

120



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO

ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES

CAMPUS · IZTACALA

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A N :

RUBIO SANCHEZ BERENICE

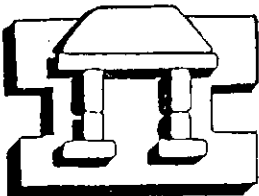
VALENCIA GONZALEZ MARIA TERESA

ASESORES:

LIC. CESAR ROBERTO AVENDAÑO AMADOR

MTR. JESUS LARA VARGAS

LIC. JAIME MOLINA CORREA



IZTACALA MEXICO, D.F.

287433
2000



Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

A mi Mamá:

Por todo el apoyo
durante la elección de mi
carrera así como por el
esfuerzo y dedicación en
mi formación personal y
profesional.

A mi Abuela:

Por sembrar en mí los buenos
hábitos de estudio que
sirvieron de base para
alcanzar este triunfo.
Por el cariño y apoyo en
cada momento de mi vida.

A mi querido
profesor y gran
amigo Jesús Lara:

Porque has compartido
conmigo tu sabiduría,
brindándome siempre tu
apoyo incondicional.

A mi asesor
César Avendaño:

Por tu paciencia, dedicación
y valiosos consejos que me
has dado durante la
elaboración de este escrito.

A mi amiga Tere y a mis demás profesores por todas sus
enseñanzas.

Berenice Rubio Sánchez.

A mis padres:

Por ser pilares fundamentales
en mi educación.

Su dedicación y entrega a un
proyecto que juntos realizaron,
hoy comienza a dar frutos.

Gracias por haberme brindado
conocimientos.

A mis hermanos,
Roberto, Ulises,
Zanoni y Sandra:

Porque con cada uno de
ustedes he compartido
momentos de alegría y
tristeza, que nos ha hecho
crecer unidos.

A mi amiga Bere, así como a todos mis profesores por sus conocimientos, especialmente a:

César Acendaño:

Gracias por haberme orientado en la elaboración de este escrito. Tus consejos fueron muy valiosos.

Jesús Lara:

Por estar al pendiente de la elaboración de este trabajo, incitándome a buscar siempre conocimientos extraordinarios. Gracias por tu amistad.

Mu. Teresa Valencia González.

RESUMEN

Las emociones juegan un papel muy importante en la vida del hombre, sin embargo a lo largo de la historia hemos notado que los estudios sobre éstas se han abordado en un plano superficial.

En última década, se ha descubierto que muchos de los problemas que enfrentamos socialmente, como la violencia, la alta criminalidad, la depresión, los trastornos de la alimentación (anorexia y bulimia), la dependencia al alcohol y drogas, los altos índices de suicidio, entre otros, surgen, entre múltiples factores, de la incapacidad que tienen las personas para canalizar adecuadamente sus emociones.

Es por ello que Goleman hace hincapié en que debemos manejar nuestras emociones con inteligencia y no dejarnos arrastrar por ellas.

Las emociones aún cuando tienen un origen genético, y social, no son determinantes en las personas, si ellas así lo desean la pueden cambiar.

Para ello según Goleman debemos desarrollar 5 habilidades: Conocernos a nosotros mismos, reconocer y apropiadamente nuestras emociones y encaminarlas, desarrollar empatía hacia los demás, así como fortaleces las habilidades sociales. Una vez puesto en práctica ésto, se logrará adquirir Inteligencia Emocional.

El objetivo del presente trabajo es cuestionar de qué manera la Inteligencia Emocional llega a influir en el individuo permitiéndole relacionarse adecuadamente en su entorno social.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.	1
CAPITULO I. INTELIGENCIA EMOCIONAL	6
1.1 DESCRIPCIÓN DE INTELIGENCIA.	7
1.2 DESCRIPCIÓN DE EMOCIÓN.	10
1.3 FISIOLÓGÍA DE LAS EMOCIONES.	12
1.4 DESCRIPCIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL.	16
1.5 CONSIDERACIONES.	18
CAPITULO II. APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	20
2.1 PROPUESTAS DE DIVERSOS AUTORES CON RESPECTO A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.	21
2.1.1 APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN.	23
2.1.2 APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA SALUD.	25
2.1.3 APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA INDUSTRIA.	29
2.2. EJERCICIOS PARA LA APLICACIÓN DEL MANEJO DE LAS EMOCIONES.	30
2.2.1 EJERCICIO CONTRA LA AGRESIVIDAD.	32
2.2.2 EJERCICIO CONTRA LA IRA.	33
2.2.3 EJERCICIO CONTRA LA ANSIEDAD	33
2.2.4 EJERCICIO CONTRA EL MIEDO.	34
2.2.5 EJERCICIO CONTRA LA PENA.	34
2.2.6 EJERCICIO CONTRA EL ODIÓ.	35
2.3. PROPUESTA DESDE UN ENFOQUE ORIENTAL ACERCA DE LAS EMOCIONES.	36
2.3.1 TACTICAS PARA SER CREATIVO.	40
2.4 IMPLICACIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DESDE UNA PERSPECTIVA ÉTICO-MORAL.	41
2.5 CONSIDERACIONES.	44
CAPITULO III CRÍTICA Y PROPUESTA SOBRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.	46
3.1 CRÍTICA	47
3.1.1 EL SER Y DEBER SER DEL HOMBRE OCCIDENTAL Y ORIENTAL.	51
3.1.2 LA IMPORTANCIA DE CONOCER LAS RAÍCES DEL HOMBRE OCCIDENTAL COMO PRINCIPAL VIA PARA ALCANZAR EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO.	53
3.2 PROPUESTA	56
CONCLUSIONES.	60
APÉNDICES	65
BIBLIOGRAFÍA	77

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCION

El estudio de las emociones comenzó en la Grecia antigua por el año 450 a.c., es el cosmólogo Empédocles quien formula la teoría de los cuatro tipos de temperamentos: COLÉRICO, MELANCÓLICO, SANGUÍNEO Y FLEMÁTICO. En esta teoría, él suponía que el cuerpo humano se componía de cuatro elementos: fuego, tierra, aire y agua; los cuales los relacionó con los cuatro humores corporales: bilis roja, bilis negra, sangre y mucosidades (Mártin y Boeck, 1998).

De aquí se establecieron las bases para una psicología determinada primordialmente por los humores corporales. Así tenemos que la bilis negra con la tierra predisponía un temperamento melancólico. La bilis roja caliente y seca con el fuego caracterizaba al colérico. La sangre caliente y húmeda con el aire predisponía al sanguíneo y finalmente tenemos que las mucosidades frías y húmedas con el agua determinaban el carácter del flemático.

Una excesiva expansión de uno de estos humores por el cuerpo se consideraba la causa de determinados estados anímicos y predisposiciones del carácter. Por ejemplo una persona sanguínea se distinguía por ser activa, predispuesto a las emociones placenteras, débil y sujeto a bruscos cambios. La persona flemática se caracterizaba por ser lento, de escasa vivacidad, calmada y fuerte. Una persona colérica era capaz de expresarse, emocionalmente era activo y fuerte y finalmente la persona melancólica tendía a la tristeza y a la debilidad (op.cit. pag. 15).

En el renacimiento tenemos a Robert Burton con su obra Anatomía de la melancolía, quien junto con sus contemporáneos elaboró una tesis en donde la composición de los humores corporales y el equilibrio anímico del ser humano era sensible a influencias externas como la alimentación, la edad y las pasiones.

Suponía que las pasiones frías y secas como la tristeza y el temor provocaban que el bazo generara una hipersecreción de humor de bilis negro y al mismo tiempo encogían al corazón. En oposición a estas facultades inferiores, estaba la razón que capacitaba a los seres humanos para el enjuiciamiento de las cosas y el discernimiento entre el bien y el mal.

Charles Darwin en la exposición de las emociones en el hombre y en los animales quiso demostrar que existen esquemas de comportamiento congénitos para las emociones más importantes como la alegría, la tristeza, el enojo y el miedo.

Observó que determinadas emociones desencadenan parecidas reacciones mímicas, anímicas y psicológicas en todas las personas, por ejemplo la temperatura de los pies desciende cuando se está triste o deprimido. La ira y agresividad aparece acompañada de oleadas de calor. Relacionó las experiencias emocionales con componentes biológicos.

Cuando la psicología surgió como ciencia en el siglo XIX, el estudio de las emociones quedó relegada y en las últimas décadas es cuando el estudio científico de las emociones ha aumentado.

Así se considera que el hombre se constituye de raciocinio y sentimientos y que en todas las decisiones que toma actúa en primer lugar el sentimiento y después el raciocinio.

Se consideraba que las emociones hacían al hombre inferior, sin embargo en los últimos estudios científicos que se han hecho le han dado gran importancia al papel de las emociones. De aquí que no solo se tenga un concepto de Inteligencia basado en operaciones lógicas, sino que se tenga en cuenta un concepto basado en las habilidades sociales. De ahí surge lo que se denomina Inteligencia emocional (op. cit.).

El concepto de Inteligencia Emocional fue desarrollado por Peter Salovey y Robert Sternberg, su base se debe a los estudios realizados por Howard Gardner, quien cuestiona el término de Inteligencia basado en el Coeficiente Intelectual de las personas, ya que para él no existe una sola clase de Inteligencia para tener éxito en la vida, sino que hay un amplio espectro de Intelligencias como la inteligencia musical, la inteligencia cinético-corporal, la inteligencia lógico-matemática, la inteligencia lingüística, la inteligencia espacial, la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal.

Gardner definió la Inteligencia interpersonal como la capacidad de comprender a los demás, saber qué los motiva, cómo operan y cómo trabaja cooperativamente con ellos. Mientras que la Inteligencia Intrapersonal es la capacidad de tomar un modelo preciso y realista de uno mismo y ser capaz de usar ese modelo para operar eficazmente en la vida. (Gardner, citado en Goleman, 1995).

A partir de estos dos conceptos, Salovey y Sternberg (citados en Goleman, 1995) derivan el término Inteligencia Emocional que consiste en los siguientes 5 puntos:

- Conocer las propias motivaciones. Se refiere al reconocimiento de los sentimientos propios.
- Manejar las emociones. Las personas que son conscientes de sí mismos son capaces de manejar sus sentimientos adecuadamente.
- La propia motivación. Consiste en ordenar las emociones para lograr un objetivo.
- Reconocer emociones en los demás. Capacidad de empatía.
- Manejar las relaciones. La habilidad para manejar las emociones de los demás.

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

La Inteligencia Emocional tiene su aplicación en las empresas, la educación y la salud, partiendo de la relación del hombre con su entorno social.

Los alcances que tendrá la siguiente investigación tiene que ver con el concepto de Inteligencia Emocional propuesto por Daniel Goleman.

Por lo anteriormente mencionado, en el presente trabajo hablaremos de lo que es la inteligencia, las emociones, y las implicaciones fisiológicas, de conducta y emocionales alrededor de lo que es la Inteligencia emocional, a partir de los planteamientos de Daniel Goleman; posteriormente mostraremos las propuestas de diversos autores con respecto al tema para finalizar con una crítica y una propuesta sobre dicho concepto.

El México actual se ha caracterizado por su alto incremento en problemas políticos, económicos y sociales. El desempleo, la alta criminalidad, violaciones, asaltos, asesinatos, el maltrato a mujeres y niños, la influencia de los medios de comunicación en la estética del hombre, entre otros, ha generado en la mayor parte de la población problemas tales como depresión, estrés y trastornos de la alimentación (anorexia y bulimia), esta última principalmente en niñas y adolescentes.

Aunado ésto a la incapacidad de algunos profesionistas de la salud que son insensibles para poder comunicarse con las personas ante las necesidades que ellos demandan, ha generado una sociedad que carece de capacidad para identificar sus sentimientos.

Si bien es cierto que se han tomado medidas al respecto, éstas han quedado muy limitadas puesto que el aspecto emocional se ha dejado en un segundo plano.

¿Qué es lo que motiva a un asesino a actuar de una manera que no justifica su proceder en la sociedad?, ¿Qué es lo que pasa por la mente de algunas personas que llegan a quitarse la vida?, ¿Qué sucede con una persona depresiva que le impide salir de ese estado? O ¿Porqué hay niños que no logran socializar con sus semejantes o se muestran agresivos ante ellos?.

Los recientes estudios han dado un soporte a la parte emocional, se dice que todas estas personas sufren de un desajuste emocional, es decir, son incapaces de identificar y manejar sus emociones, pues dejan que el temor, la ira, la tristeza, el disgusto, el placer y la vergüenza los domine.

De aquí surgió un nuevo concepto denominado "Inteligencia Emocional". Goleman (1995) la define como la capacidad de autodomínio, persistencia y automotivación que puede tener una persona sobre sí misma.

Por otro lado menciona que la Inteligencia Emocional puede ser fomentada y fortalecida en todos nosotros, y cómo la falta de la misma puede influir en el intelecto.

En los estudios científicos de las emociones se ha descubierto la importancia que tiene el funcionamiento del cerebro, sobre éstas. En el cerebro se muestra cómo pensamos, sentimos, imaginamos y soñamos, también ha permitido comprender claramente cómo los centros de la emoción del cerebro provocan llanto, ira, amor y odio.

Entre estos estudios se encuentran las investigaciones de Le Doux "Sensory systems and Emotion" (1986), "Emoción y el concepto del sistema límbico" (1992). Damasio con "Emotion, Reason and the human Brain" (1994). Paul Ekman "Un argumento para las emociones básicas" (1990), entre otros.

Así, el conocer el funcionamiento de las emociones y sus fallos brinda información para remediar las crisis emocionales colectivas.

Gracias a estos avances científicos se ha podido abordar el papel que desempeñan las emociones en la vida del hombre.

Por lo anterior, el objetivo del presente trabajo es cuestionar qué tan importante es la Inteligencia Emocional en la vida del hombre, es decir, de qué manera la Inteligencia Emocional llega a influir en el individuo permitiéndole relacionarse adecuadamente en su entorno social.

CAPITULO I.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1.1. DESCRIPCIÓN DE INTELIGENCIA
- 1.2. DESCRIPCIÓN DE EMOCION
- 1.3. FISIOLOGÍA DE LAS EMOCIONES.
- 1.4. DESCRIPCIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
- 1.5. CONSIDERACIONES.

CAPITULO I. INTELIGENCIA EMOCIONAL.

I.1 DESCRIPCION DE INTELIGENCIA.

Los estudios de la inteligencia se pueden explicar bajo dos vertientes, una de tipo cualitativo (Piaget) y otra de tipo cuantitativo (Binet) de ambas se ha descubierto lo siguiente: Piaget se interesó por descubrir los aspectos que se encuentran involucrados en el desarrollo de la Inteligencia, sólo que él a diferencia de Binet, se preocupó más por abordar el aspecto cualitativo ya que trata de descubrir lo que realmente constituye la Inteligencia.

De esta manera, cuando Piaget define la Inteligencia basa sus estudios en dos vertientes: lo biológico y lo epistemológico. Su preocupación biológica le ayudó para dar una definición general respecto al desarrollo de fases, adaptación, equilibrio y otros factores similares. Su orientación epistemológica lo orilló a realizar una serie de investigaciones sobre cómo el niño comprende conceptos tales como el de espacio, tiempo, casualidad, etc. (Ginsburg, 1977).

Considera la inteligencia en función del contenido, la estructura y la función.

El contenido refiere a lo que el individuo piensa en determinado momento, es decir, los procesos básicos que se encuentran involucrados en el pensamiento.

Con estructura se refiere a los aspectos biológicos que hay en el individuo como por ejemplo, el sistema nervioso; ya que estas estructuras permiten ciertos rendimientos intelectuales y prohíben otros. Los reflejos que algunas veces son adaptativos ayudan al organismo en su interacción con el medio ambiente.

Las estructuras físicas heredadas enmarcan el funcionamiento intelectual, las reacciones conductuales heredadas ejercen su influencia en los primeros días de la vida humana. Pero en la medida que el niño se pone en contacto con su medio ambiente estas se van modificando.

Esto se da debido a que poseemos dos tendencias básicas heredadas: la adaptación y la organización. La organización consiste en ordenar los procesos físicos y psicológicos en estructuras de orden superior. La adaptación es el resultado de la interacción entre una persona y su medio ambiente. Por un lado la persona asimila rasgos de la realidad externa a sus propias estructuras psicológicas para enfrentarse a las presiones que el medio le demanda.

Piaget cree que el ser humano no hereda reacciones intelectuales completas, sino que hereda la tendencia a organizar sus procesos intelectuales y los adapta al medio ambiente.

Por lo anterior Piaget dice: "la inteligencia implica una adaptación biológica, un equilibrio entre el individuo y su medio ambiente y una serie de operaciones mentales que permiten este equilibrio" (Ginsburg, 1977, p. 22).

En las definiciones que Piaget brinda sobre inteligencia, da poco énfasis a las emociones, pero él reconoce que las emociones influyen en el pensamiento y reitera "Ningún acto de inteligencia es completo sin las correspondientes emociones, representan el aspecto energético-motivacional de la actividad intelectual". De esta manera sus estudios se basan únicamente en la estructura de la inteligencia dejando a un lado el papel que desempeñan las emociones en la actividad intelectual.

Por otro lado, bajo los estudios cuantitativos encontramos a Alfred Binet quien por el año de 1900, en París, surge con una propuesta novedosa, se trató de una prueba que lograba determinar el éxito o el fracaso académico que tendrían los niños de las escuelas primarias de París. Diseñó el ahora conocido "Test de Inteligencia" cuya medida es considerada el Coeficiente Intelectual. Cuando escuchamos hablar acerca de inteligencia, la mayor parte de las veces nos viene a la mente este concepto.

En poco tiempo el coeficiente Intelectual llegó a Estados Unidos y fue utilizado para examinar reclutas Americanos durante la Primera Guerra Mundial. Desde entonces el Test de inteligencia es utilizado por muchos psicólogos como una herramienta científica (Gardner, 1995).

En una visión tradicional la Inteligencia se define operacionalmente como la habilidad para responder a las cuestiones de un Test de Inteligencia. Sin embargo, la función que siempre se le ha dado a este test, es la de medir el nivel de inteligencia en las personas desde una perspectiva lógico-matemática y lingüística.

Estas pruebas resultan de gran ayuda para predecir el futuro académico de los niños, sin embargo deja de lado aspectos importantes que corresponden a áreas de carácter extra escolar. Cuando las personas terminan este ciclo escolar y se enfrentan a problemas de la vida cotidiana, se ponen en función diversos tipos de inteligencias, quedando limitada aquella que mide aspectos intelectuales.

Basado en lo anterior Gardner (1995) dice que las personas no poseen únicamente un tipo de inteligencia, sino que cuentan con una amplia gama de habilidades que permiten el desenvolvimiento en un entorno social.

1. Las estructuras Psicológicas consisten en la adaptación que el hombre hace de su conducta y pensamiento al medio ambiente. Estas estructuras toman distintos aspectos a diversas edades. El desarrollo intelectual y cada una de éstas se caracteriza por un tipo de estructuras psicológicas como son: la etapa sensomotriz, la preoperativa, que incluye la preconceptual e intuitiva, y las operaciones concretas y operaciones formales. Ésta última considerada una etapa de orden superior. Para mayor información consultar a Craig R. (1988) *Psicología educativa*. Edit. Limusa, pp. 54 - 67.

A partir de esta afirmación, propone una teoría denominada “Teoría de la Inteligencia Múltiple” que a diferencia de la visión tradicional implica la habilidad para resolver problemas o elaborar productos que son de importancia en un contexto cultural.

Gardner (1995) menciona que las personas cuentan con siete tipos de inteligencias que están presentes en cada uno de manera biológica, aunque en cada individuo destaque más un tipo de inteligencia que otro. Los tipos de Inteligencia son:

1. Inteligencia musical. Este tipo de Inteligencia, como ya lo mencionamos tiene sus bases en la predisposición genética de cada persona y aunque todos poseen una parte de ella, algunos logran desarrollarla en mayor medida. La inteligencia musical funciona independientemente de cualquier otro tipo de inteligencia, un ejemplo de ello es el de los niños autistas que aprenden a tocar a la perfección un instrumento musical aún cuando no pueden hablar.

2. Inteligencia cinético-corporal. Esta es la habilidad de realizar movimientos voluntarios para efectuar una secuencia mímica. También es la habilidad para utilizar el propio cuerpo: expresar una emoción, competir en un juego o crear un producto.

3. Inteligencia lógico-matemática. En esta se destaca el proceso de resolución de problemas rápidamente, el manejo simultáneo de muchas variables y la creación de muchas hipótesis.

4. Inteligencia lingüística. Consiste en la capacidad para crear oraciones gramaticales.

5. Inteligencia espacial. Es la habilidad para orientarse en un lugar, reconocer caras y escenas, así como apreciar pequeños detalles.

6. Inteligencia interpersonal. Consiste en la capacidad para sentir distinciones entre los demás, es decir, reconocer estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones.

7. Inteligencia intrapersonal. Nos permite comprendernos y trabajar con uno mismo. Es el acceso a la propia vida emocional, a los propios sentimientos, a la capacidad de efectuar discriminaciones entre estas emociones y finalmente ponerles un nombre y recurrir a ellas para interpretar y orientar nuestra conducta (Gardner, 1995).

A pesar de que en nuestra cultura occidental siempre se le ha dado mayor importancia a la inteligencia lógico-matemática y lingüística, Gardner (1995) comenta que estas siete formas de Inteligencia deberían considerarse de igual importancia, ya que cada una de estas habilidades bien desarrolladas pueden conducirnos al éxito en la vida.

En el presente trabajo nos enfocaremos principalmente a la inteligencia Interpersonal e Intrapersonal, ya que consideramos que independientemente de la importancia de los restantes cinco tipos de inteligencias, la inteligencia interpersonal e intrapersonal deberían ser desarrolladas en cada persona, pues el conocimiento de uno mismo y la capacidad de llevar buenas relaciones con los demás, son la base de la Inteligencia Emocional, además de determinar en gran medida el desenvolvimiento en las restantes áreas.

1.2 DESCRIPCIÓN DE EMOCIÓN.

La palabra emoción procede del Latín *emovere* (moverse hacia fuera), se refiere etimológicamente al movimiento y al cambio. Las emociones van ligadas a un impulso involuntario de hacer algo, las personas inteligentes desde el punto de vista emocional, no se dejan arrastrar por sus emociones, utilizan esta energía para desarrollar nuevas competencias, fortalecer su confianza en sí mismos o asumir riesgos (Mártin y Boeck, 1998).

Goleman (1995) utiliza el término emoción para referirse a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar. Para él, todas las emociones son impulsos que nos llevan a actuar, nos conducen a formar planes instantáneos y nos sirven para enfrentarnos a la vida.

En psicología, la palabra emoción se emplea para describir la respuesta de una persona en distintos niveles, es decir una emoción tiene por lo menos tres componentes:

- La cognición o pensamiento, que se refiere a los juicios y pensamientos que surgen de un estado concreto de sentimientos.
- Una experiencia que se puede sentir en el cuerpo, es decir, las reacciones fisiológicas que se manifiestan a partir de un sentimiento.
- Una reacción expresiva, como los movimientos corporales que realiza cada persona tales como un gesto (ya sea de ira, miedo, alegría, etc.) o un tono de voz (Goleman, 1997).

Existen ciertas emociones que son consideradas como universales, pues según Paul Ekman (citado en Goleman, 1995) hay ciertas expresiones faciales que son reconocidas en todo el mundo independientemente de su cultura y son consideradas como básicas entre las personas, éstas son la ira, la tristeza, el temor y el placer.

Goleman (1995) considera a las emociones en términos de familias y dimensiones, tomando como principales familias a la ira, tristeza, temor, placer, amor y vergüenza. Cada una de estas familias tiene un núcleo emocional básico y de éstas se derivan los estados de ánimo, los cuales son mucho más intensos y duraderos que una emoción, por ejemplo, es difícil mantener durante todo un día la emoción de la ira, sin embargo es fácil estar de humor irritable activando a cada momento arranques de ira cortos.

Más allá de los estados de ánimo, se encuentra el temperamento, que es la prontitud para evocar una emoción o estado determinado, que hace que la gente sea melancólica, tímida o alegre.

Goleman (op. cit.) define el temperamento en función del humor que tipifica nuestra vida emocional, además de tener un origen genético.

Kagan (citado en Goleman, 1995) menciona que existen cuatro tipos de temperamentos: el tímido, el audaz, el optimista y el melancólico. Cada uno de estos temperamentos, biológicamente tienen una pauta diferente de actividad cerebral porque la intensidad, duración y forma de las emociones es distinta.

El temperamento tímido se caracteriza por poseer un circuito nervioso sumamente sensible ante cualquier situación nueva y que representa un peligro.

Hay personas que por naturaleza poseen emociones que parecen inclinarse hacia los extremos, ya sea positivo o negativo, por ejemplo las personas optimistas se inclinan hacia el lado positivo mientras que las personas que se inclinan hacia lo negativo se caracterizan por ser severas y melancólicas.

Estas diferencias se encuentran relacionadas con las áreas prefrontales derecha e izquierda del cerebro.

El trabajo de Davison (citado en Goleman) dice al respecto que las personas con una actividad mayor en el lóbulo prefrontal izquierdo son de temperamento alegre, mientras que las personas que desarrollan una actividad relativamente mayor en el lóbulo prefrontal derecho son propensas a la negatividad y al mal humor.

Nuestra tendencia a la melancolía o al optimismo, a la timidez o a la audacia surge en el primer año de nuestra vida, encontrándose determinada genéticamente. Sin embargo las lecciones emocionales de la infancia tienen un impacto profundo sobre el temperamento, ya sea ampliándolo o amortiguándolo a una predisposición innata.

Aunque nuestro temperamento se encuentre dado genéticamente es considerado una predisposición más no se convierte en destino, precisamente porque el cerebro tiene una gran plasticidad y las experiencias vividas en los años de la infancia nos dejan un impacto, formando la creación de sendas nerviosas que influyen en la manera de actuar durante la vida.

Así mismo se considera que hay emociones agradables como la alegría y desagradables como la tristeza. Cuando se encuentran fuera de control y son demasiado apagadas crean aburrimiento y distancia y si son demasiado extremas y persistentes se vuelven patológicas.

Wenzalaff (citado en Goleman, 1995) dice que los pensamientos se asocian en la mente no sólo por el contenido, sino por el estado de ánimo.

Además cuando las emociones entorpecen la concentración, la capacidad mental cognitiva se paraliza, esto se da cuando hay emociones desagradables. En cambio cuando nuestras emociones son agradables, estas favorecen a la capacidad de pensar haciendo que resulte más fácil encontrar soluciones a los problemas.

Goleman dice que los cambios leves de humor pueden influir en el pensamiento, esto se debe a que la memoria depende de nuestro estado particular, por ejemplo si se está de buen humor se recuerdan acontecimientos positivos, cuando pensamos en la solución de un problema y analizamos los pros y contras, la memoria influye en nuestra evaluación en una dirección positiva.

Las emociones son no verbales y actúan en dos niveles: consciente e inconsciente. Son primero inconscientes porque ante una situación de peligro la amígdala ya está poniendo en acción al cuerpo, y se vuelve consciente en el momento en que pasa a la corteza cerebral y comienza a evaluar y planificar las acciones que se van a llevar a cabo.

1.3. FISILOGIA DE LAS EMOCIONES.

Según Goleman (1995), en nuestro repertorio emocional, cada emoción juega un papel singular revelado por sus características biológicas. Con nuevos métodos para explorar el cuerpo y el cerebro, los investigadores han descubierto los siguientes detalles acerca de cómo cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta:

- Con la **ira**, la sangre fluye a las manos y así resulta más fácil tomar un arma o golpear a un enemigo, el ritmo cardíaco se eleva y aumentan hormonas como la adrenalina generando un ritmo de energía fuerte capaz de originar una acción vigorosa.
- Con el **miedo**, la sangre va a los músculos esqueléticos grandes (como los de las piernas) y es más fácil huir. El rostro se pone pálido ya que la sangre no circula por él. El cuerpo se congela por un instante permitiendo que el tiempo determine tomar la decisión de huir o esconderse.

- La **felicidad** se caracteriza por un aumento de actividad en los centros nerviosos que inhibe los sentimientos negativos y aumenta la energía disponible. Esta configuración ofrece al organismo un descanso general, disposición y entusiasmo ante cualquier tarea.
- El **amor**, sentimientos de ternura y satisfacción sexual, dan lugar a un despertar parasimpático llamado "respuesta de relajación" que consiste en un conjunto de reacciones de todo el organismo que generan estados de calma y satisfacción, facilitando la cooperación.
- La **sorpresa** se expresa levantando las cejas, permitiendo un mayor alcance visual llegando mayor luz a la retina, con el fin de que sea más fácil distinguir lo que ocurre e idear un plan de acción.
- El **disgusto** se manifiesta por torcer a un lado el labio superior y la nariz se frunce ligeramente.
- La **tristeza** produce una caída de energía, la falta de entusiasmo por las actividades de la vida hace más lento el metabolismo. Este aislamiento introspectivo crea la oportunidad de llorar y mientras recupera energía planificar un nuevo comienzo.

Estas tendencias biológicas a actuar están moldeadas además por nuestra experiencia en la vida y nuestra cultura, por ejemplo; universalmente la pérdida de un ser querido provoca tristeza, pero la forma en la que se demuestran las emociones está moldeada por la cultura como el hecho de decidir qué personas de nuestra vida entran en la categoría de "seres queridos" a los cuales llorar (Goleman, 1995).

Cuando expresamos nuestras emociones, tampoco es difícil encontrarnos diciendo una cosa y sintiendo otra. Esto se debe según Goleman (1995) a que tenemos dos mentes: una que piensa y otra que siente.

La mente racional es la forma de comprensión de la que somos conscientes, se destaca por la conciencia, capacidad reflexiva y analítica. Pero por otro lado está la mente emocional que es impulsiva y poderosa aunque a veces ilógica. Estas dos mentes operan en armonía (la mayor parte de las veces) para guiarnos por el mundo. Sin embargo la mente racional y la emocional son facultades semiindependientes ya que cada una refleja la operación de un circuito distinto pero interconectado.

Los sentimientos son esenciales para el pensamiento y el pensamiento lo es para el sentimiento. Pero cuando aparecen las pasiones, es la mente emocional la que domina y aplasta a la mente racional (Goleman, 1995).

Las recientes investigaciones neurológicas que se han llevado a cabo, como las de LeDoux, Damasio, Paul Ekman, (citados en Goleman, 1995) entre otros, permiten ubicar los centros emocionales en una parte específica del cerebro, es decir en el sistema límbico.

El sistema límbico es el encargado del recuerdo y del aprendizaje del cerebro, se encuentra formado por el hipocampo y la amígdala. El hipocampo cumple la función de registrar los recuerdos narrativos, mientras que la amígdala es la encargada de la memoria emocional. Es lo que denomina Goleman como mente emocional (ver figura 1).

Por otra parte tenemos la mente racional, que la conforma la neocorteza con sus distintos lóbulos, pero es en los lóbulos prefrontales, donde se organizan y planifican las acciones, además de ser los encargados de gobernar las reacciones emocionales. El lóbulo prefrontal derecho es el asiento de sentimientos negativos (como el temor y la agresión) mientras que el lóbulo prefrontal izquierdo se encarga de regular las emociones desagradables y controlar las emociones no elaboradas inhibiendo el lóbulo derecho.

La explicación que brinda Goleman (1995) con respecto a como funcionan las emociones es la siguiente. Nuestro cerebro continuamente esta siendo bombardeado por señales del exterior a través de nuestros órganos sensoriales, todas estas señales pasan directamente al tálamo quien envía dos mensajes, uno dirigido a la amígdala y el otro a los lóbulos prefrontales.

El primero en recibir el mensaje es la amígdala y por lo tanto prepara al cuerpo para que comience a actuar, mientras que la señal enviada a los lóbulos prefrontales toma unos pocos segundos más, pues se encuentra valorando la situación y planeando la manera más correcta para actuar ante la situación.

Esto significa que mientras el impulso emocional se origina en los centros límbicos, el modo en que expresamos nuestras emociones es regulado por la zona prefrontal del cortex (Goleman 1995).

FISIOLOGÍA DE LAS EMOCIONES

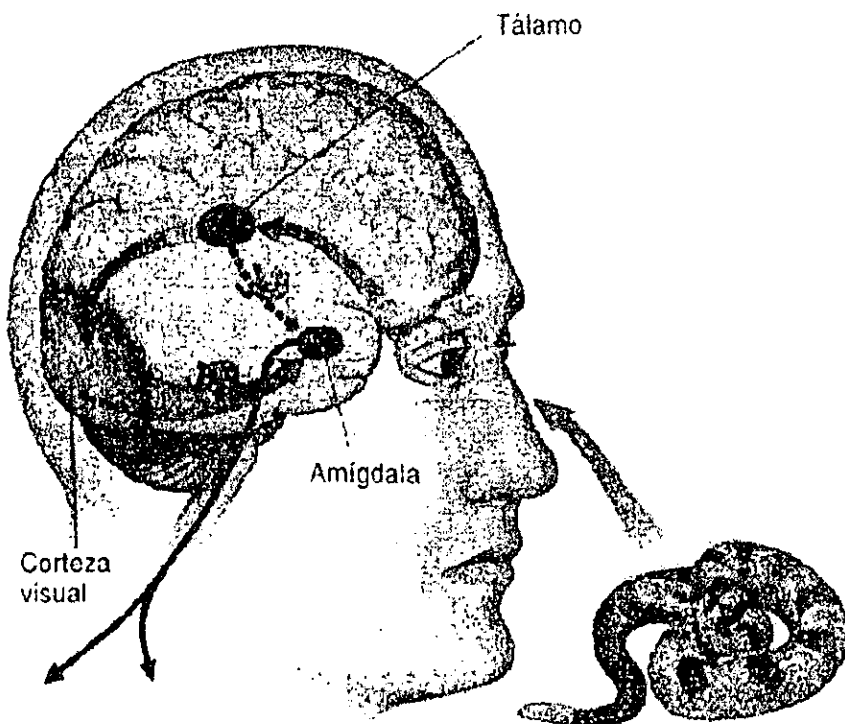


FIG. I. Muestra como ante una situación de peligro los órganos sensoriales mandan la señal al tálamo, quien a su vez dirige a la amígdala y la corteza prefrontal, sólo que llega primero a la amígdala quien se encarga de poner en defensa a la persona (fig. tomada del libro de Goleman, 1995. Inteligencia Emocional, pag. 38).

1.4 DESCRIPCIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Se ha comprobado que una gran inteligencia no es una herramienta suficiente para el éxito en la vida, prueba de ello es que muchos niños superdotados tienen dificultad para encontrar su camino en la vida. Esto es porque, como ya lo mencionamos anteriormente, se ha tenido un limitado concepto de lo que es la inteligencia, basado en el clásico modelo hecho por Binet sobre aptitudes matemáticas, lógicas y lingüísticas, en el que sólo un grupo muy limitado de personas tienen oportunidad de destacar (según resultados del test de inteligencia) y en la que el resto de las personas son consideradas con pocas posibilidades de progreso.

Las investigaciones más actualizadas acerca de la inteligencia, plantean la importancia de tener como lo dijo Gardner (1995) inteligencia interpersonal e intrapersonal, que implica el conocimiento de uno mismo y la sensibilidad frente a otros, como parte primordial de dicho concepto.

A principios de los años noventas, Peter Salovey y Robert Sternberg a partir de estos dos tipos de inteligencias crearon el concepto de "Inteligencia emocional". Sin embargo quien dio a conocer mundialmente el concepto fue el psicólogo Daniel Goleman.

La Inteligencia Emocional abarca cualidades tales como la comprensión de las propias emociones, la capacidad de ponerse en el lugar de los demás y de conducir las emociones de forma que mejore la calidad de vida (Märtin y Boeck, 1998).

A diferencia del Coeficiente Intelectual con sus casi 100 años de historia, el concepto de Inteligencia Emocional es nuevo, sin embargo los datos sugieren que puede ser tan poderoso y a veces más que el C.I.; y mientras que el C.I. no se puede cambiar demasiado mediante la experiencia y la educación, las aptitudes emocionales pueden ser aprendidas y mejoradas en cada individuo (Goleman, 1995).

La vida emocional es un ámbito que al igual que las matemáticas y la lectura pueden manejarse con mayor o menor destreza y requiere un conjunto de habilidades. Saber hasta que punto una persona es experta en ellas es fundamental para comprender por qué triunfa en la vida mientras que otra con igual capacidad intelectual no lo logra.

"La aptitud emocional es una meta-habilidad y determina lo bien que podemos utilizar cualquier otro talento, incluido el intelecto puro" (Goleman, 1995, p56).

Goleman (1995) dice que la inteligencia emocional es la habilidad de 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, abrigar esperanzas y tener optimismo.

La empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo puesto que cuanto más abiertos estemos a nuestras propias emociones, se es más hábil para interpretar los sentimientos de uno mismo y de nuestros semejantes (Goleman, 1995).

El optimismo “ es la actitud que evita que la gente caiga en la empatía, la desesperanza o la depresión ante la adversidad”. (Goleman, 1995, p 114).

La esperanza significa “que uno no cederá a la ansiedad abrumadora, a una actitud derrotista ni a la depresión cuando se enfrente a desafíos o contratiempos” (Goleman, 1995 p 113-114).

Salovey y Mayer (citados en Goleman, 1995; Martín y Boeck, 1998) concretaron cinco capacidades que integran la competencia emocional:

1. Reconocer las propias emociones. Apreciar y dar nombre a las propias emociones es la base para lograr la Inteligencia emocional. Sólo quien sabe dar explicación a sus emociones podrá moderarlas y ordenarlas de forma consciente.
2. Saber manejar las propias emociones. Existen emociones que se dan de manera natural como mecanismos de supervivencia, éstas son: la ira, el miedo o la tristeza, las cuales no se pueden evitar, pero está en nuestro poder conducir las reacciones emocionales a formas de comportamiento aprendidas y civilizadas, es decir manejarlas de forma inteligente.
3. Utilizar el potencial existente. Un coeficiente intelectual elevado no nos hace más competentes, los buenos resultados requieren cualidades como perseverancia, disfrutar aprendiendo, autoconfianza y saber sobreponerse ante las derrotas.
4. Saber ponerse en el lugar de los demás. Los estudios sobre comunicación han demostrado que un 90% de la comunicación emocional se produce sin palabras. La empatía con otras personas requiere de escuchar con concentración y ser capaz de comprender pensamientos y sentimientos que no fueron expresados verbalmente.
5. Crear relaciones sociales. El tener un trato satisfactorio con otras personas depende de nuestra capacidad de crear y cultivar las relaciones, reconocer conflictos y solucionarlos, usar un tono de voz adecuado y percibir estados de ánimo del otro (Martín y Boeck, 1998).

Salovey y Mayer así como Goleman mencionan que estas cualidades pueden ser aprendidas y desarrolladas en cada persona. La **atención** es la base para un mejor manejo de las propias emociones y un trato más conciente con otras personas.

Las personas emocionalmente expertas, las que conocen y manejan bien sus sentimientos y se enfrentan con eficacia a los sentimientos de los demás, cuentan con ventajas en cualquier aspecto de la vida. También tienen posibilidades de sentirse satisfechas y eficaces, dominan hábitos mentales que favorecen su propia productividad ya que las personas que no pueden poner orden en su vida emocional, se enfrentan a batallas interiores que sabotean su capacidad de concentración en el trabajo y no les permite pensar con claridad (Goleman, 1995).

1.5 CONSIDERACIONES.

El debate de la inteligencia ha llevado a considerar que no solo existe un tipo único de inteligencia sino que hay una amplia gama de éstas que hacen que una persona sobresalga en un área específica.

Esto lo demostró Gardner en su "Teoría de la Inteligencia Múltiple" de la cual sobresalen dos tipos de inteligencias fundamentales en el ser humano: la Inteligencia interpersonal e intrapersonal. Estas dos las consideramos importantes, pues el ser humano ya no es limitado a ser catalogado de "inteligente" o "deficiente" medido por una simple prueba de inteligencia, sino que puede desenvolverse eficientemente en otros ámbitos en los que demuestre su habilidad. De hecho se puede llegar a poseer otros tipos de inteligencias aún cuando no sea una de las siete inteligencias que menciona Gardner.

En cuanto a lo que es una emoción se entiende que es una energía que nos impulsa a actuar ya sea para crear o destruir algo que se desee realizar. Con esto no se quiere decir que las emociones sean positivas o negativas, sino más bien depende del manejo que cada uno de nosotros les dé a éstas.

Por ello resulta de vital importancia el conocimiento de uno mismo (inteligencia intrapersonal), pero este entendimiento implica un gran esfuerzo de la persona ya que desconocemos los estados emocionales que hay en nuestro interior. Esto nos lleva a actuar en ocasiones inapropiadamente generando sentimientos de culpa, odio, etc., lo cual perjudica no sólo a nosotros mismos sino también a la gente que nos rodea, pues ignoramos los sentimientos de las otras personas y las reacciones que puedan tener ante nuestras actitudes.

Para Mayer y Salovey la base de una inteligencia emocional es la atención de las emociones de uno mismo y de los demás. Ellos dicen que para ser inteligentes emocionalmente se deben adquirir cinco capacidades que abarcan el reconocimiento de las propias emociones y el saber conducirlas para obtener beneficios además de reconocer las emociones de los otros y saber orientarlas.

Sin embargo esto no es tan fácil. La mayoría de las personas carecen de estas habilidades. Encontramos gente incapaz de reconocer sus propias emociones y por lo tanto se les dificulta advertir las de los demás.

Culturalmente se nos enseña a reprimir las emociones, un ejemplo más claro lo observamos en los hombres, quienes desde niños aprenden a no decir lo que sienten (como no llorar o mostrar miedo hacia los demás), lo cual no les permite aprender a identificar sus propias emociones, y aquel que lo hace, es sometido a burlas entre sus compañeros del mismo género.

Por otro lado, si bien es cierto que las mujeres tienen más libertad para manifestar sus emociones, no se les ha enseñado a dirigirlas.

Esto repercute enormemente en su vida adulta, reflejado en la relación de pareja, con la familia y amistades, en el trabajo y en la salud propia.

Al no saber reconocer sus emociones, les es difícil detectar las de los demás generando problemas en dichos ámbitos.

CAPITULO II

APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

2.1 PROPUESTAS DE DIVERSOS AUTORES CON RESPECTO A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 2.1.1 APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN.
- 2.1.2 APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA INDUSTRIA.
- 2.1.3 APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA SALUD.

2.2 EJERCICIOS PARA LA APLICACIÓN DEL MANEJO DE LAS EMOCIONES.

- 2.2.1 EJERCICIO CONTRA LA AGRESIVIDAD.
- 2.2.2 EJERCICIO CONTRA LA IRA.
- 2.2.3 EJERCICIO CONTRA LA ANSIEDAD.
- 2.2.4 EJERCICIO CONTRA EL MIEDO.
- 2.2.5 EJERCICIO CONTRA LA PENA.
- 2.2.6 EJERCICIO CONTRA EL ODIO.

2.3 PROPUESTA DESDE UN ENFOQUE ORIENTAL ACERCA DE LAS EMOCIONES.

- 2.3.1 TÁCTICAS PARA SER CREATIVO

2.4 IMPLICACIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DESDE UNA PERSPECTIVA ETICO-MORAL.

2.5 CONSIDERACIONES.

CAPITULO II. APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

2.1 PROPUESTA DE DIVERSOS AUTORES CON RESPECTO A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

La inteligencia emocional se fundamenta en las cinco habilidades propuestas por Salovey y Mayer (mencionadas en el capítulo anterior). En éstas se dice que la clave para la competencia emocional radica en el reconocimiento de las propias emociones, el autocontrol de éstas y la motivación.

Al hablar de conciencia de uno mismo, Goleman retoma aquella frase de Sócrates que dice: “conócete a ti mismo”, con esto Sócrates entiende que cada hombre debe encontrar su vocación y su virtud para aquello a lo que ha nacido (Escobar, 1991).

Conocerse a sí mismo, desde el punto de vista Socrático consiste en las siguientes características:

1. La existencia de un conocimiento universal; es decir las virtudes éticas (lo bueno y lo justo) deben elevarse a una categoría de un conocimiento universalmente válido.
2. Un conocimiento orientado hacia un aspecto moral; que consiste en la investigación de la esencia de las virtudes éticas. Y
3. Un conocimiento práctico; la práctica de las virtudes en beneficio del control de uno mismo.

A lo largo de la historia, la Psicología ha tratado de delimitar el término de conciencia. Ha buscado a través de métodos científicos darle validez a dicho concepto.

La relación entre emociones, cognición y actividad cerebral dan explicación de cuál es la naturaleza de la conciencia.

Según creen los neurocientíficos, el problema de explicar la conciencia se puede resolver identificando las correlaciones neuronales de conciencia en el cerebro.

De esta manera al tratar de definir que es la conciencia se busca darle una explicación a través de aspectos fisiológicos, tratando de ubicarla en la parte del cerebro, específicamente en la neocorteza.

Cuando Goleman habla de la conciencia de uno mismo, se refiere a la capacidad que tenemos para reconocer el modo en que nuestras emociones afectan a nuestras acciones. Al tomar conciencia de éstas, podemos utilizarlas para guiarnos en la toma de decisiones, ya sea en un trabajo o ante un conflicto sentimental, también permite mantenernos motivados, captar adecuadamente los sentimientos de quienes nos rodean y desarrollar habilidades sociales adecuadas ligadas al mundo social y laboral.

Además a través de la conciencia de uno mismo nos permitimos reconocer nuestras capacidades y limitaciones y aprendemos a reconocer nuestras emociones para poder confiar en ellas.

La intuición y las sensaciones viscerales, son indicativos de nuestra capacidad para captar mensajes que proceden del almacén interno de nuestros recuerdos emocionales. Constituye un patrimonio personal de sabiduría y sensatez y es una habilidad que se asienta en la conciencia de uno mismo (Goleman, 1999).

Por otro lado, el autocontrol se manifiesta como la ausencia de explosiones emocionales. Los signos que lo caracterizan son el no dejarse arrastrar por el estrés, asumir el control de nuestro propio estado emocional y no permitir contagiarse por las emociones negativas de los demás.

El estado de ánimo, influye poderosamente sobre el pensamiento, la memoria y la percepción, por lo que una persona que posee autocontrol en sus emociones es capaz también de desarrollar su creatividad.

Las personas creativas, se encuentran siempre motivadas, por lo cual no es difícil encontrarlos descubriendo modos de hacer mejor las cosas. Se caracterizan por ser emprendedores, innovadores y competitivos.

Como se puede notar, la autorregulación de las emociones es un trabajo de tiempo completo y repercute en todas las actividades que realizamos, como la música que escuchamos, los libros que leemos, la elección de las amistades, etc.

Las personas que logran desarrollar estas tres habilidades sobre sí mismas, adquieren la capacidad de crear y mantener buenas relaciones sociales basadas en la empatía ya que son capaces de entender los sentimientos de los demás aún cuando éstos no se los manifiesten.

Estas habilidades que conforman la inteligencia emocional, tienen su aplicación en la Educación, la Industria y la Salud.

Con base en esto, algunos autores han creado diversos programas con actividades que tiendan a desarrollar tales habilidades con el fin de demostrar que el buen manejo de las emociones tiene repercusiones positivas en la persona que las posee y se ve reflejado en cualquier ámbito en el que se desenvuelva, además de contagiar de dichas emociones y espíritu emprendedor a quienes les rodean.

Dichos programas se han llevado a cabo en países tales como Japón, Estados Unidos, Inglaterra, Francia, Alemania, España, entre otros.

Algunos de los programas son los siguientes:

2.1.1 APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EDUCACION.

Se ha aplicado un programa en una escuela primaria de Nueva York denominado "Conciencia del Yo", se encarga de la educación de las emociones de los niños.

A continuación explicaremos en qué consiste:

Las materias que llevan son habilidades sociales, destrezas para la vida, aprendizaje social y emocional entre otras, todas éstas se basan en lo siguiente:

Primero se le enseña al niño a reconocer sus estados de ánimo al inicio del día, por medio de una autoevaluación del 1 al 10 en donde 1 significa sentirse mal emocionalmente y 10 estar feliz.

Después de la evaluación, los niños que se asignaron puntajes bajos explican los motivos por los cuales se sienten así (siempre y cuando quieran compartirlo).

Si el niño desea hablar, entre todos buscan alternativas que le puedan ayudar a resolver su problema eficazmente.

Esta dinámica les enseña a los niños a comunicar sus emociones, porque aprenden a través de los comentarios de los demás a vincular sus sentimientos, pensamientos y reacciones. De esta manera se fomenta la cooperación y el trabajo en equipo y la toma de decisiones pero sobre todo se les enseña a compartir los estados de ánimos del niño, manteniendo en sus propuestas una actitud positiva de la vida.

Esto es un ejemplo de lo que se realiza al iniciar el día, pero a lo largo de éste, se realizan actividades como incrementar la comunicación y la cooperación entre ellos (Goleman, 1995; Para mayor información respecto a los programas ver apéndice 1).

Un aspecto muy importante de la Inteligencia Emocional es que la persona se sienta bien consigo misma, ya que este sentir ayuda a fomentar la creatividad que cada individuo lleva dentro pero no todos tienen la facilidad de crear.

En Italia, surgió un programa aplicado a niños de educación primaria, el cual fomenta la creatividad en ellos.

Consiste en darles a los niños la oportunidad de trabajar al aire libre, esto con la finalidad de fomentar en el niño la curiosidad hacia la naturaleza y el medio que le rodea.

En esta escuela, llevan a los niños a vivenciar lo que han aprendido en el salón de clases, por ejemplo ir a una industria textil para conocer el proceso por el que atraviesa la creación de prendas de vestir o conocer el hábitat de los animales de campo.

Al regreso de sus paseos, se comenta lo visto en aquel lugar y finalmente se crea un mural referente al tema, en el que todos los niños participan aportando sus ideas sin ser reprimidos.

En todas las actividades los maestros fomentan la alegría y la cooperación en ellos. También es importante mencionar que la involucración de los padres en las actividades de sus hijos es un requisito de trabajo en la escuela, ya que los padres apoyan y fortalecen la confianza en sus propios hijos.

Por otro lado, en Indianapolis existe una escuela "key School" que pretende también despertar el espíritu creativo que existe en cada niño, sus bases al igual que en la escuela anterior, se centran en el conocimiento de uno mismo, en despertar sus talentos naturales a través del uso del cuerpo, la imaginación, los sentidos y el trabajo en equipo.

La idea es que los niños se den cuenta de que todos poseemos un talento especial y todos son buenos para alguna actividad.

En esta escuela, existe un área denominada "Centro de Flujo", que es una zona de juego dentro de la misma sala, en la que existe una variedad de juegos como rompecabezas y objetos en general. Los niños pueden entrar aquí tres veces por semana y trabajar con la actividad que más les llame la atención.

Participan en actividades relacionadas con profesiones o de interés personal. Las actividades van desde aprender jardinería o arquitectura hasta cómo ganar dinero. Estas actividades son dirigidas siempre por un adulto conocedor del tema.

El trabajo de esta escuela fomenta la colaboración y el trabajo en equipo, ayudando a que los niños desarrollen su imaginación a través de la motivación de los maestros (Goleman, Kaufman y Ray, 2000).

Mártin y Boeck (1998) hacen referencia a un programa implementado en una escuela primaria. Se denominó "aprendizaje Integral". En él se maneja un concepto de clase abierta, el cual consiste en un trabajo libre. Su objetivo es la Transmisión de conocimientos y el desarrollo de las competencias emocionales y sociales.

Consiste en adaptar pequeños rincones dentro del salón de clases. En cada rincón existen estantes con materiales diferentes para trabajar (libros de diversos temas, revistas, juegos educativos, material de observación, etc.) y el escenario (salón) cuenta con alfombra, colchonetas, sofás y pupitres. A una determinada hora, el maestro deja que los alumnos se dediquen a la actividad que más les guste. Cada niño puede ir al rincón y agarrar el material que se les antoje en ese momento. También existe la posibilidad de que trabajen en equipo, parejas o simplemente individual. Este trabajo permite tener muchas experiencias de aprendizajes emocionales; por ejemplo: El entusiasmo en lo que se hace, requiere responsabilidad en la tarea realizada, fomenta el respeto hacia los demás al tener que modular el ruido o renunciar a un material cuando dos personas quieren trabajar en la misma actividad. Se les pide que cuiden los objetos y recalca el trabajo en equipo es decir la ayuda mutua para resolver conflictos. (Mártin y Boeck, 1998).

2.1.2 APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA INDUSTRIA.

Quien pretenda tener éxito en el área laboral, debe manejar con destreza las emociones propias y las de los demás. Las emociones agradables estimulan el éxito profesional, mientras que las desagradables lo frenan.

Mártin y Boeck (1998) al igual que Goleman (1995), mencionan algunas formas de manejar una empresa de manera que se incremente la productividad a través del adecuado manejo de su personal.

Una manera de éxito en las empresas se consigue creando una atmósfera en la que los empleados y demás colaboradores se enteren de los avances y crecimientos de la empresa. Es muy común que en las juntas de negociaciones sólo se discutan los problemas, mientras que los progresos alcanzados quedan en un segundo plano.

Cuando se comunican noticias agradables, el entusiasmo por un problema solucionado es contagioso, refuerza la confianza en el proyecto y motiva a repetir el éxito.

Por otro lado, es recomendable solucionar en el trabajo conflictos entre compañeros o con los superiores.

Cuando se dan conflictos en el área de trabajo o existe una falta de compañerismo, es necesario que los directivos hagan un llamado de atención el cual tiene que ser constructivo en todos los sentidos.

Reaccionar con indignación no resuelve el conflicto, es necesario distanciarse transitoriamente de la persona que desencadena la indignación, interrumpir los pensamientos que alimentan la ira y buscar una distracción.

Para hacer una crítica (sobre todo cuando es de un Directivo a un empleado), es recomendable que no se lleve a cabo en presencia de sus compañeros. Los ataques personales son poco efectivos y hieren la dignidad del otro aumentando también su enojo y disminuyendo la participación en la empresa.

La crítica debe recalcar las aptitudes que tiene en el puesto con el fin de levantar la autoestima del empleado. Al demostrarle que es reconocido por su trabajo, estimulará la predisposición ante el esfuerzo mucho más que los reproches.

Hacer críticas constructivas no implica sólo poner en manifiesto el problema sino también darle al empleado estrategias para la solución de éste.

Vale la pena hacer hincapié en que para que una empresa logre trabajar con éxito, es importante fomentar en los empleados el trabajo en equipo. También es vital reconocer el perfil de cada empleado y asignarle un papel en el equipo que se adapte a sus rasgos personales.

Por otro lado, en cuestión de productividad y venta en las empresas, es importante mantener una actitud de optimismo. Es recomendable inculcar en los empleados una visión optimista de las tareas que realizan haciéndoles sentir que su participación en dicho lugar es muy importante y que su buen desempeño favorece a mucha gente. Al estar convencidos de que lo que hacen es bueno, es muy probable que logre convencer a la persona que adquiere su producto de que ha realizado una buena elección.

Algunas empresas ya han tomado nota de estas observaciones y han implementado programas para fomentar el buen desempeño de los trabajadores en su espacio laboral.

En Michigan, se aplicó un programa a personas que habían sido despedidas de sus trabajos una o varias veces. El programa se denominó "JOBS" (Goleman, 1999).

Consiste en enseñarles habilidades prácticas que les sean útiles para conseguir buenas ofertas laborales desarrollando al máximo sus capacidades.

Se realizó un curso de cinco sesiones, enfocadas en el aprendizaje de actividades, empleado herramientas tales como el ensayo mental, la dramatización y el juego de roles con habilidades clave, por ejemplo el optimismo, ya que con éste se pueden anticipar al rechazo del entrevistador.

El programa fomenta las siguientes capacidades:

- Toma de perspectivas, ayudando a los buscadores de empleo a pensar como un patrón.
- Confianza en sí mismos, enseñando a cada uno de ellos la idea de que pueden tener éxito.
- El establecimiento de redes de contacto, puesto que la mayor parte de los trabajos se encuentran a través de contactos personales.
- Asumir la decisión de responsabilizarse de su propia carrera, todo trabajo debe ser valorado en función de los objetivos e interés personales.
- El autocontrol emocional, para que los sentimientos perturbadores no terminen agobiando y paralizándolo a la persona dificultando el llevar a cabo su trabajo (Goleman, 1999).

Otro programa es el de Weatherhead, el cual se puso en práctica dentro de una empresa. Consistía en enseñar a los trabajadores a controlar sus emociones a través de la siguiente manera:

1. Primeramente tenían que aprender a controlarse anticipándose a las situaciones que desencadenan sus respuestas de ira y prepararse para esos momentos, recordando que lo que considera como “críticas” o “ataques” bien pudieran ser una retroalimentación útil.
2. Practicar sus respuestas cada vez que se presente la ocasión y ensayarlo mentalmente dos veces por mes.
3. Buscar a personas de confianza para realizar un juego de roles de las situaciones problemáticas y ensayar nuevas estrategias de autocontrol.
4. Buscar a un compañero que llame su atención cada vez que lo vea obstinado, rígido, o enfadado, recordándole practicar el autocontrol.

Existe una fase de evaluación en la que se revisan sus valores, aspiraciones y metas.

Posteriormente se desarrolla un plan. Se evalúan sus competencias con el fin de identificar sus puntos fuertes y débiles. Después se les proporciona un mapa de competencias emocionales a partir del cual se deciden los resultados de su autovaloración y de las necesidades de su trabajo, el conjunto de habilidades que debe fortalecer.

La persona elabora su propio plan de aprendizaje. Esto sólo se puede hacer cuando se asimilan plenamente las evaluaciones y sus implicaciones.

Cuando una persona se encuentra bien motivada en el área de trabajo y pone en práctica las habilidades que le permiten manejar apropiadamente sus emociones, es capaz de despertar su creatividad favoreciendo con esto a la empresa para la que trabaja. Por ello es necesario tener en cuenta las siguientes sugerencias hechas por Goleman (2000):

- Reducir los efectos negativos de la jerarquía, es decir, “aplanar la pirámide corporativa”. Es de gran importancia tener confianza en la capacidad de la gente en lugar de aferrarse a los procedimientos de la empresa.
- Dejar que las ideas surjan libremente y ser receptivo a ellas, poniendo freno al cinismo y a las críticas implacables, de tal modo que los empleados opinen, sugieran o pregunten sin restricción alguna. Las emociones y los valores subjetivos ayudan a generar nuevas ideas, lo cual exige un ambiente de seguridad al compartir sus aspiraciones con los demás.
- El lugar de trabajo puede convertirse en un ambiente humano y hogareño, con servicios y comodidades, de tal forma que despierte los sentidos y promueva la relación informal entre todos sus trabajadores. Esto ayuda a relajar la jornada laboral.

En una empresa de California, Sarah Nolan (citada en Goleman, 2000), implementó una serie de cambios drásticos en el área de trabajo basándose en la queja de un gerente que manifestó haber estado aislado en una gran oficina en la que la gente tenía que pedir cita para verlo. Los cambios fueron los siguientes:

- Diseñó una oficina abierta para los gerentes, con tabiques divisorios.
- Los niveles jerárquicos se redujeron de diez a tres.
- Con una computadora en cada escritorio, todos tenían acceso a toda la información necesaria y la podían utilizar incluyendo la información antes reservada para los Directivos.
- Se recibieron bien las ideas innovadoras.
- Finalmente se anularon las distinciones laborales, lo cual trajo consigo empleados más responsables y desempeñaron todas las tareas.

El resultado: La compañía respondió a todas las necesidades de la gente, se realizó satisfactoriamente el proceso de solicitud y solución de problemas y las utilidades generadas aumentaron el 70% logrando que los empleados fueran “dueños de los resultados”.

2.1.3 APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA SALUD.

En las últimas investigaciones realizadas en el área de la salud, se ha puesto un énfasis primordial en el papel que juegan las emociones en la salud de la persona.

Los estudios llevados a cabo han observado los efectos que tienen en el individuo la ira, la depresión, la ansiedad o estrés, la negación o represión como también los efectos que tienen en el sujeto el optimismo, la seguridad y la felicidad.

Así se ha encontrado que las emociones perturbadoras son malas para la salud, por ejemplo las personas que experimentan ansiedad crónica, períodos prolongados de tristeza y pesimismo corren el doble de riesgo de contraer enfermedades como la artritis, dolor de cabeza, úlceras y problemas cardíacos.

Por ejemplo en las personas con enfermedades cardíacas, las emociones que constantemente los acompañan es la ira y la hostilidad. Este tipo de individuo se caracteriza por una actitud de cinismo y desconfianza hacia la gente. El riesgo es mayor en los hombres que en las mujeres, debido a que ellos poseen mayor cantidad de testosterona que la mujer; quien posee un alto nivel de esta hormona gusta de controlar las situaciones y tienen más ganas de discutir o luchar (Goleman, 1998).

En la depresión se ha visto que el sentir tristeza, autocompasión y sentimientos de impotencia interfieren en la recuperación de una enfermedad grave, por ejemplo se han llevado estudios con mujeres que padecen cáncer de mama y se han comparado grupos en los que en las personas que son más propensas a estos estados su recuperación es muchísimo más lenta que en las personas que tienden a ser más optimistas. Asimismo la ansiedad y el estrés, potencia el riesgo de perder la salud.

La explicación que se da sobre el papel que juegan las emociones en la salud es la siguiente:

Poseemos dos cerebros, uno de ellos se encuentra en el sistema nervioso central y es donde se halla la mente, es el encargado del control y la autorregulación. El otro es el sistema inmunológico, la mente del cuerpo, que es el encargado de defender a nuestro organismo ante cualquier objeto extraño. Ambos sistemas aprenden, recuerdan y se adaptan, el primero lo hace cognitivamente y el segundo fisiológicamente. Ambos interactúan entre ellos enviándose señales, y por ello constituyen la base de la influencia de las emociones sobre salud. Ante tal situación se pone en evidencia el poco control que existe de las emociones sobre el individuo.

En los Estados Unidos últimamente se han puesto en marcha programas relacionados con el manejo de las emociones en personas con enfermedades crónicas o en fase terminal.

Goleman (1995), dice que los programas deben de tener en cuenta los siguientes puntos:

1. El optimismo y la esperanza, pues constituye la ayuda a prevenir sensaciones de soledad y depresión en las que la persona enferma suele caer con frecuencia.
2. Las relaciones interpersonales son de gran ayuda para prevenir la sensación de soledad y depresión, ya que el paciente al tener contacto con mas gente que comparte la misma enfermedad puede auxiliarlo en sus sentimientos que experimenta y que su familia no logra sentir.
3. Emplear técnicas como la relajación y el yoga, puesto que ayudan a mantener la armonía que debe de existir entre el cuerpo y la mente. Además de que se les enseña a manejar sus sentimientos perturbadores como la ira, ansiedad, depresión, pesimismo o soledad de una manera preventiva.

Märtin y Boeck (1998) y Goleman (1995) señalan que se vuelve indispensable el trabajo conjunto entre médico y psicólogo pues los estudios hasta ahora realizados demuestran que el cuerpo y la mente no son unidades separadas sino que se encuentran interrelacionadas, de ahí que se proponga que los psicólogos enseñen a los médicos a que se den cuenta de las emociones que experimentan sus pacientes y como éstas influyen en el desarrollo de su enfermedad.

2.2 EJERCICIOS PARA LA APLICACIÓN DEL MANEJO DE LAS EMOCIONES.

Una de las partes fundamentales de la Inteligencia emocional, es saber reconocer nuestras propias emociones adecuadamente. Se dice que ser inteligente emocionalmente, equivale a saber escuchar y se encuentra fundamentado en la consciencia de uno mismo.

Al hablar de consciencia de uno mismo, se entiende que el hombre sea capaz de identificar y dirigir sus emociones, en este sentido, la palabra consciencia solamente se refiere a los estados emocionales que se presentan en la persona.

Este término, se puede considerar como un requisito para lograr ser inteligente emocionalmente porque nos indica que si no nos percatamos de nuestras emociones no lograremos controlarlas y dirigir las.

Cuando se emplea este término, se nos olvida cuestionarnos porqué resulta tan importante para el hombre conocerse a sí mismo y ¿Cuál es la finalidad de ello?

Se trata de que el hombre se percate de que son sus acciones que realiza de manera automática, las que le traen una serie de problemas que van imposibilitando su capacidad para relacionarse con los demás.

Así entonces, el conocerse a sí mismo, no es fácil, porque el hombre no se percata de su ignorancia y actúa impetuosamente ante los acontecimientos que se le presentan en la vida.

Con ello busca justificar su proceder y cree que “todo lo sabe”; atreviéndose a aconsejar a sus semejantes sobre cómo manejar sus emociones.

Si uno es incapaz de reconocer sus propias emociones y de escuchar su “voz interior” entonces se le dificultará escuchar y reconocer las emociones de los demás, y con ello la capacidad de empatía se verá limitada.

Los ejercicios que se presentan a continuación fueron diseñados por Wilks (1999) para la adquisición de la Inteligencia Emocional y tiene como finalidad que la persona comience a identificar y conducir sus propias emociones, solo que esta autora a diferencia de Goleman aborda el tema por medio de un libro de autoayuda, sin embargo consideramos importante mencionarlos para dar a conocer todos los tipos de aportaciones realizadas sobre este concepto.

Durante estos ejercicios se estarán repitiendo términos tales como “voz interior” y “autoreflexión”, los cuales pueden hacer que el lector llegue a malinterpretar sus significados, es por ello que se van a especificar a continuación.

Cuando ella nos habla sobre la “voz interior” se refiere a que hagamos caso de los pensamientos y sensaciones que se presentan en uno mismo, ya que continuamente los relegamos al tomar decisiones.

Para que esto suceda favorablemente primero se necesita hacer una autoreflexión de nuestros actos y pensamientos debido a que las personas que se dejan llevar por sus emociones negativas perciben señales perjudiciales de su “voz interior”.

Por otro lado la autoreflexión es la capacidad de pensar sobre nuestras acciones dentro de cada actividad que realizamos, es decir hacernos conscientes de éstas.

El primer paso para adquirir la Inteligencia Emocional, consiste en aprender a escucharse uno mismo y se logra según Wilks de la siguiente manera:

Durante 10 minutos, hay que escribir cualquier cosa que se venga a la mente, sin preocuparse por la ortografía, la puntuación, la lógica o la gramática.

De esta manera la mente se “despeja” y se encuentra lista para escuchar la parte herida de la personalidad. No hay que censurar los pensamientos, se requiere de averiguar ante todo qué está ocurriendo en tu “interior”, se debe evitar preguntar el porqué de las situaciones ya que éstos lleva a juzgarlos, tratar de describir los sentimientos y mostrar empatía, es decir compartir tus sentimientos.

Para lograr este diálogo interno Wilks(1999) sugiere que se realice una serie de actividades. Consiste en una autoreflexión, para tal fin propone que se trabaje en una habitación silenciosa libre de toda actividad por lo menos durante unos 45 minutos por semana e ir incrementándolo si la actividad resulta placentera para uno. Evitar las distracciones y tener a la mano papel y bolígrafo.

La intención de que siempre se tenga a la mano el bolígrafo y el papel, es porque continuamente se va a escribir el diálogo que uno tiene consigo mismo, además sirve para ver con objetividad lo que pensamos y sentimos y entender que tomamos en serio nuestro propio desarrollo emocional.

Wilks (1999) sugiere la realización de los siguientes ejercicios para cuando una emoción en particular impida nuestro desarrollo personal. Cabe mencionar que en todos los ejercicios que a continuación se mencionan debe primero realizarse una autoexaminación sobre lo que provoca este estado de ánimo. Asimismo estas tareas las maneja como tareas creativas, porque requiere de la persona una transformación total de su estado de ánimo, empleando la imaginación para lograr tal propósito.

2.2.1 EJERCICIO CONTRA LA AGRESIVIDAD.

Para aprender a manejar la agresividad, se debe realizar un trabajo interior, en el que se cuestionan las situaciones donde la persona tiene más probabilidad de ser agresivo, qué cosas le hacen más vulnerable a este sentimiento.

La tarea es la siguiente:

En un papel se dibujan cinco columnas, en cada una se apunta el nombre de una persona con quien se mantenga una relación estrecha (incluyendo a todas las personas que intervienen en todas sus actividades).

Columna a columna hay que examinar el poder que predomina en la relación. Se empieza por analizar los sentimientos por ejemplo ¿ me siento seguro o inseguro con esta persona? Luego, se revisa la actitud hacia ellos y hacia uno mismo.

2.2.2 EJERCICIO CONTRA LA IRA.

Esta tarea consiste en tener preparada una hoja de papel y cuando se tenga un ataque de ira, dibujar en ésta con las dos manos, y los ojos cerrados lo que se ocurra, hasta que las manos se detengan por sí solas. Posteriormente se deben abrir los ojos y observar.

Otra tarea consiste en imaginar que se encuentra la persona en la cima de una montaña y tiene que descender de ésta hasta llegar al nivel del mar. La cima de la montaña significa el estado de ira, conforme se va bajando, la ira se va apaciguando o calmando, cada paso le aproxima a un estado normal.

La utilización de la técnica de autoafirmación es útil en estos casos; esta técnica tiene una sola regla: No expresar la ira de modo que pueda herirse a sí mismo o a otros.

Las directrices que se deben de seguir son las siguientes:

- Hablar sólo a partir de la propia experiencia.
- Expresar la ira en cuanto se pueda, no guardarla, ni dejar que se convierta en resentimiento.
- Pedir exactamente lo que se desee.
- Sentirse dispuesto a negociar, recordando que los demás también tienen necesidades y obligaciones.
- No culpar a otros, no decir: hiciste/dijiste.
- Descubrir el verdadero blanco de la ira. No dejar que la ira salga indirectamente.
- Buscar una manera segura de expresar la ira. Por ejemplo hablar con una silla vacía, golpear un cojín, dar un largo paseo o participar en un juego muy competitivo.
- Responsabilizarse de la propia vida y de la propia felicidad.

2.2.3 EJERCICIO CONTRA LA ANSIEDAD.

Analizar las situaciones que producen ansiedad, identificarlas, y describiendo como se reacciona ante ellas, qué efectos producen en sí mismo.

Posteriormente hay que escribir una carta a la propia personalidad angustiada. Se requiere darnos cuenta de que existen otros estados emocionales aparte de la ansiedad, las cuales pueden ayudar a controlar esta última.

2.2.4 EJERCICIO CONTRA EL MIEDO.

Hay tres formas de romper con el ciclo del miedo, primero a través de los medios físicos: con ejercicios agotadores, a través de los cuales liberan los desagradables efectos físicos de las hormonas. Segundo los medios psicológicos: A través de la comprensión de la naturaleza de la amenaza. Y tercero por medios holístico: Que es una combinación de los medios físicos y psicológicos.

Por los medios físicos tenemos las técnicas de relajación, los ejercicios respiratorios, el yoga y los deportes.

Para transformar la emoción del miedo, la tarea a realizar consiste en tomar un papel muy grande, colocarse al centro de éste. Dibujarse o pintarse a uno mismo, después dibujar un círculo en torno a este retrato (el dibujo no tiene que ser perfecto) éste no deberá de ocupar más o menos un tercio de espacio.

Esta es la zona de seguridad. En el interior del círculo se ponen las actividades con las que uno se sienta cómodo, se pueden dibujar o pintar.

Posteriormente, se piensa en las cosas que dan un poco de miedo hacer y se sacan del círculo, continua así hasta terminar con las cosas que dan pavor, poniéndolas en la oscuridad exterior (simbolizado en la esquina del papel).

Hay que trabajar con las cosas más próximas a la zona segura e imaginando que se hacen, practicar con éstas hasta sentirse cómodo con ellas, después se extiende la zona de seguridad que se van a incluir a éstas y se prosigue trabajando con las que se hayan afuera del círculo.

Cada cambio del diseño representa la transformación del propio miedo en un acto de valor.

2.2.5 EJERCICIO CONTRA LA PENA.

Para esta tarea se necesita tener una hoja grande de papel, colores, resistol y muchas revistas.

Se revisan las revistas y se recortan las ilustraciones que más le atraigan, no hay que pensarlo demasiado, hecho esto, debe tomarse un descanso.

Después hay que regresar a las ilustraciones y ordenarlas de forma que se cree una historia, y al repararla sentirla como una vivencia propia.

2.2.6 EJERCICIO CONTRA EL ODIO.

Para realizar esta instrucción antes que nada se debe admitir que odias a alguien o alguien te odia o ambas cosas, decidir que lo enfrentarás, sin causar daño físico o emocional ni a ti mismo ni a la persona.

En un lugar seguro, sin distracciones, se necesita comprometerse a pasar una hora en este lugar.

Imagina una vela encendida. Significa que se desea iluminar la situación y dejar de vivir en la oscuridad del odio.

Hay que dejar que la emoción domine, pero no hay que seguirla, sino dejarla ir. Se requiere tiempo para examinar este odio, haciéndose preguntas. Se puede empezar a distinguir entre la persona a la que se odia y su conducta ¿cuál es la causa del problema? Y Examinar la propia conducta ¿se puede modificar?. Hay que reconocer la verdad de la situación de manera que se comprenda que el odio es irracional y que el ejercicio ayudó a explorar la verdad.

Lo más importante es tratar de distinguir entre las personas y sus acciones.

Por otro lado, otra forma de manejar las emociones basadas en la teoría del aprendizaje es la que Daniel Goleman (1997) propone, la cual consiste en enseñar al cuerpo a invertir el aprendizaje negativo de malos hábitos por aquellos más sanos. Se basa en cinco enfoques:

1. **Autoseguimiento:** Consiste en el registro diario de los síntomas que presenta la persona, abarca los pensamientos negativos incluyendo la hora y día exactos en que se presentan durante un periodo de dos semanas.
2. **Autorregulación:** Después de haber hecho los registros, se planifica un sistema para reducir la frecuencia del mal hábito, se marcan metas con el fin de cambiar la conducta por hábitos positivos.
3. **Relajación:** Consiste en tensar y relajar cada parte del cuerpo (desde los pies hasta la cabeza) esto es conocido como "Técnica de Relajación muscular y progresiva", y se emplean Ejercicios de respiración (relajación profunda) para lograr que el individuo se tranquilice.

4. Percepción Interna: Se trata de observar cambios en el estado interno del cuerpo, esto es conocer el propio cuerpo percibiendo el lugar específico del dolor en el órgano determinado.
5. Terapia Cognitiva. Se pretende que la persona sea consciente de sus pensamientos negativos para ello tiene que escribirlos y con esto hacer un "antídoto" que ayude a reemplazar los pensamientos negativos por los positivos, y repetirlos a diario.

2.3 PROPUESTA DESDE UN ENFOQUE ORIENTAL ACERCA DE LAS EMOCIONES.

Todas las personas cambian de amistades, trabajo, país, forman familias, estudian carreras profesionales, compran bienes materiales, etc., con el fin de encontrar la felicidad y evitar el sufrimiento.

Esto no tiene nada de malo, sin embargo, es lamentable darse cuenta que las cosas por sí mismas no tienen la capacidad de satisfacernos ya que no son duraderas. Todo lo que existe, debido a su naturaleza propia, cambia y desaparece tarde o temprano: los amigos, el entorno y las pertenencias. Aferrarse a un objeto o a una persona sólo llevan a la desilusión y la tristeza (McDonald, 1997).

Debemos dejar a un lado estas ideas equivocadas de felicidad y empezar a buscarla dentro de uno mismo, en nuestra mente.

La meditación, según el budismo, permite que la persona que la practica aprenda a ser feliz en cualquier momento o situación aún en las más difíciles o dolorosas. A través de ésta, se liberan los problemas de insatisfacción, enfado y ansiedad, así como de los estados mentales perturbadores (McDonald, 1997; Sangharákshita, 1994).

La meditación es "el arte de estar con uno mismo". Es un método a través del cual podemos ser cada vez más conscientes de nosotros mismos a la vez que construimos una base firme de emociones positivas (Paramananda, 1997).

A partir del conocimiento de uno mismo, se puede estimular el surgimiento de la conciencia y la amabilidad, cualidades derivadas de un sentido de riqueza y satisfacción para con nuestras vidas, de las que pueden surgir las acciones compasivas (Paramananda, 1997).

A través de la meditación se adquiere un sentido de libertad convirtiendo a la persona en dueña de sí misma, ya que ilumina todas las cualidades que anteriormente se encontraban cubiertas por emociones y actitudes confusas.

Para practicar la meditación es necesario aprender a concentrarse en la “respiración” y la “Metta Bhavana” (desarrollo y cultivo del amor universal).

De éstas dos prácticas, el seguimiento de la respiración es la más simple. A través del proceso de respiración se logra una profundización progresiva en la concentración y la integración psíquica.

Goleman (2000) dice que para lograrlo necesitamos hacer el siguiente ejercicio:

1. Hay que sentarse en una posición cómoda con la espalda recta, pies apoyados totalmente en el piso y manos sobre las piernas.
2. Cerrar los ojos y respirar hondo de la siguiente manera:
 - Aspirar hasta sentir que el aire llega al vientre, luego a la caja torácica y por último al pecho, sintiendo que el aire llena el cuerpo hasta los hombros.
 - Sostener el aire un momento y soltarlo empezando por el vientre y finalizando por los hombros. A esto se le conoce como respiración profunda.

Este ejercicio hay que practicarlo tres veces seguidas a cualquier hora del día.

Por otro lado en la Metta Bhavana se pretende transformar el estado emocional, fomentando sentimientos de “amor universal” (Nagabodhi, 1993).

El objetivo del ejercicio es lograr un impacto gradual, pero definitivo en la naturaleza emocional básica.

La práctica se divide en cinco estadios (de 5 a 10 minutos). En el primero nos concentramos en nuestra propia persona, en el segundo en un buen amigo, en el tercero en una persona neutra y en el cuarto en un enemigo; tratando de fortalecer constantemente un sentimiento intenso de amistad objetiva. En el quinto estadio dirigimos esos sentimientos hacia todos los seres donde quiera que se encuentren (Nagabodhi, 1993).

El ejercicio consiste en lo siguiente:

1. Visualízate físicamente a ti mismo estando alegre.
2. Una vez que puedas mantener en la mente tu imagen recuérdate en momentos que fueran agradables para ti.
3. Visualiza las cosas buenas que quisieras que te ocurrieran.
4. Involúcrate tanto en esas cosas positivas de tal manera que tu persona y las experiencias agradables sean una sola.

Una vez realizado el ejercicio, sigue estos pasos pero ahora hazlo visualizando a un amigo. Es muy importante que este amigo sea de tu mismo sexo para evitar que se involucren sentimientos sexuales ya que interfieren con el ejercicio porque tratamos de satisfacer un deseo personal.

Al visualizarlo relaciónalo con las cosas o experiencias que a él o ella le gustaría tener de tal forma que lo veas ser feliz y deseándole lo mejor.

En el tercer estadio, realiza el ejercicio con una persona neutra, es importante elegir a alguien completamente extraño a ti, puede ser una persona que con frecuencia te encuentras por la calle o simplemente un vecino con el que no tienes amistad.

Trata de imaginarlo en su vida cotidiana, aquí es muy importante dejar volar la imaginación creándole una historia, de tal forma que puedas verlo como una persona que al igual que todos, vive momentos felices y tristes. Esto logra que uno desarrolle empatía con esa persona y nuestra nueva actitud hacia ella hará que automáticamente el individuo cambie con nosotros. Al principio lo desarrollamos sólo con una persona neutra, pero con la práctica lograremos que se generalice hacia todas las personas.

En el cuarto estadio el más difícil, consiste en desearle bienestar a un enemigo, sin embargo tenemos que hacerlo de igual manera que en los anteriores estadios, tratando de encontrar sus virtudes y no recordando agresiones del sujeto hacia la propia persona, comprendiendo que puede estar pasando por momentos difíciles. Al igual que los demás deséale el bien.

El último estadio, consiste en visualizar a estas cuatro personas en un estado de armonía e igualdad de tal forma que los sentimientos positivos hacia cada uno de ellos sean en igual medida para cada uno sin preferencias ni discriminaciones.

Al practicar la meditación logramos responsabilizarnos de nosotros mismos: en nuestras manos esta nuestra experiencia, nuestro destino, pensamientos, palabras y acciones, así como nuestras emociones.

El desarrollo consciente de emociones tales como el amor universal, la compasión y la ecuanimidad son de gran importancia en todas las tradiciones budistas. Cuando la naturaleza de las emociones de alguien se establece en estas tres, la persona vive en perfectas condiciones, al debilitar las ataduras de las emociones negativas de avaricia, odio, celos y resentimientos, se convierten en oportunidades para responder de una manera creativa (Nagabodhi, 1993).

Las emociones se encuentran presentes en toda práctica de meditación, sin éstas no nos mantendríamos interesados en la tarea durante mucho tiempo.

Las emociones se dan constantemente, y por naturaleza se encuentran en continuo movimiento hacia fuera. Es cuando más se mueven que las notamos. Si frenamos su movimiento, si no permitimos que se manifiesten por lo menos a un nivel mental o no reconocemos su existencia, acabarán por encontrar maneras, más negativas de hacerse notar (Paramananda, 1997).

La meditación en la cultura budista es importante ya que si reconocemos nuestras emociones seremos capaces de transformarlas. Si negamos el sufrimiento jamás tendremos un efecto creativo sobre el mismo.

Una vez que se logra controlar la respiración y se adquiere conciencia de un “amor universal”, se logra una estabilidad física y mental lo cual nos permite llegar a desarrollar la imaginación y la creatividad manifestándose positivamente en todas las tareas que realizamos en nuestra vida cotidiana.

La creatividad es la capacidad de crear una idea y posteriormente transformarla en algo concreto y visible para toda persona. Todos los seres humanos poseemos un talento natural para realizar alguna cosa creativa, sin embargo nuestra mente se encuentra tan bloqueada por experiencias negativas que desconocemos para qué somos útiles. Es por ello que es de gran importancia la meditación ya que nos permite desasernos de los pensamientos negativos y nos ayuda a transformarlos por visiones positivas hacia todo lo que nos rodea.

Las personas creativas son optimistas, perseverantes, originales y adaptables. Son individuos que siempre tienen muchas respuestas a sus problemas, gozan las tareas que realizan y por lo tanto siempre se encuentran relajadas permitiendo que sus ideas positivas lleguen al por mayor (Goleman, 2000).

La creatividad se conforma por cuatro etapas: Preparación, Incubación, Soñar despierto e Iluminación.

1. Preparación. Es el momento en que nos sumergimos en el problema en busca de información que sea relevante. Es necesario ser receptivo, poder escuchar abiertamente y bien.

Esto es más fácil de decir que de hacer, estamos acostumbrados a nuestra mundana manera de pensar soluciones, conocida en Psicología como “fijación funcional” a la trampa de la rutina. Otra barrera es la autocensura, esa voz interior que frena nuestro espíritu creativo.

A la etapa de preparación se le puede agregar otra que resulta incómoda pero a menudo se pasa por alto: La frustración.

La frustración, surge cuando la mente analítica y racional, al buscar una solución alcanza el límite de su habilidad.

Aunque a nadie le gusta el desánimo y la frustración, las personas que mantienen su creatividad a lo largo de toda su vida llegan a aceptar que los periodos de angustia forman una parte necesaria del proceso creativo.

Una vez que se lleva hasta el límite la mente racional, es decir, que se tiene todo lo que se ha recabado se pasa a la etapa de:

2. Incubación. En ella se dirige toda la información reunida, exige un trabajo pasivo. Mucho de lo que sucede se desarrolla fuera de conciencia y con frecuencia subestimamos el poder inconsciente, pero es mucho más fértil para las iluminaciones creativas que el poder consciente. En el inconsciente no existe la autocensura por lo que las ideas son libres y las asociaciones se dan con mucha fluidez. El inconsciente guarda los sentimientos más hondos y las imágenes que constituyen la inteligencia de los sentidos.

Suele manifestarse más como una “corazonada” científicamente conocida como intuición.

3. Soñar despierto. Es útil en la búsqueda de la creatividad. Aquellos momentos en que nos encontramos realizando tareas de la vida cotidiana, son en los que surgen las mejores ideas.
4. Iluminación. La inmersión y el soñar despierto llevan a la iluminación, cuando de repente surge una respuesta como salida de la nada. Pero el mero pensamiento aún siendo muy bueno no es un acto creativo. Se requiere traducir la iluminación en realidad.

2.3.1 TACTICAS PARA SER CREATIVO.

1. Atreverse a ser ingenuo. Radica en las ganas de cuestionar cualquier suceso, e interesarse en conocer cosas nuevas.

2. Escuchar. Reunir información es importante para la primera etapa del proceso creativo (preparación). Mientras más información tengas de un problema hay más probabilidades de encontrar una solución y cuando abarca a otras personas, el arte de mirar y escuchar es esencial.
3. Aprender del riesgo. Las personas creativas también están dispuestas a correr riesgos.
4. Aprender de los errores. Muchos inventos se han originado en errores. Quién no corre riesgos y teme cometer errores, no aprende, mucho menos hará nada fuera de lo común o innovador.
5. Aceptar las ansiedades. El miedo es un factor vital en el trabajo creativo. La ansiedad es aliada de la creatividad pero lo que importa es reconocer el miedo y la voluntad de enfrentarlo.

2.4 IMPLICACIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DESDE UNA PERSPECTIVA ETICO-MORAL.

Existen diversas posturas éticas en el mundo, pero nos enfocaremos únicamente a las que a continuación Goleman menciona para dar explicación sobre lo que el hombre debe ser: 1. El **Individualismo**, que basa la ética en los deseos individuales. Es decir averigua lo que se desea y luego se actúa para conseguirlo. 2. El **Perfeccionismo**, que juzga si los deseos que tiene un individuo son buenos o malos refiriéndose al ideal de lo que ha de ser una persona perfecta. El ideal suele apoyarse en algún concepto sobre el mejor aspecto de la naturaleza humana. 3. El **Racionalismo**, clama que la razón es la única guía ética adecuada, definiéndola como aquello que permite pensar a las personas acerca de los abstractos universales.

En el mundo occidental prevalece el racionalismo y muchos gobiernos toman sus bases para los derechos humanos de esta premisa.

Ubicándose desde una perspectiva ético-moral, es decir, haciendo una distinción entre lo que es “bueno o malo” se derivan los conceptos de las **Virtudes** (lo bueno) y los **Vicios** (lo malo).

Las **Virtudes** se manifiestan en lo que uno hace, siente o desea, es por ello que las emociones abarcan un aspecto muy importante en ellas.

Las virtudes son: 1. Correctivas, por ejemplo la compasión corrige la tendencia al egoísmo y 2. Expresivas, es decir expresan la idea que tiene una persona respecto a lo que significa una vida virtuosa. (Goleman, 1998).

Dadas estas características generales, Santo Tomas de Aquino, maneja una lista de vicios y virtudes que comparten todos los hombres.

Las virtudes las divide en **Cardinales e Infusas**:

Las virtudes **Cardinales**, se definen como las básicas para vivir una vida decente y normal. De éstas tenemos:

- La Prudencia o sabiduría práctica. Que se refiere al buen juicio.
- La Justicia. Concierna a las relaciones de la gente con otras personas, especialmente a ser honrados.
- La Fortaleza y La Templanza. Ambas están implicadas en relación de las personas con sus propias emociones.

La Fortaleza o el valor supera o corrige el miedo, para que podamos hacer lo que debemos.

La Templanza o moderación supone la armonización de nuestros deseos y emociones, especialmente de nuestros deseos más animales de modo que la ecuanimidad y la bondad ética se puedan mantener.

Las Virtudes **Infusas** es decir infundidas, porque surgen de la acción directa de Dios, son las que mueven a las personas más allá de las reglas y aspiraciones comunes; éstas son:

La Fé y la Esperanza. Se refieren al tipo de creencias y seguridad que sobrepasa lo que normalmente posee la gente.

La Caridad, es la virtud que se acerca más a la compasión budista porque implica que uno pueda ver a todo los otros seres como criaturas iguales a sí, y por ello deseemos hacer para los demás lo mismo que desearíamos para nosotros.

Por otro lado los **vicios** comparten todas las características de las virtudes, excepto que están encaminadas hacia lo malo, en vez de hacia lo bueno. Existen 7 vicios:

- La Lujuria. Es dejarse llevar por los deseos sexuales.
- La Gula. Entendiéndose como el deseo continuo de consumir comida o bebida.
- La Vanidad. Se refiere al que quiere ser halagado por logros que no valen la pena.
- La Ira. Es la reacción violenta de los actos del hombre, cuando no hay justificación para ello.

- La Envidia. Consiste en molestarse por los bienes o talentos que posee otra persona, implica no saber amar las cosas que son realmente buenas.
- La Avaricia. Entendida como la excesiva búsqueda de bienes materiales.
- El Orgullo. El Excedente de respeto básico hacia uno mismo que toda persona debe tener, cayendo en la superioridad.

A este respecto el Dalai Lama señala que toda acción que tiene como consecuencia efectos positivos debe considerarse buena y la que lleva a una consecuencia perjudicial se considera negativa.

La visión Budista reconoce como **virtud** el deseo de encontrar felicidad y como **vicios** aquellas acciones que provocan sufrimiento y aflicción mental.

Los vicios principales o aflicciones mentales son el Apego y el Odio, mientras que entre las virtudes se encuentran la Bondad, la Ecuanimidad y la Compasión, ésta última como base universal para la ética.

Goleman dice que el hombre occidental, no sabe identificar ni controlar sus emociones, sino que se deja arrastrar por ellas dejándose conducir a momentos por los vicios de la ira cuando actúa coléricamente e impetuosamente; la avaricia al desear poseer bienes materiales innecesarios; o la vanidad el deseo desenfrenado por tener un cuerpo perfecto; por mencionar algunas. Estas presiones sociales a las que nos sometemos nos hacen caer, debido a sus altas exigencias, en la gula o la lujuria como un método incontrolable de liberación del estrés

Es por ello que Goleman destaca que nosotros vivimos en una comunidad y debemos seguir una serie de normas que nos ayuden a manejarnos con determinadas libertades pero sin que afectemos la libertad de otros, desenvolviéndonos respetuosamente.

Muchas veces reaccionamos de manera impulsiva ante hechos que nos resultan desagradables o que no van con nuestra forma de pensar, lo cual nos puede meter en graves problemas.

Es por ello la insistencia de Goleman por recalcar lo que debemos o no debemos de hacer para vivir en armonía con el medio que nos rodea. De esta manera existe una profunda preocupación por los “males actuales” crecientes de violencia, drogadicción, marginación, depresión y aislamiento social.

Como posibles vías para solucionarlos plantean programas psicológicos de prevención eficaz. Fundamentándolos sobre las “habilidades emocionales” –conocer los sentimientos -, “habilidades cognitivas” –de la vida cotidiana- y “habilidades de Conducta” –verbal y no verbal -. Es por ello que Goleman considera educar al afecto mismo cooperando en los peores momentos emocionales, lo que supone un regreso a la ya mencionada frase de Sócrates “Conócete a ti mismo”.

2.5 CONSIDERACIONES.

Como se puede observar, la Inteligencia Emocional tiene su aplicación en diversas áreas (Educación, Industria y Salud).

Por un lado es bien sabido que el conocimiento de uno mismo es la base de la Inteligencia Emocional y que lograr conocernos y mostrar empatía con los demás, nos lleva a estados superiores que fomentan la creatividad y por consiguiente el éxito tan anhelado en la vida.

Sin embargo, implementar el concepto de manera cotidiana no es tan sencillo, es por ello que al tratar de adaptarlo en el trabajo, la escuela y la salud se han encontrado dificultades en cuanto a su aspecto metodológico, pues si bien conocernos parece un trabajo sencillo, resulta mucho más complicado.

Existen autores que tratan de darnos consejos para conseguirlo, algunos de éstos caen en la fantasía de creer que la persona en un estado de ira o soledad puede ser capaz de imaginarse desprendiendo su emoción de su cuerpo, por lo que, sin decir que es imposible en un 100%, se requiere de un gran esfuerzo y dedicación de la persona que lo quiera realizar, tal es el caso de los ejercicios propuestos por Wilks (1998).

La autora cree que a través de un libro de "autoayuda", puede el hombre aprender a controlar y dirigir sus estados emocionales.

Sin embargo consideramos que este camino no es factible, porque ser Inteligente Emocionalmente, no es algo que se adquiere de un día para otro, sino que se necesita de una educación.

En este sentido al utilizar libros de autoayuda estamos dando un valor inferior a la Inteligencia Emocional, haciéndole creer a la gente que no son tan importantes en nuestra vida los estados emocionales. Nuevamente da primacia al concepto tradicional que se tiene de inteligencia.

Así como existen escuelas donde se nos enseñan conocimientos lógicos, matemáticos, gramaticales, etc. Se deben abrir escuelas donde se nos enseñe a reconocer el origen de nuestros estados emocionales, pues tan valioso es poseer intelecto racional, como también lo es el intelecto emocional.

Por otro lado las posturas de Goleman son más factibles, pues él si propone educar las emociones, un ejemplo de ello son los programas implementados en el área educativa, pero con esto no se quiere decir que la Inteligencia Emocional solo pueda ser aplicada en la infancia, sin duda alguna cualquier persona adulta la puede adquirir si así se lo propone, Goleman profundiza más en los niños, debido a que como futuras generaciones tienen en sus manos la posibilidad de cambiar el estilo de vida que actualmente tenemos.

Por otro lado en el área de la salud, para adquirir la Inteligencia Emocional Goleman propone que con ayuda de un profesional en la materia, se trabaje la relajación y la respiración ya que ayuda a la persona a tranquilizar tanto la mente como el cuerpo, pues se está concentrado en un solo objeto; lograr que la persona se estabilice alcanzando mayor claridad para encontrar soluciones a los problemas que lo agobian.

Para ello, las propuestas orientales, resultan una alternativa viable para que el individuo se conozca a sí mismo y a los demás, ya que a través de la meditación se logra penetrar en uno mismo y comprender lo que sucede en nuestra mente. De esta manera se entiende que el hombre tiene emociones que atentan contra su felicidad y se refleja en la relación destructiva con sus semejantes.

Por esto, al entrar en meditación, se logra que la persona realice ejercicios de visualización que fomenten el “amor universal”, de esta manera el hombre se vuelve más optimista ante las situaciones adversas de la vida.

Estos últimos ejercicios, también requieren de un gran esfuerzo y dedicación, sin embargo es más fácil realizarlos ya que la persona no tiene que practicarlos en el momento en que la emoción lo invade, sino que se llevan a cabo diariamente lo cual ayuda a prevenir ataques de ira, agresión, miedo, etc.

Esto es posible porque la meditación fomenta la salud mental y saca a relucir las emociones que favorecen nuestro desarrollo, y que nos conduce a un estado de creatividad.

En la Educación y en la Industria se han hecho muchos programas que fomentan la creatividad partiendo del concepto de Inteligencia Emocional que consiste en conocerse a sí mismo y el desarrollo de la empatía a través del trabajo en equipo, pues de esta manera tanto el niño como el adulto comienzan a identificar sus propios estados de ánimos y los regulan cuando interactúan con otras personas en donde tienen que aprender a escuchar tanto lo que se dice verbalmente como lo que no se dice con palabras.

Estos programas son innovadores en materia de Inteligencia Emocional, y sus resultados serán observados a largo plazo, sin embargo consideramos que ha sido un gran avance el implemento de dichos programas que le dan un gran giro al concepto de inteligencia y le dan prioridad a las emociones.

CAPITULO III

CRÍTICA Y PROPUESTA SOBRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

3.1 CRÍTICA

3.1.1 EL SER Y DEBER SER DEL HOMBRE OCCIDENTAL Y ORIENTAL.

**3.1.2 LA IMPORTANCIA DE CONOCER LAS RAÍCES DEL HOMBRE
OCCIDENTAL COMO PRINCIPAL VÍA PARA ALCANZAR EL
CONOCIMIENTO DE UNO MISMO.**

3.2 PROPUESTA.

CAPITULO III. CRÍTICA Y PROPUESTA SOBRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

3.1. CRÍTICA

La Inteligencia Emocional es un concepto nuevo que surge principalmente en Norteamérica y se difunde en países Europeos. Apenas se empieza a oír hablar en México sobre este concepto aunque en la parte aplicativa aun no se ha desarrollado ningún proyecto.

Peter Salovey y John Mayer crearon dicho término basándose en la Teoría de las Inteligencias Múltiple de Howard Gardner, sin embargo es Daniel Goleman quien lo está dando a conocer.

Al hablar de Inteligencia Emocional se reúnen dos conceptos diferentes entre sí, debido a que se ha tenido la creencia de que la parte emocional nos hace ser inferiores o iguales con respecto a los seres vivos y precisamente es el intelecto o la razón la que nos permite ser diferentes de ellos.

Esto lo hemos visto reflejado a través de la historia donde se ha buscado que el hombre logre desarrollar facultades intelectuales basadas en operaciones lógicas, matemáticas y lingüísticas, permitiendo que la persona racionalice todo lo que se le presenta, cayendo en un extremo de absoluta rigidez y que ha terminado en la total represión de las emociones.

Esta negación ha traído graves consecuencias en el hombre, pues de alguna manera las emociones han salido a relucir en su vida cotidiana manifestándose de diversas maneras, tal es el caso de las enfermedades psicosomáticas, o problemas sociales como agresividad, maltrato, entre otros (para mayor información ver apéndice B).

Como ya notamos la Inteligencia Emocional tiene un papel importante en la vida de las personas, ya que las emociones se encuentran presentes en todas las reacciones y decisiones por las que atraviesa el hombre, es la parte que nos salva ante algún peligro pero también puede ser la que destruya los planes que se deseen realizar.

Sin embargo cuando nos cuestionamos si se puede ser Inteligente Emocionalmente, nos surge en la mente la siguiente pregunta ¿las emociones poseen propiedades intelectuales? Para responder esto hemos tenido que remontarnos al apartado de fisiología, donde se nota que las emociones se manejan a través de un funcionamiento orgánico y se manifiestan en la conducta -la mayor parte de las veces- de manera instintiva.

Si bien es cierto que las emociones las podemos llegar a manejar adecuadamente, esto solo podría lograrse utilizando simultáneamente el raciocinio, antes, durante y después de que éstas se manifiestan, más las emociones siempre estarán carentes por sí solas de Inteligencia.

Aquí surge un pequeño conflicto con el término que Goleman emplea, porque está mezclando dos conceptos que por sí solos son opuestos, más bien estaríamos hablando de que podemos manejar nuestras emociones con inteligencia. Por otro lado dar inteligencia a nuestras emociones en teoría se oye más fácil de lo que resulta en la práctica.

Porque conocerse a sí mismo implica que la persona sea capaz de salirse del escenario en el que se desenvuelve y se observe a través de los ojos de un espectador, de tal forma que logre darse cuenta de sus cualidades y defectos y pueda diseñar un plan para mejorar su dinámica de vida.

Posteriormente debe regresar a su papel con una nueva visión de lo que él es, poniendo en práctica dicho plan de una manera inteligente y creativa, que le permita poseer una "armonía integral" en todo momento.

Con base en lo anterior cuando Goleman habla del conocimiento de sí mismo, hace referencia a que la mayoría de la gente, logra reconocer cuando está siendo dominado por alguna emoción sin embargo no identifican las causas que las originan y sobre todo no saben controlarlas y encaminarlas hacia algo positivo.

Para lograr poseer Inteligencia Emocional, Goleman propone considerar como alternativas algunas ideas occidentales y orientales. De las primeras considera las habilidades cognitivas, habilidades de conducta y la relajación, mientras que de la cultura oriental propone la meditación. Así Goleman recaba lo que considera mejor de cada cultura, pero insiste en que para ser Inteligente Emocionalmente es necesario "Conocerse a sí mismo".

Las alternativas de tratamiento que mezclan ejercicios de dos culturas diferentes son enriquecedoras para él, porque se complementan aspectos que han quedado relegados en la cultura occidental. Además este enfoque permite trabajar con el cuerpo así como con la mente de una manera conjunta.

Aplicar dichas habilidades más la relajación no es tarea difícil para Goleman, ya que son prácticas clínicas que se han venido llevando a cabo en occidente desde hace ya varios años.

Estas dos aplicaciones, mas la práctica de la meditación son los caminos mediante los cuales se alcanza la Inteligencia Emocional según lo expresa Goleman, aun cuando esta última (meditación) es tomada de la cultura oriental en donde la consideran una disciplina cuya finalidad es que el hombre logre tener armonía con su medio ambiente a través de la compasión. La compasión implica un proceso de enseñanza hacia los demás mediante un sentimiento de igualdad.

Como se puede ver cuando Goleman retoma la meditación además de cambiar la finalidad de esta disciplina no considera el aspecto cultural, pues da por hecho que todas las personas de occidente pueden realizar las tareas meditativas sin dificultad alguna.

Esto es complicado ya que primeramente en la cultura oriental meditar es una disciplina que se inculca desde la infancia por medio de un guía, el cual se va a encargar de enseñarles ejercicios especiales en su momento apropiado, esto se hace con el fin de que las personas orientales alcancen un alto nivel de iluminación, es decir adquieran un crecimiento espiritual.

Sin embargo en occidente el estilo de vida es diferente, pues aquí se busca que la persona alcance el éxito a través de un desarrollo material, se prepara al niño para que vaya alcanzando logros y reconocimientos sociales por medio de los propios bienes materiales.

Es por ello que cuando se es adulto, el modo de vida gira en torno de tener prestigio, fama, lujo y comodidad.

De aquí que resulte difícil para los occidentales tener tiempo e interés para practicar la meditación ya que culturalmente no estamos preparados para aceptarla y las pocas personas que se interesan por ello tienen que cambiar sus estilos de vida.

Meditar implica conocer perfectamente las técnicas a seguir, tener constancia y dedicación en la realización de los ejercicios además de ser perseverantes, puesto que los resultados favorables se verán reflejados a largo plazo, pues como ya se mencionó meditar es un hábito que se adquiere desde niños con ayuda de un especialista.

La cultura occidental y la oriental tienen valores e ideas muy diferentes en cuanto al concepto de vida que debe de llevar el hombre.

Durante siglos se ha creído en occidente que el hombre es el centro del universo, se ha tenido la idea de que es él un ser superior y precisamente esta superioridad ha provocado que sea el hombre quien determine los estilos de vida tanto de las personas como de los demás seres vivos.

De hecho, en un afán por destacar entre sus semejantes es capaz de pasar por encima de cualquiera para conseguir el éxito tan anhelado en la vida, basado en alcanzar riquezas materiales.

Esto genera grandes problemas entre los individuos ya que las altas exigencias por parte de los grupos sociales llevan a las personas a tener sentimientos de derrota o fracaso ante situaciones adversas. Y es que las apariencias y comparaciones a las que se somete el individuo occidental llegan a ser tan duras que hacen pensar que los bienes materiales realmente son un camino para alcanzar el éxito y la felicidad en la vida.

Esta es una realidad incierta ya que lo único que se ha generado es el apego hacia los objetos y el aprovechamiento de las personas.

El hombre occidental se ha puesto trabas en el camino al relegar su evolución como persona para priorizar las exigencias que el medio le impone.

Es por ello que conocerse a sí mismo es un ámbito que a la mayoría de las personas no les interesa, o más aún, la gente no siente que pueda llegar a desconocerse. Creen que son tan conscientes de sí mismos que no requieren dedicarle tiempo a reflexionar sobre su persona. (Ouspensky, 1999).

Por otro lado la cultura oriental tiene una visión diferente sobre el concepto del hombre, para ellos la persona forma parte de un todo: de la naturaleza y del universo; y todos se encuentran en un mismo nivel ya que es tan importante el papel del hombre en la tierra como lo es el de un animal, una planta o la tierra misma.

Se basan en un sentimiento de igualdad y pretenden alcanzar un alto nivel de crecimiento espiritual a través de la meditación. Que exista armonía entre todos los seres vivos es la meta de los orientales; y el desapego de los bienes materiales así como de las personas es la base de su crecimiento. Esto los conduce a ser seres iluminados y sabios ante su medio.

En cambio en la cultura occidental el apego hacia las personas y los objetos, así como querer manejarnos a través de un ideal de vida dictado por la sociedad genera en las personas estados emocionales que conducen al estrés, a la ansiedad y al temor de fracasar, lo cual demuestra el poco conocimiento y control que tenemos de nosotros mismos. Ya que en vez de dar prioridad a nuestros propios ideales se nos hace fácil poner en manos de otros, nuestros valores, creencias y hasta las propias emociones, aun cuando no estemos de acuerdo con ello.

Cuando somos conscientes de nosotros mismos nos damos la oportunidad de tomar decisiones que van en función de nuestros propios deseos desarrollando así la parte creativa que todo ser humano puede poseer y que se ha visto truncada por prejuicios y sometimientos sociales que desde siempre se nos han inculcado por parte de personas que pertenecen a culturas que consideramos superiores.

Esto lo hemos observado a través de nuestra historia, ya que vivimos en un país colonizado que ha fomentado en todas las personas que habitamos en él, la sensación de seres inferiores e incapacitados de ideas creativas.

Lo hemos estado viviendo desde el momento en que aceptamos sometimientos de tipo intelectual, social, económico y cultural de los países del primer mundo sin cuestionar qué tan favorables son, negando con ello el estilo de vida que provienen de nuestras raíces, en donde se consideraba al hombre parte de un todo.

El pertenecer a dos culturas: la Indígena y la Europea (Lara, 1996) nos debería permitir observar más claramente las fallas y los beneficios que cada una de éstas posee, sin embargo hemos querido pertenecer sólo a una de ellas (la europea) porque es ésta la que nos ha hecho creer que es superior a nosotros y nos manejamos como seres inferiores ante ella, negando y avergonzándonos de nuestros orígenes. Por ejemplo en la Psicología misma adoptamos paradigmas europeos para estudiar al hombre en los que han fragmentado el cuerpo de la mente y al hombre del universo, cuando en realidad forma parte de un todo.

La idea de ser Inteligente Emocionalmente como lo propone Goleman es viable, sin embargo los métodos que elige para lograrlos son contradictorios, pues al querer salirse de estos paradigmas vuelve a caer en ellos al retomar la terapia cognitiva, ya que ésta considera al hombre como un ser único y no fomenta como en la meditación la armonía de éste con su medio y el amor universal. Además cuando, retoma la meditación lo hace con el fin de reconocer y conducir las emociones, esto es cierto, pero deja de lado la parte esencial de esta disciplina que es la de tomar conciencia del propio ser.

Obviamente en occidente se debe empezar por aprender a manejar las emociones, pero esto no se puede hacer sin que exista una revalorización del concepto que se ha tenido hasta ahora del hombre, más adelante explicaremos brevemente porqué es importante hacer esta revalorización.

Una vez que logremos conocernos a nosotros mismos, lograremos reconocer y conducir nuestras propias emociones, así como alcanzar la empatía y el desarrollo de las habilidades sociales, ya que el conocimiento de uno mismo es la base de la adquisición de dichas herramientas.

c

3.1.1 EL SER Y DEBER SER DEL HOMBRE OCCIDENTAL Y ORIENTAL.

Debido a la reiteración que Goleman ha tenido acerca de cómo es y cómo debe ser el hombre occidental en comparación con el hombre oriental, consideramos importante antes de continuar, realizar una pequeña comparación de la concepción del hombre en estas dos culturas desde el punto de vista de Goleman y el Dalai Lama.

Para Goleman todo hombre está constituido de cuerpo y mente el cuerpo se constituye de esqueleto, sistemas y aparatos, a su vez la mente la divide en racional y emocional. La mente trabaja en interacción con el cuerpo.

Ambas mentes funcionan simultáneamente en las personas aunque la mayor parte del tiempo la mente emocional lleva al hombre a actuar impulsivamente unos segundos antes de racionalizar las ideas y los actos. Es por ello que todos en algún momento nos hemos vuelto víctimas de las reacciones producidas por la mente emocional.

En occidente el hombre ha considerado la parte racional como característica primordial de su persona restándole valor a la influencia que tenemos de parte de las emociones.

Esta idea lejos de ayudarnos nos perjudica, ya que en un intento por creer que siempre somos racionales, deformamos la realidad volviéndonos todo lo contrario, es decir, irracionales.

La razón efectivamente es una cualidad que solamente la especie humana posee y como tal, el hombre debe aprovecharse de ella para construir cosas positivas.

Pero para que el hombre logre esto tendría primero que reconocer su innegable influencia emocional. Al dar reconocimiento de sus emociones el hombre puede llegar a mantenerlas bajo control y manifestarlas con inteligencia.

En resumen, el hombre occidental es un ser que no ha sabido explotar al máximo sus capacidades de raciocinio y la prueba de ello es que no se ha dado cuenta que la razón puede ponerse en juego en cualquier momento de la vida, aún en el manejo de las propias emociones por muy difícil o imposible que parezca.

Es así por lo que Goleman manifiesta: el hombre debe equilibrar su razón con sus emociones para desenvolverse adecuadamente en la vida, y su propuesta se encamina a la idea de "conocernos a nosotros mismos".

Por otro lado, en la cultura Oriental, principalmente en las ideas Tibetanas, se tiene un concepto diferente del hombre.

Para ellos, el cuerpo y la mente son características que todo hombre posee y que en algún momento pueden llegar a ser un obstáculo en el desenvolvimiento del ser. Consideran al hombre principalmente en un plano espiritual, el cual ejercitan y fortalecen en todo momento.

Para el Dalai lama el cuerpo es un objeto físico que la vida nos presta para actuar en el mundo, pero es el espíritu el que nunca envejece ni muere, sino que evoluciona a través de las experiencias que se le presentan en la vida.

En Oriente, el hombre tradicional puede caer en tentaciones (mejor conocidas como vicios), el apego es el más común en su cultura ya que no le permite al espíritu crecer.

Por esto, para los monjes Tibetanos el hombre posee vicios en los que siempre puede caer y es su meta deshacerse de ellos para alcanzar el ideal de hombre: el de ser Iluminados.

3.1.2. LA IMPORTANCIA DE CONOCER LAS RAICES DEL HOMBRE OCCIDENTAL COMO PRINCIPAL VIA PARA ALCANZAR EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO.

En las pláticas que sostuvo Goleman con el Dalai Lama trató de indagar porqué la cultura Tibetana no padecía de baja autoestima, autodesprecio o autocrítica, depresiones, estrés, entre otros malestares.

Durante estas charlas Goleman planteó estos problemas como características del hombre occidental y en respuesta a ello, el Dalai Lama explica que en el Tibet no existen estos problemas y más aun, no conocen alguna palabra que pueda traducir el término inglés de "emoción". Menciona la ira, el orgullo, la visión incorrecta y la duda aflictiva; sin embargo resulta peligrosos querer interpretar estas últimas como emociones.

A pesar de lo insistente que es el Dalai Lama de no tratar de interpretar los conceptos orientales, Goleman, quiere retomar ideologías de ellos y adaptarlas, a la cultura occidental, por ejemplo, el desasosiego o la agitación (conocidos en oriente) son traducidos por ansiedad o estrés (en occidente) o la negación o represión, Goleman la relaciona con la ignorancia o ilusión.

Con lo anterior, podemos notar que Goleman quiso retomar aquellos aspectos que favorecen a la cultura oriental, pero al aplicarlos en Occidente distorsionó el significado de los mismos y al tratar de adaptarlos, se perdieron los aportes que la cultura oriental le hubiera podido proporcionar. En este momento, Goleman occidentalizó la cultura de la cual fue a aprender.

Por ello consideramos pertinente a continuación hacer unas reflexiones interculturales.

En diversas civilizaciones el hombre ha visto como sagrado los componentes de la naturaleza, sintiéndose ellos mismos parte de ésta, lo cual los hace ser parte de una unidad, que es el universo mismo.

En la civilización occidental no pasa lo mismo, aquí el hombre concibe a la naturaleza como algo ajeno e inferior a él.

Es por ello que el hombre se ha creado argumentos y justificaciones sustentadas racionalmente, en donde pone de manifiesto su superioridad, dejándose llevar por sus vicios (según Santo Tomás de Aquino) como por ejemplo, el de la vanidad y el de la avaricia al creer que todo lo que hay en la naturaleza le pertenece.

Según planteamientos Europeos, el hombre se encuentra entre la sociedad y el cosmos y se fundamenta en el supuesto de una naturaleza humana universal. El intento por formarse una identidad propia, se erige su canon a título universal. Sin embargo el hombre occidental al querer separarse de los demás seres de la naturaleza inventó la razón y el alma, lo cual parece no sólo diferenciarlo entre todas las criaturas, sino que también le ha dado derechos para hacerla suya en vez de ser parte de ella. (Lara, 1996).

El hombre occidental se sobrevalora debido a sus logros de “modernismo”, tal es el caso de los avances tecnológicos y culturales, los cuales a pesar de su raciocinio han ido en contra de la naturaleza (otro ejemplo más de su soberbia).

Además de la separación del hombre con su naturaleza, ha logrado también fragmentar todo saber tal es el caso de la Filosofía, el Arte, la Ciencia o la Religión.

Por lo anterior, es curioso notar que el mismo hombre ha luchado contra la naturaleza para poder demostrar que no tiene nada en común con ella y ha fragmentado la realidad para –ahora si- a través de todos sus inventos, dar explicación del hombre. Ahora que se ha logrado dividir de todo desea Conocerse a sí mismo.

A partir de esta fragmentación, el hombre ha conseguido no verse – ni él mismo- como un todo (un ser que posee un cuerpo, una mente y una alma), y trata de dar explicación de él por medio de la ciencia como la: Medicina, Neurología, Psicología y el Espiritismo (aunque este último aún no se encuentra reconocido debido a que no tiene fundamentos científicos).

Este desconocimiento de sí mismo, hace (con mayor razón) que el hombre no se considere parte de la naturaleza, ya que se encuentra invadido por el miedo de colocarse en un nivel de igualdad ante todos los demás seres vivos.

Lo mejor que ha podido hacer para desvincularse de la naturaleza es haber inventado ciencias como la Antropología, la Historia, la Psicología, etc., y estudiar la posible relación del hombre con cada una de éstas, de tal modo que notemos que hay cierta vinculación de nosotros con la naturaleza pero esto sólo lo pensamos de manera superficial, ya que volvernos conscientes de ello, implicaría tomar acciones pertinentes que demandan un gran esfuerzo por parte de todos los hombres, por lo que resulta más cómodo aprovecharnos de las cosas que hay en el Universo que reparar sobre los daños causados.

Dicho de otro modo, en términos orientales, nos es difícil desapegarnos de nuestros bienes materiales, de nuestra fragmentación de Universo a través de las ciencias, de la tecnología y de los posibles alcances modernos que los países del primer mundo nos quieran dar.

Nos dejamos llevar más por nuestros vicios que por nuestros valores universales (como el respeto hacia los demás, incluyendo el respeto hacia todas las criaturas del universo).

Para conocernos a nosotros mismos requerimos cortar con nuestros vicios, (que de manera directa se encuentran relacionados con las emociones negativas) y trabajar con el reconocimiento del propio hombre como parte de un "todo".

En la medida que se logre, se podrán desarrollar más las virtudes y con ello se conducirán apropiadamente y de manera espontánea las propias emociones, ya que la honestidad, la liberación de vínculos de apego que nos producen sufrimiento, la eliminación de la envidia, la vanidad, la soberbia y demás, nos permitirán vivir más holgadamente y menos enfermos por culpa de las exigencias que el medio nos impone.

Sólo de esta manera, lograremos ser realmente conscientes de nosotros mismos.

A este respecto, Goleman a través de sus charlas con el Dalai Lama, apoya la idea oriental de no fragmentar al hombre. De hecho, aún antes de platicar con él, abordó el concepto de Inteligencia Emocional a partir de la idea de que las personas se componen de mente y cuerpo y que no se puede estudiar a éste inclinando su explicación más en un plano que en otro, puesto que nosotros actuamos en todo momento de acuerdo a nuestras emociones y al raciocinio, ambas partes manifestándose a través del cuerpo.

Goleman después de tener contacto con los orientales, añade a su concepto de hombre, que éste, además de poseer una mente racional y otra emocional, así como un cuerpo físico, se compone también de un lado espiritual.

Por esto para Goleman el manejo adecuado de las emociones no sólo debe beneficiarnos física y mentalmente a nosotros mismos, sino que también debemos ayudar a otros a reconocer y conducir apropiadamente sus propias emociones.

Esta ayuda se puede lograr sólo generando en cada persona el "amor universal" ya que sin éste, aún cuando logremos manejar apropiadamente nuestras emociones, no nos interesaría que los demás hicieran un buen o mal manejo de éstas. Es aquí donde entra en función el aspecto espiritual.

Todo esto es correcto porque, ¿De qué serviría tener mucha Inteligencia Emocional cuando se utiliza para robar o para discriminar a nuestros semejantes? O desde otro punto de vista ¿De qué nos serviría ser Inteligentes Emocionalmente si cooperamos con culturas de primer mundo cuando éstas nos trata de imponer estilos de vida y nos invade comprándonos fácilmente con ideas aparentemente primermundistas, pero en las que astutamente nosotros pasamos a ser su mano de obra barata?.

Sin embargo Goleman (como buen Occidental) a pesar de no querer fragmentar al hombre, limita o constriñe la vía emocional sólo en interacciones de índole Antropocéntricas, es decir, ponderando los vínculos afectivos sólo entre los hombres, menospreciando o negando la afectividad hacia todos los elementos de la naturaleza.

Esta actitud en parte es comprensible, pues Goleman únicamente posee una cultura (la Europea) y sería muy difícil para él criticar sus fallas desde fuera. En cambio, nosotros los Mexicanos, como mestizos que somos tenemos la posibilidad de observar objetivamente las aportaciones y limitaciones de las dos civilizaciones a las que pertenecemos (la Indígena y la Europea).

3.2PROPUESTA

Una vez quedando claro que las emociones juegan un papel igual o a veces más importante que la Inteligencia, nuestra propuesta va en función del justo reconocimiento de la misma.

A pesar de darnos cuenta que el término de "Inteligencia Emocional" está mal empleado, la idea general que el autor nos trata de transmitir es que las emociones forman parte de cada persona, sólo que la manera de manifestarlas se encuentra en parte determinada por el temperamento que cada uno posee genéticamente y por la interacción que se tiene en la infancia con las personas que nos rodean.

Sin duda alguna mucho tiene que ver la familia, pues en ésta se nos enseña a manifestar y conducir nuestras emociones. Observándose en la mayoría de los casos que no hay un control y manejo adecuado de éstas.

Por ejemplo un padre que no acostumbra dar cariño y atención a su hijo le enseñará a través de su conducta a no dar afecto a quienes le rodean, además de hacerlo crecer con miedos e inseguridades a consecuencia de tal carencia, esto se manifiesta a partir de la adolescencia en problemas severos tales como violencia, depresión, o la tendencia a buscar refugio en el alcohol y las drogas.

Estos dos aspectos no son definitivos, las reacciones emocionales que en algún momento nos perjudican pueden transformarse en la medida en que identifiquemos su origen y las encaminemos a favor del propio desarrollo personal, es decir, se trata de poner inteligencia sobre las emociones, sin confundirlo con la represión de éstas, más bien se trata de su adecuada conducción.

La manera en que podemos abordar la problemática social a la que nos enfrentamos día a día, puede ser atacada de manera preventiva por medio de la educación, como ya lo observamos anteriormente. Sin duda diseñar o retomar un programa de educación de emociones tomará un tiempo considerable en el futuro se planificará y se capacitará a las personas adecuadas. Sin embargo algunos países ya lo han hecho, obteniendo con ellos grandes resultados. Y es tarea de nosotros empezar a enseñar a las futuras generaciones el apropiado dominio de sus emociones, para que éstos como padres ayuden a los educadores durante dicho trabajo.

Educar las emociones nos traerá beneficios personales, pero es necesario que a la par con el manejo adecuado de las emociones, consideremos algunos aspectos que como país no nos han permitido trascender por poseer una actitud colonizada, pues tendemos a actuar emotivamente, esto lo podemos observar a lo largo de nuestra historia, ya que hemos sido un pueblo sometido en ideas y creencias, y nos han hecho sentir menos con respecto a la cultura de países del primer mundo, avergonzándonos con ello de nuestras raíces.

Con la conquista de los españoles, a los indígenas se les impuso formas de actuar, pensar y sentir, es decir se les sometió a la cultura occidental.

A partir de entonces se nos fue moldeando nuestra forma de proceder en la vida, de esta manera fueron coartando nuestra capacidad creativa, y con ello nos convertimos en esclavos de otros.

Se nos enseñó a no pensar, no cuestionar y mucho menos analizar los avances y conocimientos científicos y tecnológicos que nos proporcionaban como parte de su cultura.

Por otro lado, se nos olvidaron nuestras raíces culturales y con ello vino un desconocimiento general de las cosas buenas que poseía nuestra cultura. Con ello perdimos una parte importante: la seguridad y confianza en nosotros mismos.

Así hemos creído en todo lo que se nos dice y despreciamos aquellos conocimientos e ideas que originalmente fueron nuestras como la armonía con la naturaleza.

El desconocimiento de nuestras raíces no nos permite ver más allá de lo que los extranjeros de primer mundo nos dejan observar.

Así nos tratan como obreros y nos hacen creer que nuestros valores e ideas son inferiores a los de ellos.

Durante todo este proceso se han puesto en juego las emociones de los mexicanos puesto que perdimos una parte importantísima en nuestro desarrollo como cultura. El fanatismo se apoderó de nosotros y hemos buscado afanosamente sujetarnos de alguien o algo.

Como pretendemos que los otros nos acepten y reconozcan, cuando en cada uno de los mexicanos no existe tal cosa, de manera personal, no nos percatamos de nuestras reacciones que tenemos ante alguna situación y en la gran mayoría de las ocasiones actuamos impulsivamente, somos incapaces de controlar nuestros estados de ánimos y no logramos que exista armonía entre lo emocional y lo intelectual. De esta manera dejamos que sea nuestra parte emocional la que dirija nuestra vida y en pocas ocasiones logramos poner Inteligencia sobre éstas, esto se ve reflejado en los problemas sociales que actualmente vive nuestro país, como el maltrato a mujeres y niños, violaciones, suicidios, depresión, estrés, anorexia y bulimia, entre otros.

Tales problemas son un reflejo de esta incapacidad, pero también se debe a que como país tendemos imitar estilos de vida de países de primer mundo, buscamos tener éxito a través de la obtención de bienes materiales descuidando una parte importantísima la convivencia con nuestros semejantes, el trabajo en equipo, el respeto y la libertad, ya que poco importa lo que se tenga que hacer para alcanzar a poseer lujo, comodidad, belleza, reconocimientos. Por ejemplo observamos cómo los padres descuidan la educación moral de sus hijos a muy temprana edad, dejándole su responsabilidad a gente extraña. Estos problemas se deben en parte a la pobreza que sufre nuestro país, pues al no tener los recursos necesarios los padres se ven en la necesidad de salir a trabajar para poder sostener a su familia. Sin embargo esta situación provoca en ellos que siempre anden estresados y por consiguiente cuando llegan a su casa lo único que desean es descansar y olvidarse de sus problemas y por consiguiente no prestan atención a lo que hace su hijo.

Atacar este problema de pobreza, consideramos que tal situación sucederá cuando los mexicanos comencemos a darnos cuenta que nos dejamos someter por un lado e imitamos modelos políticos y económicos de desigualdad e injusticia social, con sus derivadas emociones de minusvalía, subordinación e impotencia. Así la gente extranjera se aprovecha de tales situaciones y muy astutamente nos dirigen, de esta manera logran separarnos y desconocernos entre nosotros mismo y por ello la obtención de alguna meta en común se ve truncada al no existir la cooperación y ayuda desinteresada.

Por lo anterior, el papel que ahora nos toca jugar es el de contribuir en un proceso de descolonización y recuperar nuestros principios, valores e ideas que tuvimos antes de ser conquistados. Debemos atacar el problema de sometimiento en el cual vivimos a través del propio conocimiento de nuestra supuesta evolución

Dicho proceso no es tarea sencilla puesto que cargamos con un peso de muchos años de educación en el que hemos aprendido que la cultura occidental nos abrió camino para un crecimiento científico, tecnológico, religioso y artístico, pero lo que ocurrió en realidad fue que fragmentó al hombre del cosmos y con ello se impidió el desenvolvimiento cultural que como raza indígena teníamos

A la par con el trabajo que llevemos a cabo para el manejo adecuado de las emociones, se tiene que fomentar el respeto y ayuda hacia los demás incluyendo a todos los seres vivos de la tierra.

Sería un proceso parecido al que hacen los orientales al fomentar el amor universal, claro que nuestro papel como mexicano es recuperar nuestras raíces que aunque tiene ideas parecidas a las orientales (como estar en armonía con el cosmos) no significa que debamos adoptar toda su ideología, ya que sólo conseguiríamos caer en el otro extremo de venerar a una cultura extranjera.

Con esto no queremos decir que neguemos al 100% la cultura occidental, como mestizos que somos debemos conocer las dos culturas a las que pertenecemos y debemos considerar los aspectos favorables y desfavorables que han traído consigo.

Sin duda por donde podemos comenzar es por recobrar la confianza en nosotros mismos y para adquirirla debemos conocernos bien es decir adquirir conocimientos de nuestras capacidades y limitaciones, ya que como lo hemos visto a lo largo de nuestra historia, nos hemos dejado guiar por nuestras características de colonizado.

Por lo anterior podemos decir que es importante aprender a poner inteligencia sobre las emociones con el fin de poder tomar decisiones adecuadas en todo momento. Por ello sugerimos que se realicen más investigaciones a profundidad sobre el tema de Inteligencia Emocional puesto que es un tema novedoso del cual nos hace falta mucho material por conocer. Asimismo sugerimos que se aborden los aspectos culturales antes mencionados para tener bases que nos permitan adquirir conciencia de nosotros mismos a través de nuestras raíces.

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES.

El concepto de Inteligencia Emocional, surge de la Teoría de la Inteligencia múltiple de Howard Gardner; donde se pone en manifiesto que la Inteligencia, no es solo una medida cuantificable, basada en conceptos intelectuales, sino que al hablar de Inteligencia se engloban más aspectos, por ejemplo tenemos la Inteligencia intra e interpersonal, de las cuales según Goleman surge lo que conocemos como Inteligencia Emocional.

La inteligencia emocional, es la habilidad que tiene la persona para resolver los problemas a los que se enfrenta en la vida de una manera eficaz, nunca dándose por vencido, manteniendo siempre optimismo y perseverancia en cualquier meta que se proponga realizar.

Al hablar de Inteligencia Emocional, nos referimos a que el hombre debe ser capaz de conducir sus emociones de manera que lo beneficie y no lo perjudique; ya que son éstas las que nos impulsan a tomar decisiones importantes en la vida.

Todos poseemos seis emociones básicas dentro de nuestra mente: el amor, el miedo, la ira, la tristeza, la vergüenza y el placer, y son estas emociones de donde se derivan los estados de ánimo, como pueden ser la felicidad, el enojo, la culpa, etc. .

Una vez que seamos capaces de reconocer nuestros estados emocionales se nos facilitará ponernos en el lugar de los demás, y con ello comprenderemos porque actúan de determinada manera, desarrollaremos la empatía y fomentaremos las relaciones sociales.

Se han hecho muchos estudios en donde se ha podido probar que las emociones se encuentran localizadas en una parte específica del cerebro humano, de éstas se ha dado la siguiente explicación: Nuestros estados emocionales se encuentran regulados por la amígdala, que se ubica específicamente en el sistema límbico.

Al momento en que percibimos una señal "amenazadora", el tálamo manda el mensaje a la amígdala y a los lóbulos prefrontales, solo que el mensaje llega primero a la amígdala e inmediatamente se pone en acción, pero es en la parte de los lóbulos prefrontales donde se analiza y racionaliza esta situación. Dicha explicación fisiológica le da un fundamento científico al estudio de las emociones.

Sin duda estas reacciones emocionales tiene que ver con el temperamento al cual tenemos una predisposición genética y a nuestras relaciones sociales anteriores que de alguna manera han marcado nuestra vida, esto no quiere decir que por ello las emociones no puedan conducirse apropiadamente, se puede lograr si así nos lo proponemos.

Es por ello que la Inteligencia Emocional es una habilidad que todos debemos desarrollar para alcanzar la estabilidad emocional y desenvolvemos con éxito en la vida, teniendo presente que para alcanzar tal fin debemos de partir del conocimiento de uno mismo. Este conocimiento dicho por Goleman es la capacidad de identificar y controlar nuestros estados emocionales para que una vez logrado ésto, se faciliten tanto identificar y controlar los estados emocionales de otros como nuestras emociones para lograr desarrollar creativamente y positivamente todas las tareas que uno se proponga. Con ello también se facilitará cultivar la empatía y por consiguiente fomentar las relaciones sociales. Claro está que para ser Inteligente Emocionalmente se debe realizar un trabajo continuo, pues es una meta-habilidad, a la que todos debemos aspirar.

Quizás algunos de nosotros desarrollemos más unos puntos de los que engloban la Inteligencia Emocional y nos halleemos deficientes en otros, el trabajo radica primeramente en que reconozcamos nuestros puntos débiles y trabajemos sobre de ellos. A partir de este trabajo conseguiremos conocernos más a nosotros mismos.

Para Goleman, la Inteligencia emocional puede ser tratada por métodos psicológicos occidentales tales como la terapia cognitiva y la relajación, entre otras, como ya lo pudimos notar en los campos aplicativos de la Inteligencia Emocional (Educación, Salud y Trabajo).

En estas tres áreas se han diseñado estrategias para fomentar el buen manejo de las emociones. Dentro de estas estrategias se encuentra la autorregulación, el autocontrol, los autorregistros, la identificación de pensamientos irracionales y la relajación.

Goleman, además de utilizar dichas estrategias implementa la práctica de la meditación como un camino para alcanzar la Inteligencia Emocional.

A través de la meditación podemos notar cambios en nuestra persona ya que como lo mencionamos, la mente y el cuerpo están interrelacionados, prueba de ello es que una enfermedad física se puede sanar a través del ejercicio mental.

Claro está que la meditación es funcional en la cultura Oriental porque su filosofía y su concepto del hombre son distintas a la nuestra. La práctica de dicha disciplina fomenta el "Amor Universal" y genera armonía con el entorno.

Nuestra cultura occidental por el contrario se rige por una serie de normas y valores que lejos de favorecer nuestro estilo de vida, nos fragmenta cada día más de la naturaleza, y la obtención de riquezas materiales han logrado cubrir el vacío existencial que todo ser necesita, convirtiéndose el éxito social y material en el valor más importante de alcanzar.

Al colocarnos es esta dualidad Hombre-Naturaleza, inconscientemente entendemos que esta última se encuentra a nuestro servicio, situación más irreal, porque cuando ocurren acontecimientos naturales como sismos o terremotos, observamos que solamente somos uno más de todos los que habitan la tierra, y que al evento de estos "desastres" (como los hemos llamado) nos sentimos impotentes.

Con ello se nos olvida que toda acción tiene una reacción, y si nosotros explotamos irracionalmente todos los recursos naturales, por consecuencia tendremos acontecimientos de igual magnitud. Y esto es necesario porque en el cosmos siempre debe haber equilibrio.

Dicha fragmentación es característica como ya lo hemos mencionado de la cultura occidental, ya que si observamos otras culturas podemos apreciar que siempre se ha buscado que tanto el hombre como todos los seres que habitan la tierra vivan en armonía, ejemplo de ello es la cultura oriental y nuestra cultura indígena.

Nosotros los mexicanos, somos producto de la mezcla de dos culturas: La indígena y la Europea aunque es en ésta última en la que basamos nuestros estilos de vida.

Este ha sido el error más grande que hemos cometido, ya que nuestras raíces (indígenas) poseían sabiduría y la rutina de vida se llevaba a cabo en función del cosmos, de tal forma que siempre se relacionaron todas las actividades con lo que la naturaleza demandaba.

Actualmente vivimos un sometimiento sociocultural por países de primeras potencias que aparentan ser mejor a nosotros, entonces como pueblo ignoramos una parte de nuestra cultura y buscamos refugiarnos en aquella que nos conquistó y sometió a sus ideales. Tratan en todo momento de hacernos sentir inferiores y consiguen que creamos ciegamente en sus preceptos, que no los cuestionemos o analicemos lo que nos imponen, y es nuestro reto romper con ese patrón de vida.

Debemos recuperar nuestra cultura madre sin negar la parte occidental que también nos caracteriza, sólo que esta última, necesitamos reconstruirla reflexionando en los daños que nos ha dejado y creando una nueva cultura en la que se adecuen los papeles de todos los seres que vivimos interrelacionadamente en el universo.

Identificar nuestras debilidades culturalmente hablando, es muy difícil para nosotros los mexicanos pues implica destruir un modelo mediante el cual nos hemos sujetado durante cientos de años y emocionalmente hablando, no estamos preparados para ello.

Es preciso romper con este esquema ya que el sometimiento no sólo lo enfrentamos como nación, también lo vivimos en nuestra vida cotidiana, y la mentalidad occidentalista de pasar por encima de los demás a costa de lo que sea para obtener un bien personal, es algo que ponemos siempre en práctica, pues el espíritu creativo cooperativo que antes teníamos se ha perdido por completo. No sólo nos dejamos manejar por extranjeros sino que entre nosotros mismos nos empujamos hacia abajo sin permitirnos salir ni dejar que alguien nos saque del hoyo en que nos hundimos.

Con esta dinámica de vida hemos fortalecido aquellas emociones que perjudican no sólo a quienes nos rodean sino también a nosotros mismos. Las emociones positivas las aprendemos a sobrellevar y en el mayor de los casos hasta hemos llegado a reprimirlas, cuando deberíamos de hacer todo lo contrario.

En la medida en que logremos equilibrar nuestra mente emocional con la racional podremos quitarnos las cadenas psicológicas que nos impiden desarrollar nuestro espíritu creativo.

Por lo anterior, se les sugiere a aquellas personas que al igual que nosotras sientan incomodidad por lo que hasta el momento hemos permitido como cultura, y sientan deseos de hacer algo al respecto, empiecen, como en todo, trabajando consigo mismos, reconsiderando nuestra actitud en el trato cotidiano con los demás seres vivos y enriqueciéndonos a través del buen manejo de nuestras emociones.

APÉNDICES

APÉNDICE A

PROGRAMAS EDUCATIVOS DE APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. •

En el área de la educación se ha puesto un énfasis primordial en que los niños aprendan a educar sus emociones. A continuación se mostrarán sólo algunos de los programas.

El programa de New Haven tiene como objetivo que los niños de los grados inferiores reciban lecciones básicas de autoconocimiento, relaciones personales, y toma de decisiones. En los primeros grados, los niños se sientan en círculo y hacen girar el “cubo de los sentimientos”, que tiene escritas palabras como triste o excitado en cada uno de sus lados. Por turno, describen un momento en el que han tenido ese sentimiento, un ejercicio que les otorga mayor seguridad para vincular sentimientos con palabras, y los ayuda a desarrollar la empatía cuando escuchan que otros tienen los mismos sentimientos que ellos.

Hacia el cuarto o quinto grado, cuando las relaciones con sus semejantes obran una enorme importancia en sus vidas, reciben lecciones que ayudan a que sus amistades funcionen mejor: empatía, control de los impulsos, y manejo del enfado. Por ejemplo, las clases de habilidades para la vida que estaban llevando a cabo los alumnos consisten en interpretar expresiones faciales, están basadas, esencialmente, en la empatía. Para el control de los impulsos hay un gran poster que es visible para todos, con un semáforo, que tiene seis pasos:

- Luz roja: 1. Deténte, cálmate, y piensa antes de actuar.
- Luz amarilla: 2. Cuenta el problema, y di cómo te sientes.
3. Proponte un objetivo positivo.
4. Piensa en una cantidad de soluciones.
5. Piensa en las consecuencias posteriores.
- Luz verde: 6. Adelante, y pon en práctica el mejor plan.

La noción del semáforo es regularmente puesta en práctica cuando un niño, por ejemplo, está a punto de estallar de furia, de ofenderse por una insignificancia, o romper en llanto cuando se siente burlado, y ofrece un conjunto concreto de pasos para lidiar con estos pesados problemas de manera más mesurada. Mas allá del manejo de los sentimientos, señala un camino para una acción más efectiva, y al transformarse en la manera habitual de manejar los impulsos ingobernables pensar antes de actuar, puede llegar a ser una estrategia básica para enfrentar los riesgos de la adolescencia y los que existen más allá de ella.

*Texto íntegro tomado de Goleman, D. (1995). La Inteligencia emocional, Edit. Javier Vergara, México, pp. 317-320.

En el sexto grado, las lecciones se relacionan más directamente con las tentaciones y las presiones con respecto al sexo, el consumo de drogas o alcohol, que comienzan a aparecer en la vida del niño. Hacia el noveno grado, cuando los adolescentes se enfrentan a realidades sociales más ambiguas, la habilidad para adoptar perspectivas múltiples- las propias, tanto como las de los otros involucrados -, se refuerza. Por ejemplo, "si un chico se vuelve loco porque ve a su novia hablando con otro", se le alentará a tener en cuenta qué podría estar ocurriendo desde el punto de vista de ellos, antes que lanzarse a una confrontación.

Por otro lado en New York se ha implementado en varias escuelas un programa denominado "Resolución de conflictos", el cual se centra en cómo arreglar diferencias surgidas en la escuela que pueden llegar a convertirse en incidentes mayores.

Este programa muestra a los estudiantes que tienen muchas maneras otras maneras de abordar los conflictos al margen de la agresividad o la pasividad. Se muestra la inutilidad de la violencia, reemplazándola con destrezas concretas. Los chicos aprenden a defender sus derechos sin apelar a la violencia. Estas son habilidades que se deben desarrollar para toda la vida, no sólo lo deben hacer aquellos más propensos a respuestas violentas sino en general todas las personas.

Por ejemplo, en un ejercicio, los alumnos piensan en una alternativa realista que podría haberlos ayudado a solucionar algún conflicto que hayan tenido. En otro, los estudiantes dramatizan una escena conflictiva de tal forma que los alumnos brinden respuestas de cómo habrían manejado la situación.

Una clave para el éxito de este programa, es la extensión fuera de las aulas (patio, cafetería), donde es más probable que estallen los problemas. Con ese fin, algunos de los estudiantes son entrenados como mediadores, un papel que puede comenzar en los últimos años de la escuela primaria. Cuando estalla la tensión, los estudiantes pueden buscar al mediador para que los ayude a resolver el conflicto. Los mediadores del patio de juegos aprenden a manejar peleas, riñas y amenazas e incidentes.

Los mediadores aprenden a expresarse con frases que hacen que las dos partes sientan que es imparcial. Sus tácticas incluyen el sentarse con los involucrados y hacer que cada uno escuche al otro sin interrupciones ni insultos. Tratan de que cada uno se tranquilice y exprese su posición; luego les pide que cada uno repita lo que se ha dicho para, confirmar que el mensaje se entendió correctamente. Después tratan de pensar entre todos soluciones que satisfagan a ambas partes; Frecuentemente los acuerdos toman la forma de pactos escritos. Más allá de la mediación en una disputa dada, el programa enseña a los alumnos, en primer lugar, a enfrentar los desacuerdos de manera diferente.

Aunque el objetivo principal de este programa es prevenir la violencia, ésta no puede ser aislada del espectro completo de la aptitud emocional ya que, por ejemplo, saber lo que se siente o cómo manejar los impulsos o la pena es tan importante para la prevención de la violencia como el control del enojo. Gran parte del entrenamiento tiene que ver con las emociones básicas, tales como reconocer una gama extendida de sentimientos y ser capaz de darle nombre a cada uno de esto.

APENDICE B

**IMPLICACIÓN DE LAS EMOCIONES EN LOS PROBLEMAS
SOCIALES MÁS COMUNES EN NUESTRA SOCIEDAD. •**

Los educadores, preocupados desde hace tiempo por los bajos rendimientos escolares en matemáticas y lectura, están comenzando a advertir la existencia de una deficiencia diferente y más alarmante: el analfabetismo emocional. Y en tanto se realizan loables esfuerzos para elevar los niveles académicos, esta nueva y conflictiva deficiencia no está contemplada en los programas escolares corrientes, ya que preocupa más saber si los alumnos pueden leer y escribir correctamente, que saber si estarán vivos la semana entrante.

La causa más común de incapacidad entre los adolescentes es la enfermedad mental. Los síntomas de la depresión, en mayor o menor medida, afectan a un tercio de la población adolescente; en el caso de las niñas, la incidencia de la depresión se duplica en la pubertad. La frecuencia de trastornos en la alimentación en niñas adolescentes ha experimentado un aumento vertiginoso.

En promedio, los jóvenes reflejan un desempeño más pobre en los siguientes aspectos:

- *Aislamiento o problemas sociales.
- *Ansiedad y depresión.
- *Problemas de atención o del pensamiento.
- *Delincuencia y agresividad.

Este malestar emocional parece ser el costo universal que la vida moderna tiene para los niños. Ya que ningún niño sea pobre o rico, está exento de riesgo; estos problemas universales se presentan en todos los grupos étnicos, raciales y económicos.

Según Brofenbrenner, la ausencia de buenos sistemas de apoyo y las presiones externas se han vuelto tan grandes que hasta las familias más fuertes se están separando. El ajetreo, la inestabilidad y toda la inconsistencia de la vida familiar cotidiana son desenfrenadas en todos los segmentos de nuestra sociedad, incluso en los mejor educados y los más acomodados. Estamos privando a los niños de su capacidad de competencia y de su carácter moral.

Es una época en la que cada vez más niños crecen en medio de la pobreza, en la que las familias uniparentales ya están convirtiéndose en lugar común; en la que cada vez más niños y bebés quedan durante el día al cuidado de alguien tan poco idóneo, que la situación se asemeja al abandono, el vacío en los incontables, provechosos y pequeños intercambios entre padres e hijos que construyen las aptitudes emocionales.

• Texto íntegro, tomado de GOLEMAN, D. (1995). La Inteligencia Emocional, Edit. Javier Vergara, México, pp.267-300.

El ser agresivo en la infancia puede ser señal de problemas emocionales en el futuro. La vida familiar de chicos tan agresivos usualmente incluye a los padres que alternan el abandono con castigos severos y caprichosos, un modelo que, quizá comprensiblemente, vuelve a los niños un tanto paranoicos o combativos.

No todos los niños malhumorados son matones; algunos son personas aisladas, rechazadas por la sociedad, que reaccionan desmedidamente ante cualquier burla o ante lo que consideran desprecio o injusticia. Estos niños furiosos y aislados son notablemente sensibles a la posibilidad de ser tratados injustamente. En todo momento se consideran víctimas, y pueden recitar una lista de ejemplos en los que, en realidad, eran inocentes. Otros rasgos característicos de estos niños es que, una vez que llegan al punto máximo de su furia, sólo pueden reaccionar de una manera: estallando y repartiendo golpes.

Hay dos prejuicios perceptivos en gente que es usualmente agresiva: actúan sobre la base de la existencia de hostilidad o de amenazas, prestandole muy poca atención a lo que realmente está ocurriendo.

Observamos en la educación que los niños indisciplinados de los primeros grados, no se llevan bien con los demás niños, desobedecen a sus padres y son resistentes a la autoridad del docente. Estos niños se transformarán en delincuentes durante los años de la adolescencia.

El camino prototípico hacia la violencia y la criminalidad comienza con chicos que son agresivos y difíciles de manejar en el primero y el segundo grado. Es típico ver que, desde los primeros años de escolaridad, su escasa capacidad de dominarse también contribuye a que sean malos estudiantes, que sean vistos por los demás, y aun por ellos mismos, como "estúpidos", juicio que es confirmado cuando son derivados a clases de educación especial. Y si bien estos niños pueden llegar a tener un índice alto de "hiperactividad" o de trastornos del aprendizaje, bajo ningún concepto se los puede considerar retrasados. Los niños que llegan a la escuela habiendo aprendido en sus hogares el estilo "coercitivo" – esto es, la prepotencia –, también son considerados casos perdidos por sus maestros, que se ven obligados a pasar mucho tiempo manteniendo la disciplina.

Por otro lado, las jóvenes adolescentes antisociales no se convierten en violentas: se convierten en madres.

La estructura mental que acompaña a los niños agresivos a lo largo de toda su vida, permite afirmar que casi con seguridad terminarán metiéndose en problemas.

Ante tal situación se han diseñado programas donde se les enseña a controlar sus emociones, por ejemplo, a advertir que algunas de las señales sociales que habían interpretado como hostiles, eran en realidad neutrales o amistosas. Aprendieron a ponerse en el lugar de los demás, y a imaginar qué pensaron o sintieron los otros niños en las circunstancias que provocaron su enojo. Adquirieron también un entrenamiento en el control de la ira mediante la dramatización de escenas, tales como ser objeto de bromas, que podrían conducirlos a perder los estribos. Una de las habilidades clave para el control del enojo es controlar los sentimientos, con el fin de que tomen conciencia de las sensaciones físicas, como el enrojecimiento de ira o la tensión muscular a medida que se van enfadándose.

Otro de los problemas que se presentan en la gente joven y que es desencadenante de la depresión son los problemas de relación. La dificultad aparece tanto en su relación con los padres, como con sus semejantes. Con frecuencia los niños y los adolescentes con depresión son incapaces de hablar sobre las causas de su tristeza, o son renuentes a hacerlo. Parecen no poder clasificar apropiadamente sus sentimientos, mostrándose en cambio hoscos e irritables, con impaciencia, capricho y enfado, especialmente con sus padres. Esto, a su vez, vuelve más dura para los padres la tarea de ofrecer el apoyo emocional y la orientación que el chico deprimido realmente necesita, poniendo en marcha una espiral descendente que habitualmente termina en discusiones constantes.

Las causas de la depresión se basan en dos áreas de las aptitudes emocionales en las que los jóvenes manifiestan déficits puntuales: habilidad para relacionarse con los demás, por un lado, y la forma –generadora de depresión – en que interpretan los contratiempos. Por otra parte la tendencia a la depresión obedece casi con certeza a causas genéticas.

Cada nueva generación, ha corrido un riesgo mayor que la generación de sus padres, de sufrir una depresión más importante – no de tristeza, sino un desinterés paralizante, desaliento y autocompasión - en el curso de su vida.

Aunque aumenta la posibilidad de caer en la depresión con la edad, los incrementos más importantes se dan entre los jóvenes. Pero la depresión no debe ser solamente tratada sino que debe ser prevenida en los niños, pues los episodios más benignos de depresión en un niño, pueden augurar episodios más severos en su vida posterior.

Aquellos niños que padecen una depresión menor tienen más probabilidades de que esta se intensifique hasta volverse grave, transformándose en la así llamada "doble depresión".

Cuando estos niños han tenido episodios de depresión llegan a la adolescencia o la temprana adultez, sufriendo de desórdenes depresivos o maniaco-depresivos.

Cuando se ha comparado a los niños que padecen depresión con aquellos que no la padecen, se les ha hallado socialmente ineptos, con menos amigos, menos elegidos por los otros como compañeros de juegos, menos populares, y con más problemas de relación con los demás.

Se ha comprobado también que los niños más propensos a la melancolía tienden hacia esta actitud pesimista antes de caer víctimas de la depresión. Aquellos niños que desarrollan una actitud pesimista, atribuyendo los reveses en sus vidas a un defecto propio, comienzan a ser presas de estados depresivos como reacción ante los contratiempos. La experiencia de la depresión misma parece reforzar estas maneras pesimistas de pensar, de manera que, aunque la depresión remita, el niño queda con lo que constituiría una cicatriz emocional, un conjunto de convicciones alimentadas por la depresión y solidificadas en su mente, tales como pensar que él no puede ser un buen alumno, que es desagradable, y no puede hacer nada para escapar de su personalidad melancólica.

Existen signos de que, enseñándoles a los niños maneras más productivas de evaluar sus dificultades, disminuye el riesgo de la depresión. Algunas de las habilidades emocionales básicas, incluyen la manera de manejar los desacuerdos, el pensar antes de actuar y enfrentar los pensamientos pesimistas asociados a la depresión, por ejemplo, decidirse a estudiar más tras un fracaso en un examen, en lugar de pensar: "No soy lo suficientemente inteligente".

Otro de los problemas que aqueja a nuestra sociedad es el de la anorexia y bulimia, una de las varias causas de este fenómeno radica en la incapacidad de identificar y responder adecuadamente a las demandas del cuerpo, especialmente las del hambre.

Uno de los factores por los que se llega a esta enfermedad son los medios de comunicación, quienes provocan sobre las jovencitas el crecer en una sociedad que considera la delgadez antinatural como signo de belleza femenina.

Algunas personas obesas son incapaces de distinguir la diferencia entre estar asustadas, enojadas o hambrientas, y entonces se agrupan todos estos sentimientos en un único significado, que es el de hambre, lo que las lleva a ingerir demasiada comida cada vez que se sienten perturbadas.

Estas jóvenes tienen escasa conciencia de sus sentimientos y de las señales que envían sus cuerpos, lo que conforma el más claro pronóstico de que padecerán algún tipo de trastorno alimentario en los dos años subsiguientes.

La mayoría de los niños aprenden a distinguir entre todas sus sensaciones y a indicar si se sienten aburridos, enojados, deprimidos o hambrientos; esto es un aspecto básico del aprendizaje emocional. Pero estas niñas tienen problemas para distinguir entre sus sentimientos básicos. Ya que tratan de sentirse mejor comiendo; esto puede llegar a convertirse en un fuerte hábito emocional de defensa.

Estas jóvenes necesitan aprender a identificar sus sentimientos, a prender a calmarse y manejar mejor sus relaciones por otros medios que no sea la utilización de sus malos hábitos alimentarios.

Otro problema que ya está afectando a nuestro país es el de la ingestión del alcohol y de las drogas.

Muchos jóvenes dependientes de estas sustancias las usan estas como una especie de medicina que resuelve los problemas, una manera de calmar sus sentimientos de ansiedad, enfado o depresión.

Las personas que se vuelcan al alcohol en busca de un paliativo emocional, encuentran que funcionan mucho mejor para la ansiedad que para la depresión. Para ello existen varios grupos de autoayuda como alcohólicos anónimos y otros programas de recuperación. La adquisición de habilidades para manejar nuestros sentimientos – calmar la ansiedad, reducir la depresión o apaciguar la ira -, aplaca los impulsos de recurrir a las drogas o al alcohol en primer lugar. Estas habilidades emocionales básicas son enseñadas terapéuticamente en los programas de tratamiento del consumo de drogas o de alcohol, aunque sería mucho mejor por supuesto si se aprendieran más temprano en la vida, antes de que el hábito se estableciera.

Durante prácticamente toda la última década, se han declarado “guerras” sucesivas contra el embarazo de las adolescentes, los marginados, la deserción escolar, las drogas, y más recientemente, la violencia.

La pobreza en sí misma les da golpes emocionales a los niños: los más pobres, a la edad de cinco años, ya se sienten más atemorizados, ansiosos y tristes que sus semejantes más acomodados, y tienen más problemas de conducta, como rabietas frecuentes y el destrozo de objetos, una tendencia que se prolonga en la adolescencia.

La presión de la pobreza también corroe la vida familiar; en ella tienden a existir menos expresiones de calidez paternal, hay más madres deprimidas (que a menudo son solteras y desocupadas), y se confían mucho en la ventaja de los castigos rudos, como gritar, pegar y proferir amenazas físicas.

Las destrezas emocionales incluyen el autoconocimiento, la identificación, expresión y el manejo de los sentimientos, el control de los impulsos, las gratificaciones demoradas, el manejo del estrés y la ansiedad. Una habilidad clave para el control de los impulsos es diferenciar entre un sentimiento y una acción. El aprendizaje de cómo tomar mejores decisiones emocionales, se puede lograr mediante el control de los impulsos, identificando las acciones alternativas, y las consecuencias posteriores a la acción.

Muchas de las aptitudes se desarrollan a través de las prácticas sociales y emocionales, por ejemplo prestar atención, ser capaz de resistir las influencias negativas, ponerse en el lugar de los otros, y comprender cuál es el comportamiento adecuado para cada situación.

Estas son algunas de las habilidades sociales y emocionales básicas para la vida, e incluyen al menos remedios parciales para la mayoría de las dificultades que se plantearon anteriormente.

APÉNDICE C

PREMISAS GENERALES DE LA CIVILIZACIÓN OCCIDENTAL.

Existen cuatro premisas fundamentales en la mentalidad del hombre occidental u occidentalizado como nosotros:

PRIMERA PREMISA: ABSURDA SEPARACIÓN ONTOLÓGICA DEL HOMBRE OCCIDENTAL RESPECTO A LA NATURALEZA.

El cosmos, según sus planteamientos, menciona por un lado que el individuo se encuentra entre la sociedad y el mundo, y por el otro, se fundamenta también en el supuesto de naturaleza humana universal, común a todos los pueblos. Se señala que cualquier intento por formarse una identidad propia, exige la necesaria oposición al título de universalidad que toda verdad profesa.

El europeo inventó dos categorías que le dan fundamentación a todo ésto y con las cuales supuestamente nos separamos y distinguimos de las demás criaturas de la naturaleza: inventó la razón y el Alma, estos como órgano de conocimiento y sustancia espiritual que supuestamente todos los humanos tenemos y nadie más del universo las posee. No obstante que la misma ciencia occidental ha demostrado que los elementos químicos con los que estamos formados son exactamente los mismos que los de los demás seres vivientes sólo que organizados en una proporción diferente.

Con esto, el hombre deja de pertenecer a la tierra, y en una inversión axiológica ésta se convierte en su propiedad. Cósmicamente hablando, la tierra no le pertenece al hombre, el hombre pertenece a ella.

SEGUNDA PREMISA: ANTROPOCENTRISMO QUE INUNDA TODOS LOS ASPECTOS DE LA VIDA DEL HOMBRE OCCIDENTAL Y TODAS SUS INSTITUCIONES CULTURALES.

Se pone de manifiesto en la creencia de que la naturaleza humana es esencialmente diferente al resto de la realidad y que otros seres vivientes inferiores al hombre no poseen derechos humanos. Según estos lineamientos, no deben existir criaturas superiores al hombre, el hombre es el amo de sí mismo y del universo, y si existe un Dios, éste tendría que filtrarse a través de la conciencia humana y de las Instituciones humanas. El hombre occidental se sobreestima debido a sus logros de modernismo, de su tecno-cultura diseñada racionalmente, el orgullo y vanidad sólidamente obtenidas pero cuyo pilar fueron cimentadas en contra y de espaldas a la naturaleza. De ahí que el arte, las ciencias, el deporte, la filosofía, los medios de esparcimiento, la tecno-cultura, la religión, la política y la economía, son todas Antropocéntricas.

* Texto íntegro tomado de Lara, J. (1996). "Disertación filosófica para una esquema Psicopedagógico integral que facilite el aprendizaje del dibujo del cuerpo humano". UNAM, ENAP División de Estudios de Posgrado. Tesis de maestría, México, pp.17-22.

TERCERA PREMISA: FRAGMENTACIÓN DE LA REALIDAD

Una vez logrado que el hombre se separará conceptualmente de la naturaleza, en consecuencia se logró la explosión racional o metafísica del Universo, quedando el cosmos disperso, con fragmentos ontológicos y metafísicos, como si cada uno de éstos, flotara independientemente en el vacío por sí mismos. Esto se manifiesta por la separación de un todo: en Filosofía, Arte, Ciencia y Religión. A su vez la ciencia se fragmenta en Sociales y Naturales. Las Sociales continúan fragmentándose en Historia, Antropología, Psicología, Sociología, etc. Así mismo, también la Psicología se divide en diferentes corrientes teóricas, interesadas cada una en algún fenómeno psicológico, dicho de otra forma en diferentes aspectos ontológicos del comportamiento de los organismos: El inconsciente con el Psicoanálisis, o el comportamiento observable con el conductismo positivista.

CUARTA PREMISA: DESACRALIZACIÓN DEL COSMOS MEDIANTE UNA ABSTRACCIÓN CONCEPTUAL Y METAFÍSICA: EL MONOTEÍSMO JUDEO-CRISTIANO.

En las civilizaciones cósmicas todo era una misma sustancia y cada elemento de la realidad merecía un respeto sublime, respeto que actualmente denominamos "sagrado". Las nubes, las plantas, los animales, las estrellas, las montañas, el sol, la luna, la tierra, el viento. Todo por igual era sagrado y estaba representado por un símbolo mismo que se expresaba icónica y escultóricamente. No significaba el que "adoraran piedras" o "ídolos" sin vínculo alguno con la realidad (como nos lo han enseñado de manera distorsionadas las instituciones occidentalizadas). Estos constituían formas simbólicas de cada uno de los elementos de la naturaleza.

Mediante un enorme grado de abstracción el europeo sintetizó y compactó todo lo sagrado en un solo concepto monolítico: "El Dios Judeo Cristiano".

Nos olvidamos de todos los elementos sagrados del cosmos, para sintetizarlo en un solo concepto sagrado. Esto se señala con sumo respeto por las creencias de los demás, hay que notar que uno de los méritos del judeo-cristianismo en este mundo moderno y materialista es haber preservado la dimensión central del ser humano: la espiritual.

BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFÍA

- Bareau, A. (1989). Buda. Selección de textos Biblioteca EDAF, México.
- Craig, R. (1988). Psicología Educativa. Limusa, México.
- Cruz, J. (1998). Química del pensamiento. Orión, México
- Escobar, G. (1991). Ética. Introducción a su problemática y su historia. McGraw-Hill, México.
- Frances, W. (1999). Emoción Inteligente. Planeta, España.
- Gardeil, H. (1974). Iniciación a la filosofía de Santo Tomás de Aquino. Tradición, México.
- Gardner, H. (1995). Inteligencias Múltiples. Paidós, España.
- Ginsburg, H. (1977). Piaget y la teoría del desarrollo intelectual. Prentice Halla Internacional, España.
- Goldfried R. (1996). De la terapia cognitivo- conductual a la Psicoterapia de Integración. Desclée de Brouwer, España.
- Goleman, D. (1995). Inteligencia Emocional. Javier Vergara Edit., México.
- Goleman, D. (1997). Salud Emocional. Kairós, Barcelona.
- Goleman, D. (1999). Aplicación de la Inteligencia emocional. Kairós, Barcelona.
- Goleman, D. (2000). El espíritu creativo. Javier Vergara Edit., México.

- Gueventter y Gibelli. (1970). Diccionario Enciclopédico y Atlas Universal. Tomo I y II. Codex, Argentina.
- Lara, J. (1996). Alternativas para la formación de psicólogos en México. Amapsi, México.
- Lara, J. (1996). "Disertación filosófica para un esquema psicopedagógico integral que Facilite el aprendizaje del dibujo del cuerpo humano". UNAM, ENAP, División de Estudios de Posgrado. Tesis de Maestría, México.
- Mahoney, M. (1997). Psicoterapias cognitivas y constructivistas. Desclée de Brouwer, España.
- Mártin y Boeck. (1998). ¿Qué es la Inteligencia Emocional?. EDAF, España.
- McDonald, K. (1997). Aprendiendo de los Lamas. Una guía práctica para la meditación. Dharma, España.
- Nagabodhi. (1993). La meditación: el desarrollo de las emociones positivas. Fundación tres joyas, España.
- Ouspensky, P.D. (1999). Psicología de la posible evolución del hombre. Coyoacán, México.
- Paramananda. (1997). Cambia tu mente: una guía práctica a la meditación budista. Fundación tres joyas, Malta.
- Rampa, L. (1971). La sabiduría de los ancianos. Troquel, Argentina.
- Sangharákshita. (1994). La iluminación: el ideal del desarrollo humano. Fundación tres joyas, España.