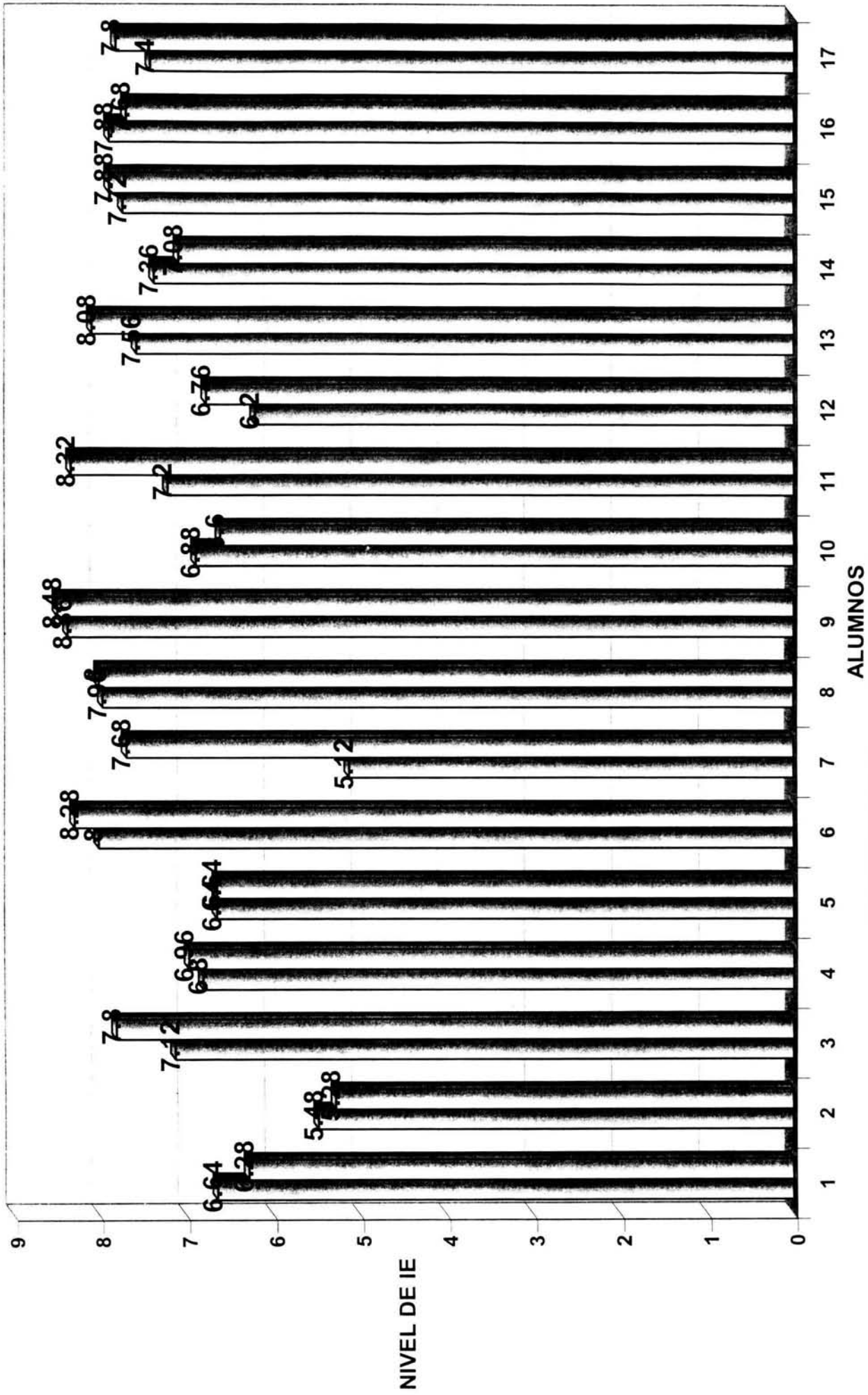
A pesar de que no es una investigación de tipo cuantitativo, considero importante mostrar en gráfica de barras, los resultados, con el fin de que se observe los cambios antes y después del taller, el nivel de IE total, así como el nivel de cada componente de la IE que tienen los alumnos de la Lic. en Psicología .

Análisis de Resultados

Se aplicó a los alumnos una escala de estimación antes y después del taller, para saber si incremento el nivel de IE de los participantes. A nivel cualitativo se observó la forma de expresar sus emociones de los participantes, así como la forma de comportarse durante el transcurso del taller.

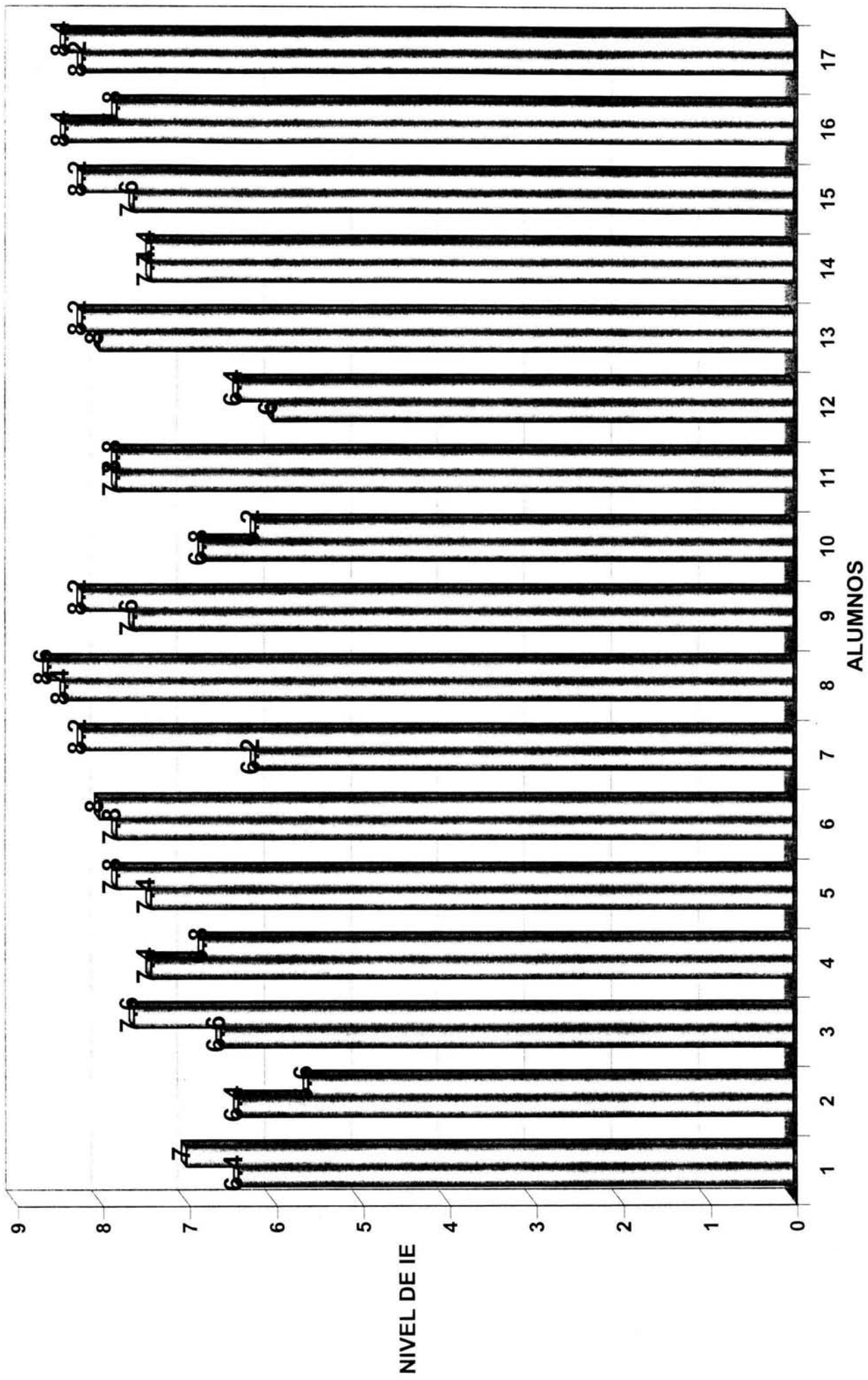
REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE RESULTADOS

IE Total



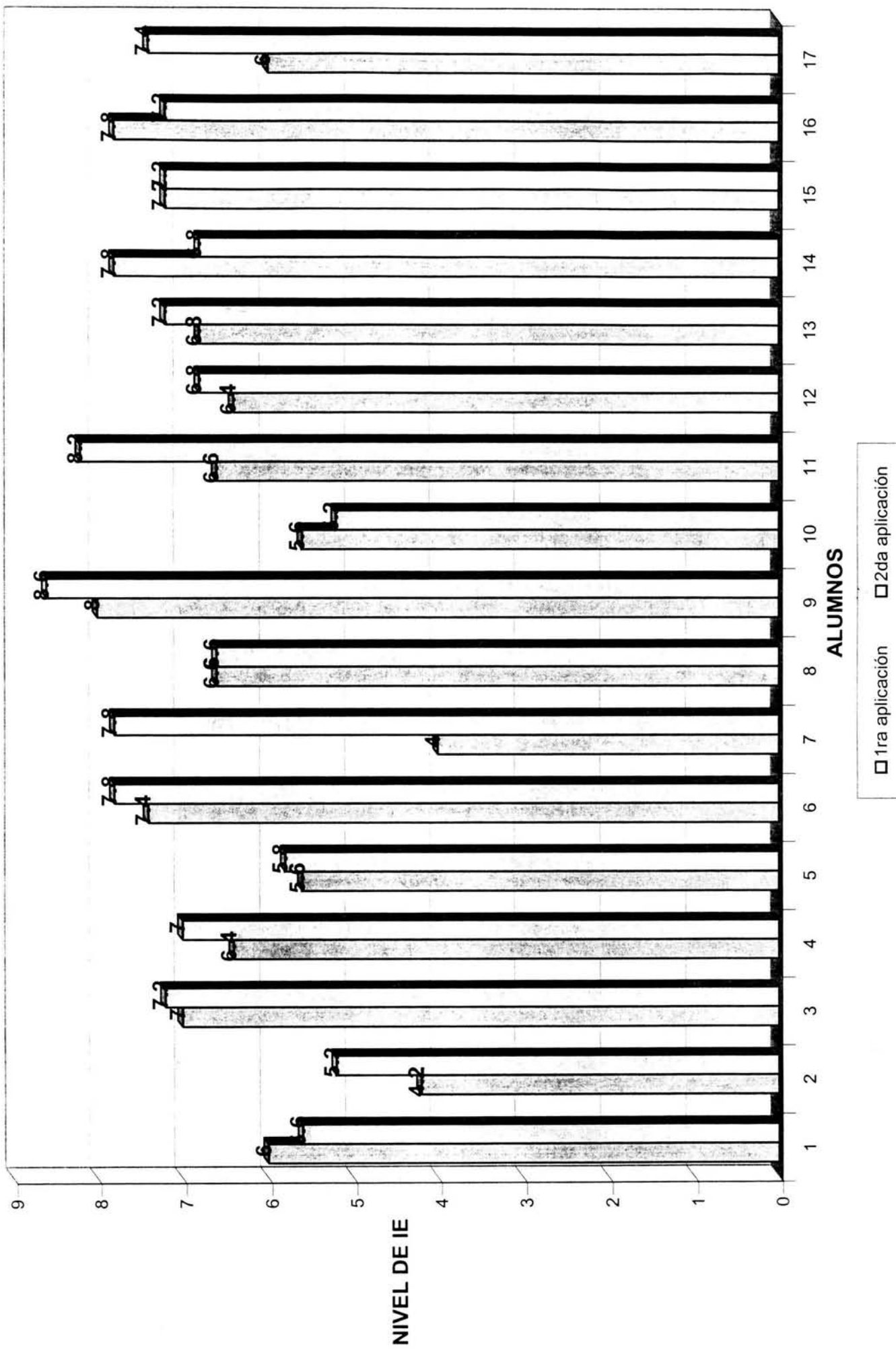
1ra aplicación
 2da aplicación

AUTOCONCIENCIA

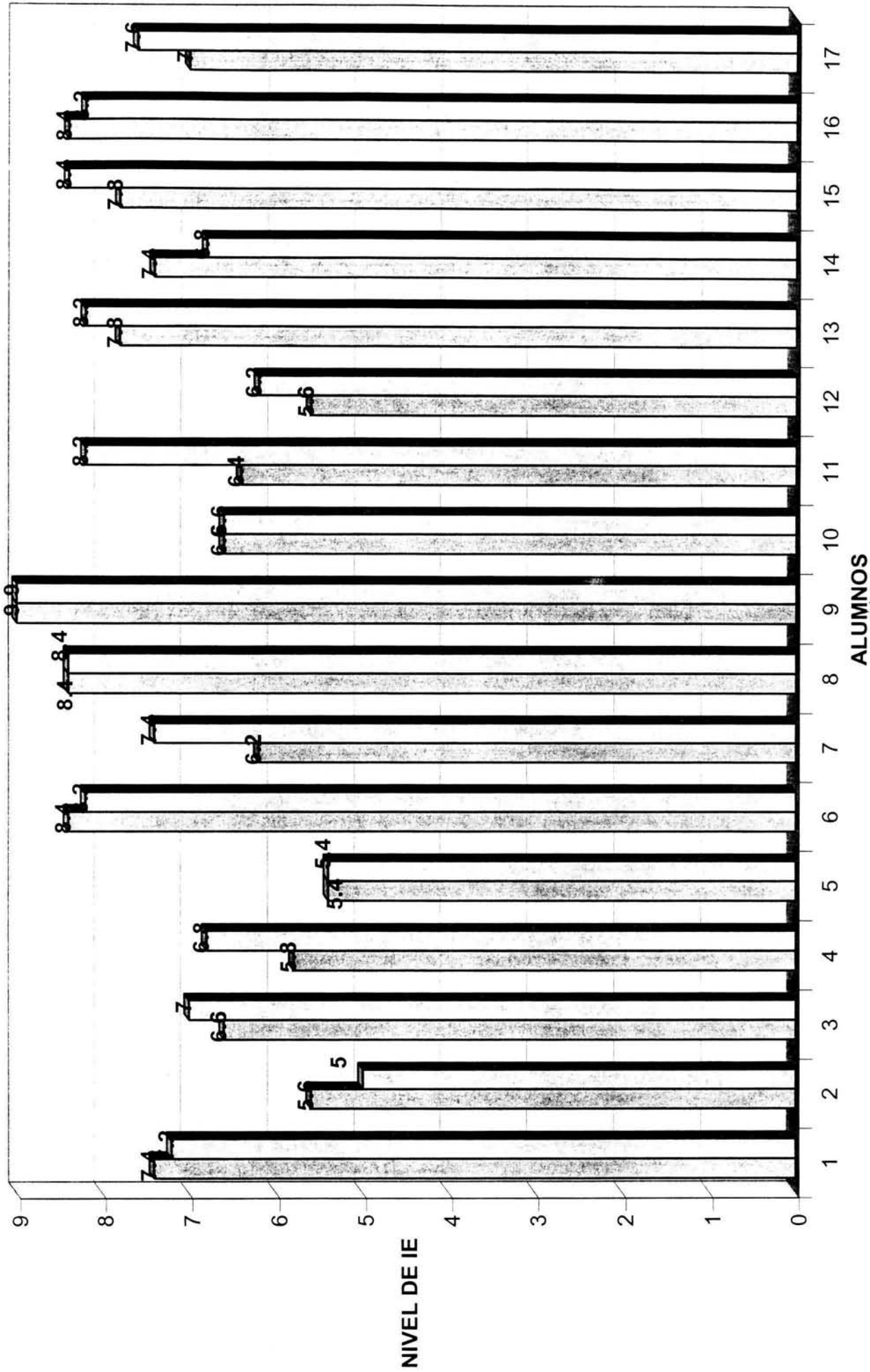


□ 1ra aplicación □ 2da aplicación

AUTOCONTROL

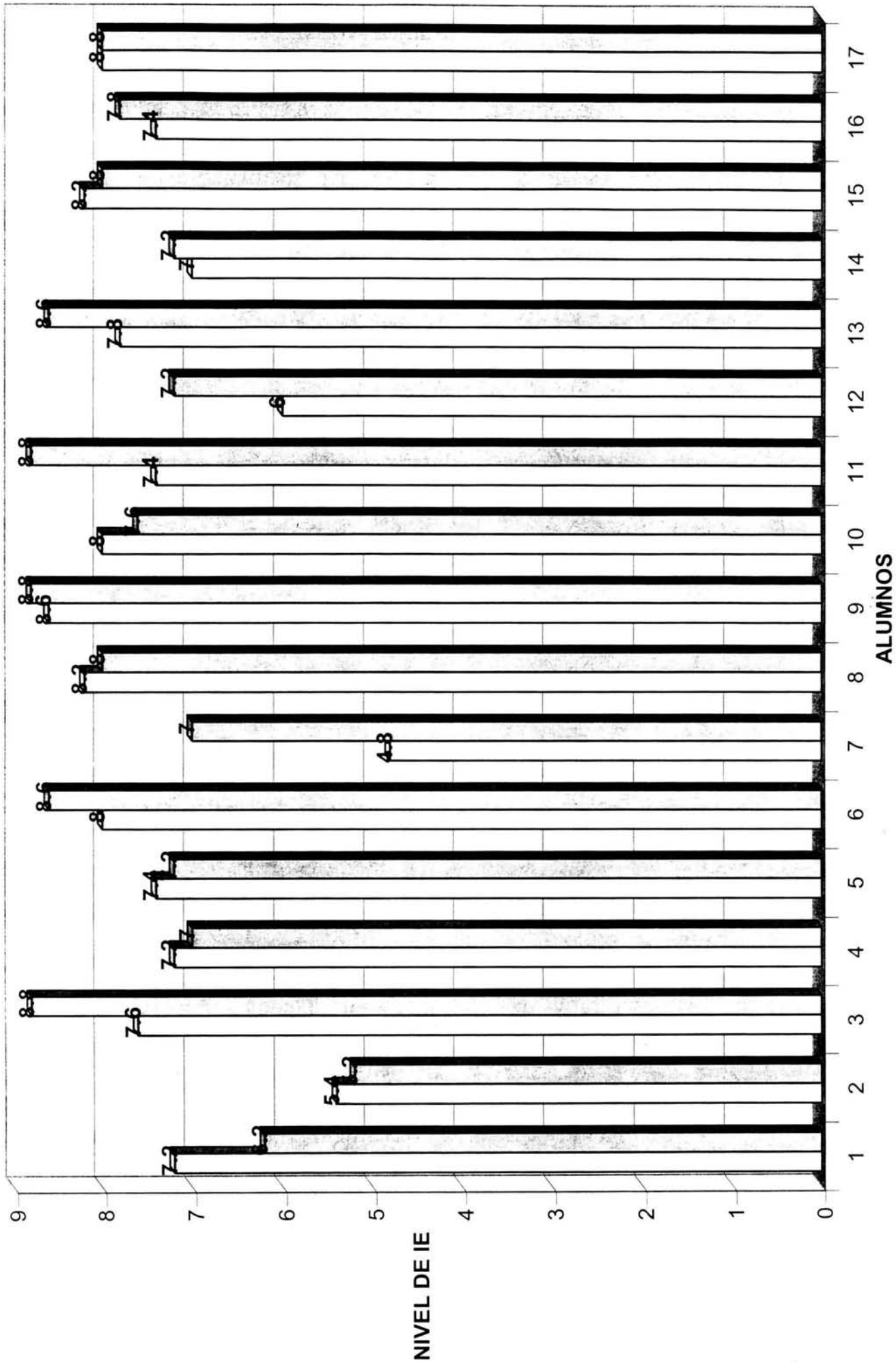


AUTOMOTIVACION

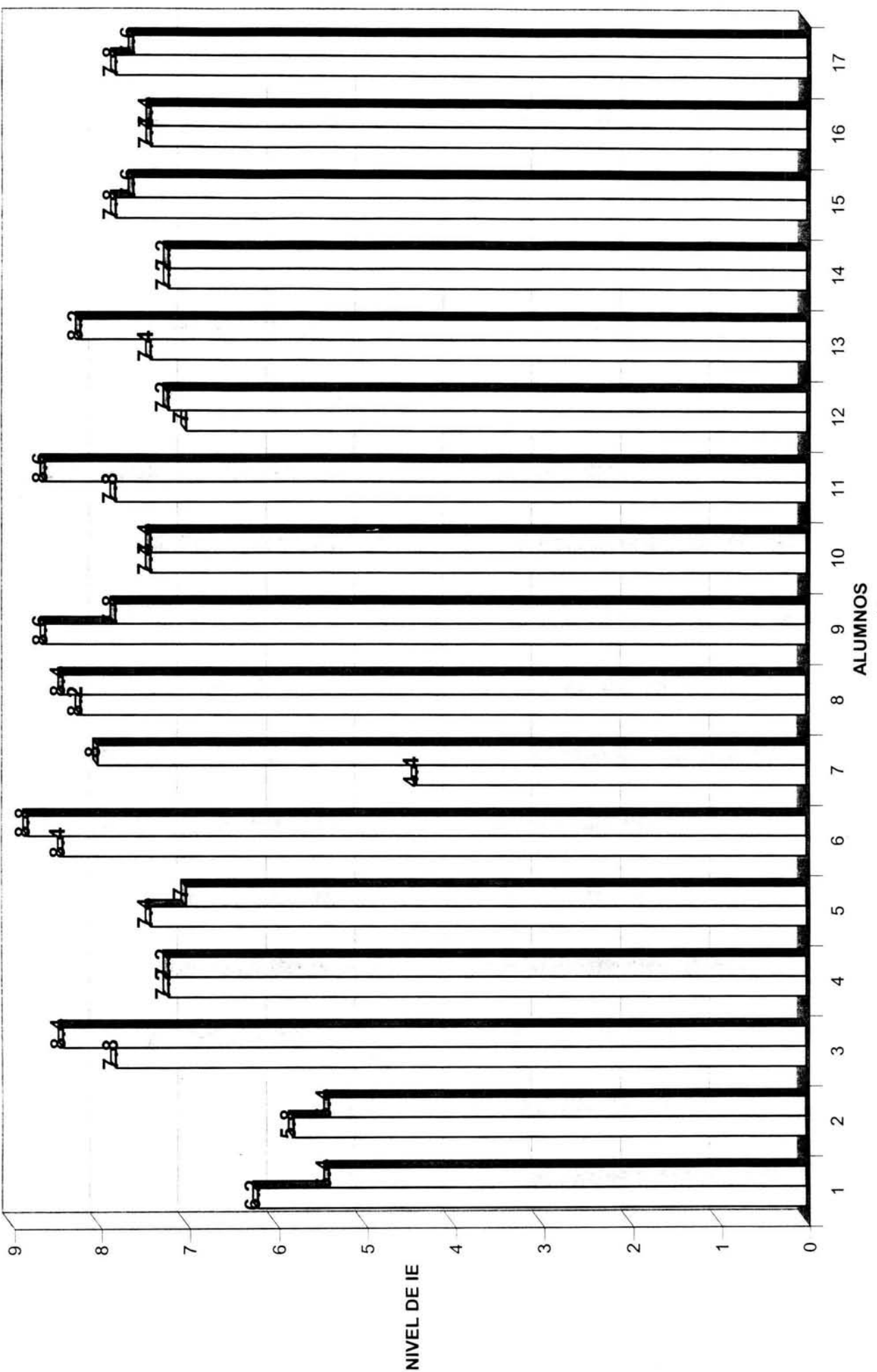


□ 1ra aplicación □ 2da aplicación

EMPATIA



HABILIDADES SOCIALES



□ 1ra aplicación □ 2da aplicación

VI ANÁLISIS DE RESULTADOS

Durante el taller “ Desarrollo de habilidades de la Inteligencia Emocional” que se llevó a cabo en la Universidad Insurgentes, plantel Xola, con alumnos del 7mo. Semestre de la Lic. en psicología, turno vespertino, con duración de 6 horas, dividido en dos días. Se obtuvieron los siguientes resultados cualitativos:

Los resultados obtenidos, fueron de una muestra de 17 alumnos, 3 hombres y 14 mujeres, ya que tres alumnos, no asistieron el segundo día al taller, casualmente al calificar la escala de estimación del primer día, de esas tres personas, presentan un nivel bajo de IE, por lo que considero, que fue un mecanismo de defensa el no asistir al taller, ya que se habló del tipo de emociones que tenemos, esto nos deja ver que a dos semestres de egresar de la licenciatura, algunos de los futuros psicólogos, no saben enfrentarse a conocer y manejar sus emociones.

A nivel cualitativo se observó que, 7 alumnos cuentan con un nivel medio de IE y los restantes tienen un nivel alto de IE, lo cual indica, que tienen conocimiento de sus emociones, sin embargo, no las manejan por completo, en ocasiones, saben por qué suceden ese tipo de emociones, pero no saben encontrar el canal óptimo para expresarlas, por lo que a veces no tienen una comunicación adecuada de sus emociones, lo cual les puede originar conflicto, en sus relaciones interpersonales, por lo que fue importante analizar que habilidades emocionales tienen bajas y a través del taller ayudarlos a concientizarse de estas debilidades y proporcionar herramientas para desarrollarlas o reforzarlas, según fuese el caso, con la finalidad de tener un mejor desempeño en su ámbito profesional.

Pese a ello, hubo un incremento de forma general en el nivel de IE de los alumnos, esto se debe, que a través del conocimiento de cada habilidad de la IE, hubo una evaluación real sobre la forma en que conocen, manejan y controlan sus emociones, por lo que, al aplicarles de nuevo la segunda evaluación, se percataron de que en algunas áreas, no cuentan con las herramientas necesarias para manejar su IE, y de las habilidades que tienen débiles y que necesitan desarrollar más.

En la primer habilidad “ AUTOCONCIENCIA ” se observó, que tienen poco conocimiento de sus fortalezas y debilidades, así como el tipo de emoción que están sintiendo, ya que presentan dificultad para reconocer y manejar sus emociones. Cuando se llevó a cabo la técnica de “ *Aceptando nuestras debilidades*” se les pidió que escribieran tres o cuatro cosas que más les molestan de sí mismos (debilidades), y tres fortalezas que consideran tener y que les han ayudado a salir adelante, en esta actividad el tiempo para responder era de 5 a 10 min. , no obstante, el grupo se paso del tiempo 15 min. más, aquí se observa la poca capacidad que tienen los futuros Psicólogos de introspección o la resistencia que presentan para aceptar sus fortalezas y debilidades, la cual considero que es

una cualidad muy importante que debe de tener el Psicólogo, para poder desempeñarse en su área laboral.

Se observó que los alumnos, solo pudieron describir una o dos debilidades y con demasiado esfuerzo, cuatro personas tuvieron un nivel alto en la primera aplicación y en la segunda bajo su nivel, en diez participantes, tuvieron un nivel bajo en la primera aplicación de la escala, y en la segunda aplicación incremento su nivel y en dos participantes se mantuvo su nivel, es decir, no hubo cambios en la forma en que ellos creen que manejan sus emociones.

De forma general, estos cambios ya sea de aumento o disminución de nivel de la habilidad, no quiere decir que hayan adquirido las habilidades necesarias de la autoconciencia en una sola sesión, ya que esto es imposible, como bien lo menciona Goleman, de que estas habilidades se pueden modificar con el tiempo, a este proceso lo denomina "*Reaprendizaje Emocional*" siempre y cuando se tenga un entrenamiento en el manejo de las cinco habilidades así como una retroalimentación, pero si bien es cierto, esta primera aproximación al conocimiento de un nueva forma de conocer las emociones fue importante, ya que, se dieron cuenta de qué elementos les hacen falta desarrollar para tener un nivel adecuado de IE. Por lo que se hace énfasis en la importancia de que los alumnos durante su formación cognitiva, también se trabaje con la emocional.

En el segunda habilidad " AUTOCONTROL" , se observó que es la habilidad menos desarrollada que tienen los alumnos, ya que presentan dificultad para expresar sus emociones, y debido a esto, se les dificulta responder de forma adecuada ante las exigencias del medio en que se desarrollan. Cuando se les expuso el contenido de esta habilidad, los alumnos mencionan, de que no se habían percatado de las diferentes manifestaciones que tiene su cuerpo, ante determinada emoción, y describen que regularmente, responden de manera impulsiva sin detenerse a pensar en las consecuencias de sus actos. Cuando se llevo a cabo la técnica "*Frustraciones y tensiones*", se observó que cuatro alumnos daban respuestas muy impulsivas o agresivas a la situación que se les presentaba, ya que no cuentan con la capacidad de expresar sus emociones de forma adecuada, estas mismas personas, fueron las que obtuvieron los niveles más bajos y en la segunda aplicación aumento un poco su nivel, en el resto de los participantes incremento su nivel después del taller, debido a que conocieron las causas y manifestaciones de diferentes emociones, así como algunas técnicas que pueden emplear para manejarlas de forma adecuada.

Esta habilidad, es el más bajo de las cinco habilidades, por lo que se puede observar que es el componente que tienen menos desarrollado, tienen la capacidad de reconocer y manejar la mayoría de sus emociones, no obstante, no las manejan por completo, por lo que a veces se les dificulta identificar y expresar sus emociones de la forma correcta y en el ámbito en que se desenvuelve el psicólogo, es de las más importantes, ya que ellos son los dirigen el proceso terapéutico de forma óptima para mejorar la calidad de vida del paciente (clínico) , enseñan a manejar y expresar sus emociones a niños (educativa), detectan con

mayor facilidad los conflictos que surjan dentro de los grupos y proponen nuevas formas para solucionarlo (Social) etc.

Sobretudo, enseñar a futuras generaciones otra forma de detectar, analizar y elegir el mejor canal para expresar sus emociones y ¿Cómo lo van a llevar a cabo si ellos mismos no saben como manejar sus emociones y buscar la mejor solución a un conflicto que se les presenta?

En la tercera habilidad " AUTOMOTIVACIÓN " , se observó que los alumnos no se plantean objetivos para alcanzar sus metas de una forma adecuada y sólo se concentran en ellos mismos, no presentan interés por motivar a la gente que los rodea, sin esta habilidad ¿Como van a ayudar a un paciente a tener claras sus metas (clínico), a establecer nuevas formas de trabajo para alcanzar los objetivos en la empresa(laboral), a motivar a que los niños luchen por alcanzar sus ideales (educativo), a proponer nuevas formas de solucionar conflictos (social)? Si ellos mismos no saben motivarse y ser constantes en sus metas.

Los alumnos comentan, que no tienen las cualidades de optimismo e iniciativa para alcanzar sus metas y que esto les ocasiona stress y conflictos ya que no terminan sus cosas a tiempo, se les hizo notar que necesitan ser mas firmes en sus decisiones y en lo que quieren alcanzar. Cuando se llevo a cabo la técnica "En busca de metas" a la mayoría los hizo reflexionar en que han fallado para alcanzar sus objetivos, seis alumnos presentaron un nivel bajo y después del taller incremento su nivel , estas personas son las que más se les dificultó hacer su plan de metas, que se les pidió durante la técnica, tardándose más de lo previsto, ya que mencionan que no lo hacen de forma constante. En siete alumnos incremento su nivel, ya que se les proporcionó técnicas sobre la forma en que pueden establecerse objetivos, para así, aprovechar las oportunidades que se les presente en la vida.

Con esto Salovey y Mayer, y más tarde Goleman, quieren hacernos entender que el control de la vida emocional y su subordinación a una meta puede resultar esencial para mantener la atención, la motivación y la creatividad. Lo cual se logra a través de la constante motivación que tengamos a nosotros mismos y a los demás.

En la cuarta habilidad " EMPATÍA " , los alumnos comentan que creían tener ésta habilidad bien desarrollada por el simple hecho de ser Psicólogos, sin embargo, no se daban cuenta de que esta habilidad debe de aprender a desarrollarse y trabajar a diario en ella, esto se ve reflejado en que casi la mitad del grupo, bajo su nivel después del taller, al darse cuenta de que no tienen las herramientas necesarias para establecer una buena empatía, por lo que, da como resultados conflictos en sus relaciones interpersonales o son pocas duraderas.

Cuando se llevo a cabo la técnica “*Gestos, percepciones y respuestas*”, los alumnos expresaron de que se percataron de que cada uno percibe las cosas de diferente manera por lo que es importante tratar de ponerse en el lugar de otro (metafóricamente) y escuchar de forma activa.

Durante la técnica, hubo tres personas que daban respuestas muy parcas, al revisar su puntuación en la primera aplicación, se observa que son las que tienen más baja esta habilidad, aumentó su nivel en la segunda aplicación, debido a que se les hizo concientes, de lo que les hace falta para poder desarrollar esta habilidad.

Es importante que el psicólogo, cuente con esta habilidad, ya que como menciona Abel Córtese “ la persona que es capaz de escuchar a los demás y entender sus problemas y motivaciones de la gente que los rodea tiene un nivel adecuado de empatía” . Como profesional de la salud, es una habilidad que deben de tener, para poder enseñar a los demás, ya que muchos de los problemas sociales en que vivimos, se derivan por la falta de empatía que se tiene hacia la gente que lo rodea.

En la quinta habilidad “ HABILIDADES SOCIALES” , después de que se les expuso el contenido de este componente, los alumnos aprendieron a moderar su tono adecuado de voz y a expresarse de forma asertiva, lo cual les originó tener mas confianza a la hora de llevar a cabo la técnica “ Circulo de conversación” se observó, que los alumnos presentan la capacidad para establecer relaciones con las personas que los rodean, sin embargo, tres personas no entraban en la conversación hasta que se lo autorizaba un compañero, debido a que su tipo de interacción no es tan eficaz porque no comunican de forma correcta lo que quieren expresar, y esto se ve reflejado en la nivel bajo que obtuvieron en la esta habilidad, a través de la técnica se dieron cuenta de que les hace falta desarrollar más esta habilidad, una persona tuvo su primera puntuación baja, y sin embargo la técnica y los recursos que se le proporcionaron para tener un buen nivel de habilidades sociales, lo motivo a poner en práctica esta habilidad, teniendo buena interacción en el circulo de conversación, en los demás alumnos incrementando su nivel en la segunda aplicación.

Es importante que esta habilidad, la maneje bien el psicólogo, ya que como menciona Goleman una persona con habilidades sociales, es capaz de persuadir, liderar y construir equipos de trabajo, y esto, es parte fundamental del papel que el psicólogo, debe de desempeñar en el ámbito laboral en el que se desenvuelva.

Con base en los resultados obtenidos, se observa que si hubo un incremento en las habilidades de IE, a pesar del poco tiempo que se tuvo para impartir el taller, como se mencionó anteriormente, esto no significa que los alumnos hayan adquirido la destreza para manejar las cinco habilidades de la IE, pero nos demuestra, lo menciona Goleman que a través de la impartición de programas de “*Reaprendizaje Emocional* “ se puede lograr obtener un nivel adecuado de las

cinco habilidades , siempre y cuando se tenga un entrenamiento adecuado al tipo de población, no olvidando el contexto cultural de los participantes, pero si bien es cierto, esta primera aproximación al conocimiento de un nueva forma de conocer las emociones fue importante, hubo interés por las personas que asistieron los dos días y sobretodo se logro un cambio, al aceptar que no estaban manejando sus emociones de la forma adecuada y se pudo corroborar lo que plantea Goleman que las reacciones emocionales están modeladas por nuestra experiencia de vida y nuestra cultura, y por lo que se hizo especial énfasis en realizar un instrumento y el taller con la idiosincrasia de los mexicanos, esto se comprueba en la forma de actuar de los alumnos, creen que por estar estudiando la Lic. en Psicología ya cuentan con estas habilidades, incluso hubo comentarios de que eso ya lo habían visto en otras materias, sin embargo al demostrarles a través de las técnicas que las conocen, pero no son capaces de manejarlas, cambió su forma de actuar y pusieron más atención en cómo pueden mejorar estas habilidades.

Como lo plantea Goleman en su libro "*Inteligencia Emocional*" , es importante tener conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, manejar las presiones, frustraciones laborales y acentuar el trabajo en equipo, son habilidades simples pero cruciales para desenvolverse con propiedad en el mundo en el que vivimos y sobretodo, para ser competentes en el área laboral.

De acuerdo con Robert Sternberg, la inteligencia social, es una parte clave de lo que hace que a la gente le vaya bien en el aspecto práctico de la vida, en este punto coincide con Gardner, en que la brillantez académica no lo es todo para tener éxito en la vida, sino también las habilidades sociales con las que se cuenta, y esto se observa en los alumnos ya que sólo se están enfocando en este momento a lo académico a acreditar las asignaturas, pero no se detienen a desarrollar sus habilidades emocionales, y por ende, en un futuro encontraremos profesionistas frustrados con un buen nivel de inteligencia cognitiva pero con un bajo nivel de IE, lo que les traerá dificultad, ya sea para encontrar trabajo o para desempeñarse en su área laboral de forma óptima.

La buena noticia de todo esto es que ha sido comprobado lo que proponía Gardner, que la inteligencia es una destreza que se puede desarrollar y, tiempo mas tarde, Goleman menciona que son metahabilidades que se pueden reaprender, a través de programas de entrenamiento, similares al que se impartió con los alumnos del 7mo. Semestre de Psicología.

La escala de estimación que se construyó para la realización de esta tesis, tuvo efectos positivos ya que si arrojó la información necesaria para poder medir el nivel de IEI que tenían los estudiantes. Se corrobora lo que opina Sternberg, que la inteligencia esta constituida por la sensibilidad que poseemos, y que es variable en cada sujeto, esto se observa en la variabilidad de respuestas que dió cada estudiante, cada uno fué diferente su nivel de Inteligencia Emocional.

Con base a todo lo anterior se cumplieron los objetivos establecidos al inicio de la investigación que fueron:

Se diseño e impartió un taller para incrementar las habilidades de la inteligencia Emocional de acuerdo al perfil de los estudiantes de Psicología de manera satisfactoria, ya que, se obtuvo resultados positivos.

Se conoció el nivel de Inteligencia Emocional antes y después del taller, en donde el nivel de 7 alumnos, se encuentra en un nivel bajo y en el resto de los alumnos su nivel es alto. En cinco alumnos, después de la impartición del taller, decremento su nivel, debido a que se hicieron conscientes de que no cuentan con las herramientas necesarias para manejar adecuadamente su IE. En diez alumnos, aumento su nivel de IE, lo cual no quiere decir que en un taller de dos días adquirieron las habilidades para manejar sus emociones, sino que al menos, tomaron conciencia de los elementos que componen este tipo de inteligencia y se percataron de que les hace falta fortalecer ciertas habilidades y finalmente, en dos alumnos, no hubo ningún cambio en su nivel de IE, debido probablemente, a que no les interesó el taller o no entendieron las habilidades de la IE.

Si hubo un incremento en la puntuación total de IE, después de la impartición del taller, ya que, adquirieron los conocimientos necesarios para conocer, manejar y expresar sus emociones de forma adecuada, esto no implica, que ya manejen este tipo de habilidades, es necesario que tengan un entrenamiento en cuanto a este tipo de inteligencia, durante su formación profesional, es decir, que a la par de la formación cognitiva que les da la Universidad, se le forme a los alumnos a aprender este tipo de inteligencia, ya que ambas son necesarias para tener éxito en todos los ámbitos.

VI CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos se concluye lo siguiente:

Siete alumnos del 7mo. Semestre de la Lic. en psicología, cuentan con un nivel medio de IE y los restantes tienen un nivel alto de IE, por lo que hay que ayudarles a desarrollar las habilidades que tienen bajas.

El taller “ *Desarrollo de habilidades de la IE en el psicólogo*” que se impartió a los alumnos, tuvo efectos positivos, ya que si los concientizo sobre como sienten y expresan sus emociones, aprendieron nuevas técnicas sobre el manejo de sus emociones, con el fin de emplearlas ante determinadas situaciones. No hay que olvidar que la IE, no significa ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas. Ejercer un autodomínio emocional no significa negar o reprimir los verdaderos sentimientos. Los estados de ánimo ‘malos’, por ejemplo, tienen su utilidad: el enojo, la tristeza y el miedo pueden ser una intensa fuente de motivación, sobre todo cuando surge del afán de corregir una situación de adversidad.. La tristeza compartida puede unir a la gente.

Los alumnos se percataron de la importancia que tiene la IE, en el Psicólogo y como influye en su ámbito laboral, ya que de esto, depende el éxito o fracaso que tengan como profesionistas.

Como se mencionó, su nivel de Autocontrol es el más bajo, por lo que se tiene que trabajar más a través de programas de reaprendizaje, con el fin de que cuenten con las herramientas necesarias para manejar sus emociones, ya que es pieza clave para la profesión que van a ejercer en un futuro.

Es necesario trabajar más en el desarrollo y manejo de los cinco componentes de la IE con los alumnos , ya que están a un año de salir y todavía no saben manejar y controlar sus emociones, es importante hacer énfasis, que no por el simple hecho de estudiar la Lic. en psicología, sea sinónimo de salud mental, el hecho de que conozca los diferentes tipos de emociones y sus teorías, no significa que sepa controlar y expresar sus emociones, una analogía sería el decir que un medico jamás se va a enfermar, por supuesto que se puede enfermar, solo que si el tiene las medidas de prevención necesarias se enfermará lo menos posible, lo mismo pasa con el psicólogo, debe de estar conciente de sus fortalezas y debilidades, para poder ayudar a los demás, primero deben de conocerse ellos mismos.

La escala de estimación que se construyó para la realización de esta tesis, tuvo efectos positivos, ya que, si arrojó la información necesaria para poder medir el nivel de IE que tenían los estudiantes.

Se corrobora lo que establece Sternberg, que la inteligencia esta constituida por la sensibilidad que poseemos, y que es variable en cada sujeto, esto se observa en la variabilidad de respuestas que dió cada estudiante, cada uno fue diferente su nivel de IE, ya que como seres individuales que somos, cada uno percibe de diferente manera una situación, y por ende, cada quien responde de acuerdo a la forma en que esta acostumbrado a expresar sus emociones, también influye el contexto en el que se desenvuelve cada uno, así como su historia de vida que tenga el individuo.

A su vez, los resultados de la presente investigación, indican que el taller impartido, constituye una estrategia de intervención efectiva, de costo bajo y de fácil aplicación.

Con base en lo anterior, se puede decir, que el taller puede servir como una actividad de tipo introductorio, para conocer los principales elementos que conforman la IE, ya que facilita el conocimiento de cómo estamos controlando y expresando las emociones, y sobretodo, la aplicación de estrategias para ayudarnos a incrementar o fortalecer nuestras habilidades emocionales.

No obstante, estoy conciente que para lograr un cambio en las habilidades de la IE, no es suficiente un taller de dos días, ya que no debemos de olvidar, que la IE es un proceso de vida, en donde debemos de aprender a ser expertos en el manejo de las emociones, y esta experiencia sólo se adquiere a través de la práctica diaria. Ya que, el desarrollo de estas habilidades debe de ser un proceso constante y permanente, siempre y cuando, estemos dispuestos a ser mejores seres humanos, para tener una buena calidad de vida en todos los ámbitos.

Finalmente, se considera, que el presente trabajo, aporta elementos importantes para retomar una nueva forma de inteligencia en nuestro contexto cultural, esto no quiere decir, que la inteligencia cognitiva no tenga valor, al contrario, los dos tipos de inteligencia son importante, como se observa la IE plantea un nuevo paradigma:

Nos obliga a armonizar "Inteligencia Académica e Inteligencia Emocional"

En cierto sentido tenemos dos clases diferentes de inteligencia: LA RACIONAL Y LA EMOCIONAL. Nuestro desempeño en esta vida esta determinada por ambas. No es sólo el cociente intelectual sino también la IE. Ya que el intelecto no puede operar de manera optima sin la I. E. y viceversa.

Entre ambas facultades existe una evidente correlación, pues el ser humano armoniza y entrelaza el intelecto y las emociones

VII LIMITACIONES Y SUGERENCIAS

LIMITACIONES

Las limitaciones que se tuvieron para llevar a cabo la investigación fue la escasa bibliografía que hay en las bibliotecas para consultar acerca del tema y los libros que hay son extranjeros, hasta la fecha no existen autores mexicanos que se interesen en este tema, debido, a que este es ideología de primer mundo y en México, no sería remunerable, pero sino comenzamos a abrir camino a este tipo de inteligencia, cada vez nos costará más trabajo integrarnos al mundo globalizado en el que vivimos, lo cual, originará problemas en nuestra esfera emocional, ya que no vamos a poder relacionarnos con la gente que nos rodea, basta con observar, cuantas empresas extranjeras hay en nuestro país, en las cuales su forma de trabajo es con ideología extranjera. Otra importante limitación, fué que no se trabajo con la muestra que se tenía contemplado al principio de la investigación ya que faltaron 3 personas el segundo día del curso. Así como el poco tiempo que se tuvo para trabajar con los estudiantes, el horario en que se impartió el curso, que fue en las últimas horas de clase, pese a ello, siempre hubo disposición e interés de los alumnos.

SUGERENCIAS

Es importante hacerle más difusión a este tipo de inteligencia y, poner en marcha programas educativos en todos los ámbitos, es difícil empezar, requiere de tiempo, pero los beneficios son muchos para mejorar la calidad de vida y principalmente de las futuras generaciones.

Sobre la escala que se construyó para el propósito de esta investigación, es necesario aplicarla a una población más grande y principalmente, seguir estudiando la forma en que se puede detectar este tipo de inteligencia, ya que no hay que olvidar que el propio Goleman parece tener reservas sobre la posibilidad de obtener, mediante un test una medición del IE. Y si bien no existen test para medirla con exactitud, debemos enfocarnos en buscar alguna que pueda medir este aspecto y pueda ser útil para predecir el desarrollo futuro de una persona, pero lo más importante, con nuestra ideología, por eso es necesario hacer un esfuerzo por hacer investigaciones con población mexicana, para obtener beneficios de acuerdo a nuestra cultura. Es importante que las instituciones educativas se den cuenta de que están dejando de lado este tipo de inteligencia y solo se están enfocando a la inteligencia cognitiva.

Es necesario impulsar a las nuevas generaciones a hacer investigaciones acerca del tema en nuestro país ya que la Inteligencia Emocional no sólo es de la Ideología estadounidense, Argentina o Española, sino de cualquier país que quiera cambiar su forma de expresar sus emociones y por ende, la calidad de vida de todos sus habitantes y para esto es necesario empezar a estudiar el tema, no sólo leer los libros más vendidos y hacer una "adaptación a la idiosincrasia mexicana".

ANEXOS

TALLER

**Desarrollo de habilidades
de la Inteligencia
Emocional en el Psicólogo**

Manual del Participante

Facilitador: GABRIELA RENDON MENDOZA

CONTENIDO TEMATICO

1.	¿ QUE ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?	
1.2	ORIGEN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU IMPORTANCIA EN LAS DIFERENTES AREAS	
1.3	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DE QUE EL PSICÓLOGO TENGA LAS HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?	
2.-	LOS CINCO COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	
2.1	<u>AUTOCONCIENCIA</u> -DEFINICIÓN DE AUTOCONCIENCIA. -ESTRUCTURA DE LA AUTOESTIMA. -LAS EMOCIONES COMO SISTEMA DE SEÑALES. -DINAMICA EXPRESIÓN DE NUESTRAS EMOCIONES	
2.2	<u>AUTOCONTROL</u> -DEFINICIÓN DE AUTOCONTROL -CAUSAS Y MANIFESTACIONES DEL: ENOJO O IRRITACIÓN MIEDO O PREOCUPACIÓN TRISTEZA O ESTADO DEPRESIVO -TÉCNICAS PARA MEJORAR EL AUTOCONTROL	
2.3	<u>AUTOMOTIVACION</u> -DEFINICIÓN DE AUTOMOTIVACION --CUALIDADES FUNDAMENTALES: INICIATIVA Y OPTIMISMO. - ESTADO DE FLUJO -TÉCNICAS PARA MOTIVARNOS	
2.4	<u>EMPATIA</u> -DEFINICION DE EMPATIA -SINTONIZANDO LAS EMOCIONES DE LOS DEMAS -LA IMPORTANCIA DE APRENDER A ESCUCHAR -TÉCNICAS PARA DESARROLLAR LA EMPATIA	
2.5	<u>HABILIDADES SOCIALES</u> -DEFINICIÓN DE HABILIDADES SOCIALES. -ASERTIVIDAD -TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES SOCIALES	
3.-	EVALUACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

¿ QUE ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones.

abarca cualidades como la comprensión de las propias emociones, la capacidad de saber ponerse en lugar de otras personas y la capacidad de conducir las emociones de una forma que mejore la calidad de vida.

La IE postula que debe de haber un equilibrio entre el control emocional y el racional, la emoción influye en las operaciones de la razón y ésta ajusta y filtra las operaciones procedentes de las emociones, actúan como dos entidades diferentes, sin embargo están relacionadas ambas capacidades.

ORIGEN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU IMPORTANCIA EN LAS DIFERENTES AREAS

Gardner en 1983 publica "Frames of Mind", donde reformula el concepto de inteligencia a través de la teoría de inteligencias múltiples. en donde menciona que poseemos 7 tipos de inteligencia distintas, cada una de ellas relativamente independiente de las otras - inteligencia musical, i. quinesésica-corporal; i. lógico-matemática; i. lingüística; i. espacial, i. intrapersonal e interpersonal. esta teoría, introdujo dos tipos de inteligencias muy relacionadas con la competencia social, y hasta cierto punto emocional, la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal

El concepto de inteligencia emocional, fue planteado en 1990 por el psicólogo Peter Salovey, de Yale, y por John Mayer, de la universidad de Yale de New Hampshire, los cuales la describieron como un tipo de inteligencia social consistente en la aptitud para controlar las emociones propias y de los demás, discriminar entre ellas y emplear esta información para guiar nuestro pensamiento y acción.

Esta línea de pensamiento toma un gran auge a nivel mundial a partir de la buena repercusión del libro de Daniel Goleman " inteligencia emocional, en 1995. esta obra intenta recuperar el prestigio de las emociones como objeto digno de estudio, en este texto, se afirma que tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, manejar las presiones, frustraciones laborales y acentuar el trabajo en equipo, son habilidades simples pero cruciales para desenvolverse con propiedad en la sociedad actual, ya que estas reacciones emocionales están modeladas por nuestra experiencia de vida y nuestra cultura.

En 1997 Robert Sternberg de la Universidad de Yale llegó a la conclusión que la inteligencia social es distinta de las capacidades académicas, y al mismo tiempo, es una parte clave de lo que hace que a la gente le vaya bien en el aspecto práctico de la vida. Menciona que las pruebas de inteligencia, miden solo una parte de la inteligencia, dejando de lado aspectos importantes, por lo que propone la teoría triarquica de la inteligencia, en la cual describe 3 tipos de inteligencia: analítica, creativa y práctica.

EN EL AMBITO EDUCATIVO

La inteligencia emocional, como toda conducta, es transmitida de padres a niños, sobre todo a partir de los modelos que el niño se crea. Tras diversos estudios se ha comprobado que los niños son capaces de captar los estados de ánimo de los adultos. Los niños aprenden a expresar sus emociones observando como lo hacen los adultos mas cercanos y significativos (padres y educadores) . La competencia cognitiva-afectiva del profesor como modelador influye en el crecimiento intelectual y emocional de sus alumnos.

EN EL AMBITO LABORAL

Dentro de la empresa se observa la necesidad de dos habilidades para tener éxito: la formación de equipos y la capacidad de adaptarse a los cambios.

Las competencias emocionales más relevantes para el éxito caen dentro de los tres grupos siguientes:

Iniciativa, motivación de logro y adaptabilidad.

Influencia, capacidad para liderar equipos y conciencia política.

Empatía, confianza en uno mismo y capacidad de alentar el desarrollo de los demás.

EN EL AMBITO FAMILIAR

En los primeros años de vida, se forma de manera decisiva el mundo emocional: la confianza en uno mismo, el autocontrol, la actitud abierta frente a lo nuevo, la capacidad de empatía, el saber disfrutar del contacto con otras personas son capacidades elementales que los niños van construyendo en el seno familiar.

La personalidad se desarrolla a raíz del proceso de socialización, en la que el niño asimila las actitudes, valores y costumbres de la sociedad. y serán los padres los encargados principalmente de contribuir en esta labor, a través de su amor y cuidados, de la figura de identificación que son para los niños (son agentes activos de socialización). es decir, la vida familiar será la primera escuela de aprendizaje emocional.

EN EL AMBITO DE SALUD

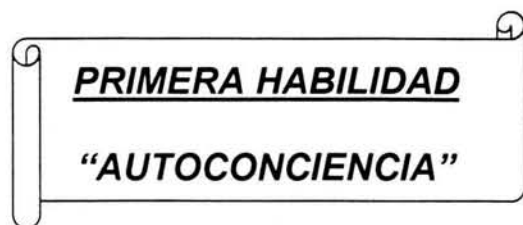
Para los profesionales de la salud deberían de incluir herramientas básicas de inteligencia emocional para poder ayudar a los pacientes a facilitar su recuperación, ya que como se ha mencionado las emociones forman parte de nuestro componente biológico ,por lo tanto influyen en el sistema inmunológico y por ende en la recuperación del paciente.

¿POR QUE ES IMPORTANTE QUE EL PSICÓLOGO TENGA LAS HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Considero que los psicólogos deben de ser unos de los principales precursores en el manejo de estas habilidades, independientemente del área que elija para laborar clínica, laboral, educativa o social, ya que la inteligencia emocional, no significa solo controlar las emociones propias, sino influir en las emociones de otras personas, por lo que es importante que sea capaz de detectar sus propias emociones y las de otros para analizarlas y emplearlas como guía de pensamiento y acción.

Es importante que el psicólogo tenga una completa formación profesional, es decir, un buen nivel de inteligencia cognitiva y al mismo tiempo un buen nivel de inteligencia emocional, beneficiándose con esto la sociedad en general, ya que tendrán profesionistas emocionalmente estables, que logren formar y dirigir equipos de trabajo consolidados (laboral) , dirigirán el proceso terapéutico de forma mas optima para mejorar la calidad de vida del paciente (clínico) , enseñaran a manejar y expresar sus emociones a niños (educativa), detectara con mayor facilidad los conflictos que surjan dentro de los grupos y propondrá nuevas formas para solucionarlo (social) etc. y sobretodo enseñar a futuras generaciones otra forma de detectar, analizar y elegir el mejor canal para expresar sus emociones con la finalidad de ser más efectivos en sus relaciones interpersonales.

LAS CINCO HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



PRIMERA HABILIDAD
“AUTOCONCIENCIA”

DEFINICIÓN

Es la capacidad que tenemos para reconocer nuestros sentimientos, valores e intenciones, con la finalidad de aprender a comprender como respondemos y comunicamos nuestras emociones a la gente que nos rodea.

CONOCER LAS PROPIAS EMOCIONES

Esta habilidad es la base para tener un buen nivel de Inteligencia Emocional, ya que debemos de estar concientes de nuestra forma de reaccionar ante determinado evento, así como que tipo de emociones sentimos y como la sentimos, solo así las podremos manejar y ordenar de forma conciente. Ya que en la forma en que aprendamos a identificar, distinguir y expresar nuestras emociones, es la forma en que vamos a actuar sobre ellas.

ESTRUCTURA DE LA AUTOESTIMA

Conocer nuestros fortalezas y debilidades como seres humanos y la confianza de nuestras capacidades son puntos clave para tener establecido bien nuestro concepto de autoestima.

La autoestima es la evaluación que hago de mi persona, esta evaluación no debe de depender de factores externos, si no internos, todo esto va a influir en la forma en como nos desarrollamos ante las exigencias y retos que se me presenten a lo largo de la vida

LAS EMOCIONES COMO SISTEMAS DE SEÑALES

Cada persona responde de manera diferente ante un estímulo que provoca una emoción, una forma de responder es concentrar toda su atención respecto al estímulo y la otra es alejarse del estímulo o no prestarle atención.

La herramienta clave para saber reconocer nuestras emociones es ponerle atención a nuestro estado interno, es decir, aprender a reconocer las señales que nos da nuestro cuerpo las cuales pueden ser:

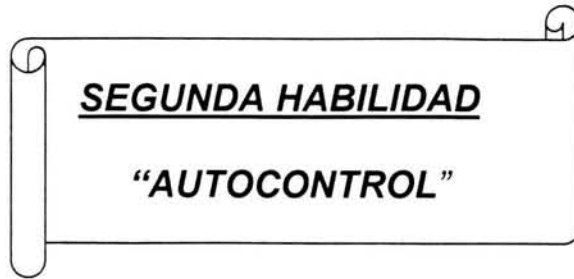
Físicas

Transpirar
Respirar con dificultad
Aumento del ritmo cardíaco

Cognitivas

Falta de concentración
Memoria escasa

Este tipo de señales es una especie de “voz interior” que nos alerta de los acontecimientos y nos recuerda la forma en que hemos reaccionado ante una situación similar, esto influye a la hora de tomar una decisión.



SEGUNDA HABILIDAD
“AUTOCONTROL”

DEFINICIÓN

Es la capacidad que se tiene para saber manejar las emociones y los sentimientos, con la finalidad de que el sujeto se haga cargo de la situación y elegir la forma mas conveniente de reaccionar ante los acontecimientos.

Existen cuatro tipos de emociones básicas que debemos de aprender a controlar para enfrentarnos de manera eficaz ante los acontecimientos que se nos presenten a lo largo de la vida: Enojo, Miedo, tristeza o estados depresivos.

CAUSAS Y MANIFESTACIONES DEL ESTADO DE ENOJO O IRRITACIÓN

El enojo es una consecuencia de una amenaza física o simbólica percibida. Es el estado de animo mas duradero y difícil de controlar.

Las principales causas que producen un enojo son:

Frustraciones	Sucesos irritantes
Provocaciones verbales o no verbales	Injusticia

Las manifestaciones pueden ser:

Físicas

Hipersensibilidad provocada por la excitación.
Aumento de los latidos cardiacos

Cognitivas

Pensamientos hostiles y agresivos
Bajo umbral de irritabilidad
Incapacidad para reflexionar sobre nuestros sentimientos y emociones.

TÉCNICAS PARA CONTROLAR EL ENOJO

Cuando nos enojamos se produce una excitación en el cuerpo, por lo que lo recomendable después de un enojo es realizar alguna actividad física: caminar, mover los brazos y pies o distraernos haciendo alguna actividad que nos guste por ejemplo oír música. Después de 20 min. Aprox. Nuestro cuerpo se relaja y podemos pensar de una forma mas tranquila las cosas

Siempre debemos defender nuestros intereses y nuestros puntos de vista de una forma mas tranquila . Ya que estamos mas tranquilos hacer una nueva valoración de la situación.

Estar tranquilos para hablar con la persona que nos causo el enojo.

Prepararse para una conversación, repasando los argumentos que va a utilizar.

Mantener un tono de voz tranquilo y un lenguaje corporal neutro.

Limite su critica al hecho que le causo el enojo, no haga reproches globales.

CAUSAS Y MANIFESTACIONES DEL MIEDO Y PREOCUPACION

El miedo es un tipo de reacción que surge ante situaciones amenazantes o que nos causa inseguridad.

Las principales causas que nos provocan miedo pueden ser:

Peligros de carácter general
Relaciones sociales

Situaciones desconocidas
Problemas morales

Las manifestaciones pueden ser:

Físicas

Sudor
Aumento de ritmo cardíaco
Aumento de la presión arterial
Tensión muscular

Cognitivas

Pensamientos preocupantes
Poca capacidad de concentración

ESTRATEGIAS CONTRA EL MIEDO

Se debe hacer una nueva valoración acerca de lo que nos causa el miedo, tratando de buscar una interpretación mas positiva.

Tener conciencia de nuestro estado interno y tan pronto como se registren los síntomas, anticiparnos a buscar una salida , buscando pensamientos positivos.

Tener una postura crítica de los pensamientos negativos que tenemos, es decir, hasta que punto corremos peligro o que nos puede llegar a pasar, si este miedo es físico o simbólico.

CAUSAS Y MANIFESTACIONES DE LA TRISTEZA O ESTADOS DEPRESIVOS

La tristeza es una reacción de adaptación al cambio o a una perdida, pero cuando la melancolía o el abatimiento son mas constantes sin que haya un motivo concreto, es una señal de alarma de que algo no esta bien. Los hábitos pensamiento y de vida juegan un papel importante en nuestro estado de animo.

Las causas que pueden originar tristeza o estados depresivos son:

Perdidas inseparables.
Traumas en el pasado

Perdida de posición o poder
El agotamiento ya sea por cargas familiares o empleos poco satisfactorios.

Manifestaciones de la tristeza y los estados depresivos:

Físicas

Trastornos de sueño
Perdida de apetito
Agotamiento

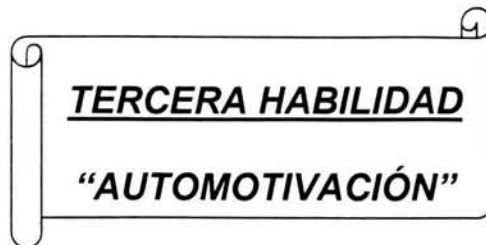
Cognitivas

Falta de atención y concentración
Poca capacidad de retención
Indiferencia y retraimiento ante las personas y las actividades.

ESTRATEGIAS PARA LA TRISTEZA O ESTADOS DEPRESIVOS

El estado de tristeza es un indicador de que necesitamos darnos un respiro para recuperar los esfuerzos realizados o para adaptarnos a la nueva situación. Para estos casos se recomienda:

- ✓ Tómese un tiempo para pensar y sentir sus emociones.
- ✓ Haga una nueva valoración de las cosas que le están sucediendo tratando de buscar el lado positivo de la situación.
- ✓ Buscar distracciones que nos interesen como : Leer, reunirse con amigos, hacer algún deporte etc.



TERCERA HABILIDAD
“AUTOMOTIVACIÓN”

DEFINICIÓN:

La automotivación es la fuerza de voluntad que tenemos para alcanzar nuestros objetivos o éxitos.

La capacidad de motivar a los demás es lograr un cambio en la conducta de otro para un fin determinado.

La motivación es el combustible que todos llevamos dentro y lo que nos permite llevar a cabo lo que nos proponemos. Aquí se involucran dos aspectos: la capacidad de motivarse uno mismo que significa dirigir nuestro comportamiento hacia la obtención de lo que se desea y la capacidad para motivar a los demás, es decir lograr un cambio en la conducta de otro para un fin determinado. Para desarrollar la capacidad de motivarnos a nosotros mismos primero tenemos que aprender a fijar los objetivos que queremos conseguir y principalmente poseer dos cualidades importantes: iniciativa y optimismo.

INICIATIVA

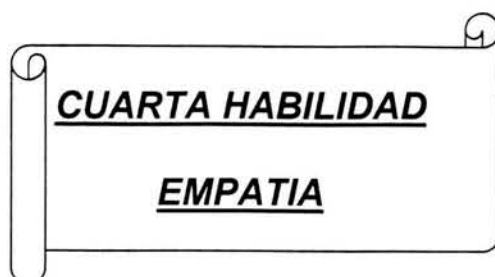
Es una cualidad que nos permite adelantarnos a los acontecimientos y prever las oportunidades o dificultades que puedan surgir, pero para contar con esta cualidad se necesita tener estados de ánimo positivos ya que estos aumentan nuestra capacidad de pensar y así encontrar más fácil una posible solución.

OPTIMISMO

Es una cualidad que nos permite seguir adelante a pesar de los fracasos, insistir y perseverar hasta alcanzar nuestros objetivos. El grado en que tengamos estas dos cualidades va a depender de nuestras expectativas de eficacia que hemos tenido en experiencias previas y los resultados que se han alcanzado.

ESTADO DE FLUJO

Es un estado de concentración total hacia la actividad que se está realizando, durante el tiempo que dura este estado realizamos la actividad sin ningún esfuerzo y con un control absoluto sobre sus habilidades resultando una experiencia placentera. Para entrar en un estado de flujo primero debemos enfocar la atención y concentración hacia nuestro objetivo y junto con el conocimiento de nuestras capacidades .



CUARTA HABILIDAD

EMPATIA

DEFINICION

Es la capacidad de experimentar las emociones de los otros como si fuesen propias. Es decir, saber ponernos en lugar de los demás, en saber que emociones sienten, que sentimientos tienen hacia nosotros y hacia otras personas, es decir, ver las cosas desde su punto de vista. Sin embargo esta capacidad no se desarrollara, si no estamos concientes de lo que nosotros mismos sentimos.

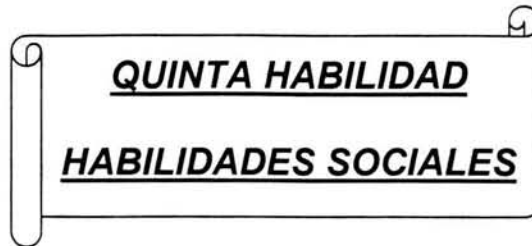
SINTONIZANDO LAS EMOCIONES DE LOS DEMAS

La sintonización es un proceso de espejeo con el fin de que la persona sepa que entendemos lo que nos esta diciendo con su lenguaje verbal y no verbal, la forma en que sintonicemos será la clave del éxito o fracaso en la conversación.

Para llevar a cabo esta habilidad, es importante estar en sintonía emocional con la persona que estamos platicando, es decir, igualar tanto los movimientos externos como los estados internos, estos movimientos deben de ser sutiles para que no se hagan concientes en la otra persona, todo esto con el fin de llevar a la persona a un estado más tranquilo de la situación y así la persona tendrá la sensación de querer compartir sus sentimientos y emociones, esta sintonización que tenemos con la persona no significa que aceptemos o estemos de acuerdo con ellos, sino entender por qué la otra persona puede pensar de manera distinta a nosotros.

LA IMPORTANCIA DE APRENDER A ESCUCHAR

A través de la escucha activa nos hacemos concientes de lo que la otra persona nos esta diciendo, al mismo tiempo es importante poner atención en su lenguaje no verbal y ver si coincide su comunicación verbal con la no verbal. Para esto es importante estar atentos y abiertos a los mensajes que nuestro interlocutor nos envíe, ya que si él percibe que nos encontramos distraídos o no comprendemos lo que nos esta diciendo, se desconectara emocionalmente al no sentirse comprendido. Escuchar de forma activa es una herramienta importante para el psicólogo, ya que es una importante forma de comunicación que facilita la apertura de los demás para poder expresar sus emociones.



QUINTA HABILIDAD
HABILIDADES SOCIALES

DEFINICIÓN

Es la capacidad de crear y cultivar las relaciones, de reconocer los conflictos y solucionarlos, así como de encontrar el tono adecuado y de percibir los estados de ánimo de la persona con la que estamos platicando.

¿COMO PODEMOS EMPEZAR A ADQUIRIR ESTAS HABILIDADES?

Se pueden adquirir a través de cuatro puntos:

Participar en el grupo en el que nos desenvolvemos, tratando con respeto a los demás y mostrar una actitud positiva.

Ser el mediador para impedir que surjan conflictos dentro del grupo en el que nos desarrollamos e impedir que aparezcan conflictos.

Relacionarse más con la gente que nos rodea pero siendo responsables de las cosas que decimos y hacemos.

Aprender a observar a las personas que nos rodean como actúan, que dicen, que gestos hacen etc.

ASERTIVIDAD

Es la habilidad de expresar nuestras emociones, sentimientos y derechos sin invadir o agredir a los demás.

El estilo en que nos comunicamos va a ser nuestra carta de presentación ante las personas con las que queremos relacionarnos. Existen tres principales estilos de comunicación:

INHIBIDO

Es el tipo de personas que evita actuar por miedo o inseguridad a lo que pueda pasar., por lo que va a obtener una desvalorización de sus propios sentimientos opiniones y conductas, imposibilidad de establecer relaciones sociales gratificantes, estallidos emocionales incontrolados por el estrés que le va a generar el no saber manejar la situación.

AGRESIVO

Es el tipo de personas que demanda un cambio inmediato de la situación, utilizan la crítica agresiva y el sarcasmo, las personas que utilizan este estilo van a obtener un distanciamiento o evitación de las demás personas, relaciones poco duraderas etc.

ASERTIVO

Este tipo de personas expresan sus emociones mostrando un respeto hacia los demás, su comportamiento es firme y directo sin llegar a ser agresivo, por lo que van a obtener una mejor satisfacción consigo mismo y con los demás, se van a desarrollar en un ambiente agradable lo cual le va a generar una mayor autoconfianza para poder desenvolverse y así poder establecer relaciones más significativas y duraderas.

Bibliografía consultada para la realización del taller "Implicaciones Educativas de la Inteligencia Emocional 1999, Domingo J. Gallego

BIBLIOGRAFÍA

- 1.- Anastasi A.(1998) Test psicológicos, Pearson Educación, 7ª Edición, México
- 2.- Cohen R. (2001). Pruebas y Evaluación Psicológicas, Mc Graw Hill. México
- 3.- Calhoun y Salomón (1989), Que es emoción, Fondo de cultura económica, México
- 4.- Charles G. Morris. (2001) Introducción a la Psicología, MC Graw Hill, México
- 5.- Martín D. y Boeck K. (2002) Que es la inteligencia Emocional, Edaf, Buenos Aires
- 6- Domingo. J. Gallego (1999), Implicaciones Educativas de la Inteligencia Emocional, Madrid
- 7- Eysenk, H. (1983). Estructura y medición de la inteligencia. Herder, Barcelona
- 8.- Fernández Abascal,1995, Motivación y Emoción , Mc Graw Hill, México
- 9- Fernández, E. 1995 Psicología General Motivación y Emoción. Trillas. México
- 10.- Frencois.Ch, (2001),La fuerza de las emociones, Kairos, Barcelona P18-19
- 11.- Gardner, H (1994), *Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples*, Fondo de cultura económica, 2ª edición, México.
- 12.- Goleman, D. (2000). La inteligencia emocional. Vergara,México
- 13.- Goleman, D. (1998). La práctica de la Inteligencia Emocional, Kairos, Barcelona
- 14.- Goleman, D. (1999) Aplicación de la Inteligencia Emocional, Karios Barcelona
- 15- Goleman, D,1998 La Inteligencia Emocional en la Empresa, Vergara, Barcelona
- 16- Hernández, S () Introducción a la metodología Mc. Graw Hill
- 17 - Ledford J. B (2002) Interpretación de las teorías de la personalidad, Trillas, México
- 18- Arnold M (1969) Emoción y Personalidad, Lozada S.A Buenos Aires
- 19- Mike Anderson (2000) Desarrollo de la inteligencia emocional Oxford, University Press, 20.-Mayer, J,D, Salovey, P The intelligence of emotional. Intelligence, 17
- 21.- Philip E. (1979). Inteligencia herencia y ambiente. Manual Moderno S. A. México, D F
- 22.- Pueyo, Andres A. (1997), *Manual de psicología diferencial*, McGraw Hill, 1ª edición, España.
- 23.- Reeve, Johnmarshall (1994), *Motivación y Emoción*, editorial McGraw Hill, 1ª edición, España
- 24.- -Freud, Sigmund.(1954). Pulsión y destino de pulsión. Obras completas .Ammortortu.
- 25.- Sternberg, R.J. (1997). Inteligencia Exitosa. Paidos.Barcelona
- 26.-Sternberg, R.J (1983) Que es la inteligencia Ediciones Pirámide, Madrid
- 27- Sternberg, R, J (1989)Teorías sobre la inteligencia, Pirámide, Madrid
- 28.- Swenson, H. (1984)Teorías del Aprendizaje ,Ed. Paidos Buenos Aires Barcelona
- 29.- Colom, Roberto y Manuel Froufe (s.a.), Inteligencia emocional: cómo aplicarla en la práctica docente, en *Cuadernos Educativos Santillana*, Indexnet Santillana, programa de apoyo al profesorado, <http://www.indexnet.santillana.es/rcs/archivos/primaria/biblioteca/cuadernos/comoap~1.pdf>
- 30.- Fuente: *Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations* (www.eiconsortium.org)
- 31.- CD. ROM Mil y un Dinámicas de Grupo
- 32.- Un ensayo de Daniel Goleman, el investigador más prestigiado en el tema de Inteligencia Emocional. © Daniel Goleman / Hay Group www.usuarios.intercom.es/educador/emocion.htm
- 33.- www.inteligenciaemocional.org