



Editado por Servicios Académicos Intercontinentales para eumed.net
Derechos de autor protegidos. Solo se permite la impresión y copia de este texto para uso Personal y/o académico.

Este libro puede obtenerse gratis solamente desde
<http://www.eumed.net/libros-gratis/2016/1507/index.htm>
Cualquier otra copia de este texto en Internet es ilegal.

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y CIENCIA DE LA EDUCACIÓN
INSTITUTO DE POST-GRADOS

INTELIGENCIA EMOCIONAL

**TESINA QUE SE PRESENTA COMO REQUISITO PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE ESPECIALISTA EN:**

“PROYECTOS DE DESARROLLO EDUCATIVOS Y SOCIALES”

**AUTOR: EC. MIGUEL MAURICIO
CUEVA ESTRADA**

TUTOR: MSC. REINA SANDOYA SERNAQUE

GUAYAQUIL, FEBRERO 2005

DEDICATORIA

El presente estudio, está dedicado a Dios, por quién soy lo que el quiere que sea,.

A los nuevos dueños de mi corazón y la pasión de mi vida Nathael y Doménica, a quienes robé tiempo que les pertenecía para el cumplimiento de este trabajo y por los que lucho día a día en la vida.

A la esposa fiel, a los padres cariñosos y los hermanos incomparables con los que Dios me ha premiado.

A mis detractores por recordarme día a día mis errores.

A mi País, por no darme oportunidades y enseñarme a pelear por ellas.

A la gente necesitada, mi bandera de lucha y motivo fundamental de mi preparación profesional.

A todos ellos gracias.

AGRADECIMIENTO

A la Srta. Karim Herrea, apoyo fundamental para el desarrollo de este estudio, por el soporte y aguante demostrado en este tiempo de problemas. Por su lealtad, confianza y por compartir mis ideas de progreso, aun cuando para la mayoría parecen locas. Por creer lo que digo, refutando lo errado, por su comprensión ante el cansancio y sostén en el agotamiento. Por sus conocimientos, por su sabiduría, por todo lo que me ha dado y lo que me ha enseñado.

INDICE

CONTENIDO

CAPÍTULO I: EL TEMA

Planteamiento del tema	1
Antecedentes	1
Justificación	14
Objetivo	17

CAPÍTULO II METODOLOGÍA

Tipo de investigación	18
Instrumentos utilizados	19

CAPÍTULO III: CUERPO DEL TRABAJO

PRIMERA UNIDAD:

El cerebro	21
El cerebro reptil	22
El cerebro emocional	23
EL cerebro racional	24

SEGUNDA UNIDAD:

Inteligencia	27
Teorías formales de la inteligencia	29

TERCERA UNIDAD:

Emociones	32
Aspectos fisiológicos de la emociones	35
Sistema nerviosos periférico	36
Sistema nervioso autónomo	37
Sistema limbico	37
El di encéfalo	38
La amígdala	39
Experiencias emocionales básicas	40
Emociones simples y complejas	40
Emociones primarias y secundarias	42
Emociones primarias	42
Las emociones secundarias	44
Emociones episódicas y perdurables	47
Emociones, sentidos y pensamientos.	47
Emociones negativas y positivas	54
Dosificación de las emociones	55
La relación entre emoción y motivación	56
Las emociones compartidas	58
Las emociones inconsistentes según Freud	59
Efectos de la ausencia de sensibilidad emocional	64

UNIDAD CUATRO:

Inteligencia emocional	66
Orígenes y definición	69
Componentes de la Inteligencia Emocional	72
Desarrollo de la inteligencia Emocional	73
I.E. desde la perspectiva de los padres de familia	76
Porque los educadores debemos preocuparnos por la I.E.	80

Las cuatro etapas del aprendizaje

81

CAPITULO IV: COMCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

84

Recomendaciones

86

ANEXOS:

Gráficos

- Gráfico 1, matrimonios y divorcios.
- Gráfico 2, tasa de divorcios por sexo y grupos de edad 2001.
- Gráfico 3 tasa de divorcios por sexo y grupo de edad 2002.

Tablas

- Tabla 1, matrimonios y divorcios.
- Tabla 2, tasa de divorcios por sexo y grupos de edad 2001.
- Tabla 3, tasa de divorcios por sexo y grupo de edad 2002.
- Tablas 4, población de quince años y más que consume bebidas alcohólicas a nivel nacional y por área según sexo

BIBLIOGRAFIA

RESUMEN:

**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
INSTITUTO DE POST-GRADO**

TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL

**AUTOR: EC. MIGUEL MAURICIO
CUEVA ESTRADA
TUTOR: MSC. REINA SANDOYA
FECHA: ENERO 2005**

RESUMEN

Con el presente estudio se busca mostrar la trascendental importancia del fomento para el desarrollo de la Inteligencia Emocional, en todas las etapas de formación del ser humano, relevando las limitaciones del denominado Coeficiente Intelectual, reconociendo que no es el único factor que indica la capacidad del ser humano, ya que existen un serie de habilidades que pueden ser aprehendidas, basadas en los sentimientos y las emociones. Todo esto cimentado en la degradación social que experimenta y experimentará el mundo, en una sociedad que más valora el conocimiento y fomenta el individualismo. El autor, desarrolló una investigación bibliográfica, destinada a identificar las fuentes, extraer la información de las fuentes, procesarla y por ultimo, determinar los resultados de la investigación. Esta es de tipo descriptivo, retrospectivo – prospectivo. Las indagaciones se centran en torno al objeto esencial que sirve de alineación, esto es, analizar la Inteligencia emocional de forma profunda y específica, en los procesos de formación del ser humano, destacando la formación superior, con el deseo de proporcionar con este estudio, información útil a los docentes, que permita apoyar en su toma de decisiones y que contribuya a la consecución de un mejor proceso educativo. El tema propuesto, motivo central de esta investigación bibliográfica, tema que el autor plantea, por la importancia que reviste su consideración, dentro de todo el proceso de formación educativa del ser humano, consiente del papel que deben cumplir los educadores, buscando formar individuos equilibrados cognitivamente y desarrollados en el manejo de sus emociones. Este estudio, aporta con un documento que recopila lo más actualizado en información referente al tema, por lo que, tanto estudiantes como maestros se beneficiarían con este humilde trabajo.

CAPÍTULO I EL TEMA

PLANTEAMIENTO DEL TEMA

El tema propuesto, motivo central de esta investigación bibliográfica, es “ **La Inteligencia Emocional**”. Tema que el autor plantea, por la importancia que reviste su consideración, dentro de todo el proceso de formación educativa del ser humano, consiente del papel que deben cumplir los educadores, buscando formar individuos equilibrados cognitivamente y desarrollados en el manejo de sus emociones.

ANTECEDENTES

Antes de comenzar, el autor, de profesión Economista, quiere dejar en claro que su conocimientos de Psicología, ciencia alrededor de la cuál giran la mayoría de estudios que constituyen la base de este expediente, se pueden comparar a los que tiene un Psicólogo sobre Ciencia Económica. Pero a pesar de esto, entiende y comprende la importancia del tratamiento del tema, para el futuro mejoramiento de la realidad tercermundista de la sociedad ecuatoriana y por que no latinoamericana o mundial, pero también deduce que la esencia del tema en tratamiento, de por si sola, no tendría ningún efecto, si no fuese incorporada en el proceso educativo, para todas las etapas del desarrollo humano, buscado transmitir con ello, principalmente a los gobernantes, la idea de importancia y lo vital de su consideración como política estatal, en la formación de sus ciudadanos.

Tomamos lo que muy ilustres hombres han escrito, para enfocarlo a la realidad del Ecuador, de la cuál poco o nada se ha trazado, por lo menos eso hemos apreciado al concurrir a varias bibliotecas de Universidades de la Ciudad, donde no se han encontrado documentos relacionados al tema. Esto a pesar de ser un tema altamente explotado y conocido a nivel mundial, del cuál existen muchos libros escritos y sobre el que muchos autores siguen y seguirán escribiendo, pero que por el momento pasa desapercibido en

nuestra sociedad. Probablemente estemos entre los primeros, en realizar un estudio de estas características, lo que para el autor es irrelevante, pero advierte el mayor de los deseos, de aportar con documentos que inscriban las bases y proporcionen indicadores para estudios posteriores.

Primeramente, el autor, quisiera introducirlos hacia la probable realidad que nos espera, mediante la narración de lo que futurólogos y pensadores perciben del mañana, para luego regresar al presente, ver nuestra realidad y la de otros, y en último lugar llegar a concluir, ¿dónde se están cometiendo los errores que suscitan el problema ?, retrospectiva que nos permita, corregir esa probable realidad, que podría volverse alarmante.

Creo que más de un ser humano, se ha sentido a evocar , por lo menos una vez en su vida, ¿como era el mundo en que vivimos de niños ? y de igual forma repasábamos en nuestra mente, el mundo en que vivieron nuestros padres y abuelos, al revivir sus relatos . En más de una ocasión escuchábamos de los labios de nuestros viejos las frases: **“en el pasado se vivieron tiempos mejores”, “ la sociedad era mas sana”, “ la gente era buena”, “no existía tanta delincuencia”, “no había tanta maldad”, “nadie te negaba un plato de comida”, “los niños respetaban a los adultos”, “podías dormir con la puerta de tu casa abierta y nadie te robaba”** y así como estas, un sin número de frases que contaban acerca de tiempos realmente envidiables comparados con los actuales.

Frases que, probablemente, en un futuro no muy lejano, nuestros hijos las repitan, pero no para evocar sus años de infancia, que son los tiempos actuales, sino nuestros tiempos, los de nuestros padres y abuelos, por lo desenfrenado y en cierto modo vertiginoso del cambio de nuestro mundo y nuestra sociedad, que sin temor a equivocarnos, podemos decir, es extremadamente disímil a la que conocimos y conocieron nuestros padres y abuelos, pero que lamentablemente no conocen nuestro hijos y quizás también su descendencia .

No hay que ser un sabio, para entender que todo lo que pertenece al mundo, cambia. La tecnología, la política, el arte, la ciencia, la sociedad y la familia, son muy diferentes hoy comparadas con el pasado, responden a nuevas leyes, se analizan con otra lógica, se desarrollan en otros espacios y enfrentan otras realidades, para nuevos y modernos tiempos. Es así como pensadores penetrantes y profundos, situados en nuestro espacio temporal, discurren que nos encontramos ante una de las mayores reformas estructurales de todos los tiempos.

Drucker, P (1994), en el libro de Subiría M (1999) sostiene que “estamos ante un divisorio que se presenta cada doscientos años y mediante la cuál la sociedad se reacomoda en sus valores, en sus artes, en sus instituciones claves y en su estructura social y política”p9. Esta sociedad a la que hace referencia Miguel de Subiría en su libro “Las vanguardias pedagógicas”, Drucker las denomina como “ La sociedad del conocimiento”, a la cuál se atribuirán enteras transformaciones de las organizaciones, la economía, el estado, la escuela, así como otros más y que según lo que puede dilucidar Drucker , las labores primordiales estarán sindicadas a todo lo que tenga que ver con la noción y los servicios.

Toffler (1985) argumentó” los profundos y generalizados cambios actuales en las estructuras familiares, sociales, económicas y políticas son interdependientes entre sí y no un fruto del azar o fenómenos aislados” p10. Con esto nos a da a entender que se mantienen la ley de acción y reacción, es decir que todo lo que suceda en un sector de la sociedad humana, tendrá repercusiones directas en otras.

Reich (1993) consideró “nos encontramos pasando una transformación que modificará radicalmente el sentido de la economía y la política en el siglo venidero”p11. Según este autor, esta transformación terminará acabando las ya débiles economías nacionales, buscando establecer un gran red para la que todos lo agentes, insumos, recursos y otros elementos de producción formen parte de una economía trans-nacionalizada

Naisbitt y Aburdene (1992), describieron la siguiente directriz principal para el tercer milenio “ el triunfo y el papel preponderante que adquirirá el individuo, logrado después de un extenso período en el cuál para la política, los medios de comunicación, la economía, la iglesia y la cultura, lo que existían eran masas” p11. Estos autores también presagian como las principales mega-tendencias la bonanza y el vencimiento a las limitaciones de crecimiento económico, nombrándose como principales protagonistas a los países de la cuenca del Pacífico. Resaltando en sus escritos, así como otros autores, la tendencia de la trans-nacionalización, pero con el plus de abarcar los estilos de vida mundial. Visionarios que develan en las ciencias un significativo avance especialmente en la biología, dentro de la estructura social la mujer tiene un mayor nivel de liderazgo y auguran un posible renacimiento del arte.

Todos estos visionarios concuerdan en que este tercer milenio, es un período de profunda y sensible transformación económica, social, política y cultural. Por lo anteriormente expuesto, se expresa la idea de que nos encontramos atravesando, por una de las transformaciones más importantes y cruciales de la historia humana, donde su primera característica es “la globalización”. La vida y la economía se globalizan, las fronteras de los países ya no son barreras para la movilización de productos y servicios e incluso las personas, disolviendo la fundamentación de las economías en actividades solo de tipo nacional. Todo esto apoyado en las telecomunicaciones, una de las áreas donde se han producido cambios significativos, fundamentado en la presencia del computador, transformando la vida moderna, los procesos de producción, la ciencia, el sistema económico, los servicios y la comunicación. Pero a pesar de las diferentes alternativas en aparatos y medios de comunicación con los que contamos, no quiere decir que la comunicación haya aumentado.

En la actualidad muchos escritores manejan el término de la “aldea tierra”, para referirse al mundo, sin hacer mayores distinciones entre países, pero análogo a esta definición de manera contradictoria, se vive un proceso de florecimiento de lo nacional y reivindicación de lo regional, que ha llevado a pensamientos separatistas, que han desatado cambios en países enteros y agravado conflictos en otros y si a esto sumamos

comportamientos racistas y discriminatorios, especialmente a los inmigrante, apreciaremos comportamientos de la humanidad que han enlutado millones de hogares en todo el mundo, con la tendencia probable de que lo seguirán haciendo.

Con sus pro y sus contra, estamos envueltos en procesos, productos, dinero e información globalizada. Pero debemos preguntarnos: ¿se generalizarán también los problemas, los desajustes y los desencajes?. ¿No estamos acaso en el mundo librando una guerra contra el terrorismo? Por lo menos eso es lo que nos dice EE.UU. ¿No se quiere involucrar a los países de Sudamérica en el problema de la narcoguerrilla colombiana.? (también por intereses norteamericanos). ¿No estamos orgullosamente (en especial nuestro país), situados en los primeros puestos de corrupción del mundo?. Y así como estos, otros problemas como el trafico de armas, criminalidad, prostitución, pedofilia, suicidios, divorcios y demás.

¿Qué estamos haciendo en América Latina, para ser partícipes de ese promisorio futuro y a la vez combatir todos estos problemas, muy comunes en la vida de los latinoamericanos?¿Por qué con todo lo maravilloso que se pronostica en el avance de la tecnología, la producción y los procesos, no podemos los seres humanos resolver problemas esenciales de nuestro mundo?¿Por qué con los potentes computadores, lo avanzado de nuestras telecomunicaciones, la tecnología y las exploraciones a otros planetas, no podemos solucionar el hambre y la miseria en que viven muchos niños?.

Continuando con las características de nuestros días, tenemos a “la flexibilización”, por lo menos así lo identifica Julián de Subiría. Este autor nos cuenta que los productos, sean estos bienes o servicios, las empresas, los horarios, la relación laboral entre el empleado y su empresa, y todo lo relacionado a la economía, se flexibiliza. Lo que envuelve a las empresas en asociaciones con otras, diversifican o contratan a terceros, se dividen para responder a los requerimientos de un mercado rápido y con la misma fuerza y velocidad que aparecieron se desintegran y desaparecen.

Pero no solo las empresas cambian, se están suscitando alteraciones en los mercados laborales a una cadencia acelerada, donde la estabilidad laboral se vuelve escasa ante la recurrencia creciente de las empresas a convocar trabajadores transitorios, los que son pagados por bonificaciones de acuerdo con lo mucho o poco que hagan, en otros casos son empleados a distancia, gozan de flexibilidad en los horarios de trabajo, llegando hasta el punto de promoverse la actividad laboral desde su propia casa.

En teoría, nuestro mundo considera al trabajo como algo central, un eje de integración social, de importancia para la vida personal, área a la que pueden acceder solo ciudadanos privilegiados, que se constituye en motor de su progreso material. Se lo visualiza como eje del progreso social e instrumento de contrato, también de tipo social, fundamentado en una relación entre aportes y retribuciones.

En el mundo actual el trabajo está perdiendo su continuidad y hoy por hoy es muy escaso. Pero el problema no es solo su escasez, el trabajo se desarticula en escalas más pequeñas y menos mecanizadas mediante des-localización de procesos, producción de partes y softwares, trabajo de grupo, rotación de labores, gestión compartida.

En países de alto nivel de desarrollo tecnológico, tiende a desaparecer el empleo agrícola, a bajar significativamente el empleo industrial tradicional, y a aumentar los servicios de producción y servicios sociales.

En nuestros días, el trabajador es como una hoja que se mueve con el viento de la autonomía y la fragilidad. Poseyendo la moneda dos caras, en una se estampa la imagen postmoderna -o globalizada, o informacional- del experto en softwares, joven y triunfante, que se impone su horario y estilo de trabajo; en la otra cara la imagen inquietante de la ocupación dúctil coloca a millones de trabajadores en manos de operaciones a distancia que ellos no conocen, sea de especulación financiera o de mega fusiones corporativas.

El hecho de la disociación del crecimiento y el empleo tienen varios resultados que originan problemas como:

1. La fuerza de trabajo pierde su capacidad para negociar, que por el avance tecnológico, se vuelve prescindible para las empresas. Para América Latina esto es una realidad reflejada en nuevas legislaciones laborales. En América Latina tal prescindencia se ve actualmente reflejada en nuevas legislaciones laborales, donde se insinúa tal deseo.
2. El desempleo plantea nuevos problemas al estado por las demandas de una masa de desempleados cada vez creciente.

Mientras los países ricos trabajan menos, y tienen más tiempo para dedicar a sus cosas personales, por cuanto en su mayoría tienen sus necesidades básicas solventadas, los países pobres al trabajar menos, tienen menos ingresos que les permitan hacer frente a sus precarias condiciones de vida. Por ejemplo en Francia el promedio de horas trabajadas en 1997 fue de 1656, en Alemania fue de 1610 horas en 1990, lo cual implica una reducción paulatina de jornadas laborales. En cambio en un país en desarrollo "exitoso" pero no rico, como es Chile, según una Encuesta de la Dirección del Trabajo en 1999, los trabajadores dependientes trabajaron un promedio de 2517,84 horas (Silva, 2001). En países con sindicatos debilitados, con un Estado Social cuestionado, con alto desempleo y un modelo de modernización más orientado a lo que dictamina el mercado, la flexibilización puede significar baja protección laboral, más precariedad en el empleo y, consecuentemente, más disposición a trabajar más con tal de no quedar condenado a la exclusión.

Latinoamérica en los últimos tiempos ha experimentado la expansión de formas más elásticas de trabajo, trabajadores subcontratados, temporales, trabajadores a domicilio, subcontratistas, entre otros, donde se "normalizan" empleos no asalariados dentro del sector formal de la economía y a la vez muy carentes de regulación institucional (Silva, 2001, pp. 79-80). Para la década de los 90, siete de cada diez empleos que se generaron

en la región surgieron del sector informal, donde en promedio los ingresos son muy bajos y no existen mecanismos de protección social ni de negociación institucionalizada.

Por lo que se puede apreciar, estamos pasando de países explotados a países excluidos del progreso. Llegando a pensar que es mejor ser explotados que excluidos, ya que estos están integrados, se organizan y desarrollan sus acciones colectivas como actores sociales con cierta identidad clasista (...) los excluidos del sistema productivo moderno, por el contrario, son aquellos que deben realizar servicios personales sin exigencias técnicas sofisticadas, con jornadas laborales a tiempo parcial sin organización, con bajos ingresos y fácilmente reemplazables (...) también se encuentran aquellos desempleados de larga duración que no entran en el sistema productivo. " (Ortega, 2002, p.107).

Como última característica debe mencionarse la significativa pérdida de importancia, que han tenido los recursos naturales y la materia prima. La nueva realidad económica demanda menos materia primas y más conocimiento de ideas. El proceso intelectual, lo que surge de la mente del ser humano, aporta valor a los bienes y servicios. Tanto así que se puede ver como países que no cuentan o tienen recursos naturales limitados, como Alemania, Japón, Suiza, Italia y Corea, pero que manejan niveles elevados de desarrollo tecnológico y científico, son las más ricas en términos económicos, comparadas con aquellas que son ricas en recursos naturales pero de economías de miseria.

Hasta ahora hemos apreciado solamente el entorno del nuevo mundo en que estamos viviendo, pero ahora nos enfocaremos a los cambios que nos interesan por ser afines a la temática de esta investigación.

Aparentemente la misma flexibilidad, que en estos tiempos ha caracterizado a la economía mundial, es patrón de comportamiento para las instituciones sociales. Es alarmante las cantidad de matrimonios que se disuelven, existen nuevas y variadas estructuras familiares, la gente ya no habla de partidos políticos sino que sus causas se ven comprometidas con los llamados movimientos (feministas, homosexuales,

ambientalistas, derechos humanos, etc.) , en la educación las enseñanzas y las escuelas se adaptan al sujeto, los medios de comunicación se diversifican buscando especializarse para ser enfocados a sectores particulares Y en el ámbito religioso, lo que es tradicional se debilita.

Lo que antiguamente era considerado una de las instituciones más sagradas, el matrimonio, hoy se disuelve en pequeños períodos de tiempo. Tanto así que para quien se casa, es muy difícil poder saber si la pareja de matrimonio, permanecerá dentro de la relación conyugal por un mes, un año o de por vida. Es muy común encontrar personas que pasan por su segundo o tercer matrimonio, agregado a estructuras familiares que tiene como miembros a hijos de padres separados, parejas de ancianos, jóvenes e incluso parejas de homosexuales.

En su estudio, **“TENDENCIAS RECIENTES DE LAS UNIONES CONSENSUALES EN AMÉRICA LATINA: UN EXAMEN CON DISTINCIONES SOCIOECONÓMICAS EN PAÍSES SELECCIONADOS”** de Agosto 2004, Jorge Rodríguez Vignoli de la CELADE nos expresa que para países desarrollados hay pocas dudas sobre las tendencias de la cohabitación (vida marital), pues casi sin excepción y con base en buenas y continuas fuentes de información se verifica un aumento de las uniones consensuales y de los hijos tenidos fuera del matrimonio formal (United Nations, 2002; UNECE-UNFPA,2002).

Este investigador en la reunión de expertos sobre el CAMBIO DE LAS FAMILIAS EN EL MARCO DE LAS TRANSFORMACIONES GLOBALES: NECESIDAD DE POLÍTICAS PÚBLICAS EFICACES, organizada por la CEPAL, en Santiago de Chile el 28 y 29 Octubre de 2004, nos explica que el distintivo del patrón de unión en América Latina y el Caribe es la alta frecuencia de la cohabitación (hacer vida marital), sobre todo en sectores populares. Este tipo de uniones consensuales, no han gozado del mismo estatus social y legal que los matrimonios y peor aún, no cuentan con la misma estabilidad, pero han sido culturalmente sobrellevadas y, además, han actuado como opción al matrimonio, lo que se refleja en índices de crecimiento similares a los de las uniones formales. Se pensaba que

la práctica de este tipo de uniones sería abandonada, pero no ha ocurrido y por el contrario, nuevas teorías sugieren que las uniones informales tenderían a aumentar.

Göran Therborn del Colegio Sueco de Estudios Avanzados de Ciencias Sociales Uppsala, en su reciente estudio **“CAMBIO DE LAS FAMILIAS EN EL MARCO DE LAS TRANSFORMACIONES GLOBALES: NECESIDAD DE POLÍTICAS PÚBLICAS EFICACES”**, realizado por la CEPAL en Santiago de Chile, entre el 28 y 29 de octubre de 2004, sostiene que “la familia y el matrimonio no están desapareciendo ni convirtiéndose en sólo otro ejemplo de relación social, siguen siendo la institución dominante de las relaciones sexuales y generacionales en el mundo, y es muy probable que lo sigan siendo en el próximo futuro”. Pero el mismo autor sostiene que también es una realidad, que el divorcio se ha convertido en un fenómeno normal en Europa y América del Norte

Creemos que nadie duda que los modelos familiares han cambiado en algunos aspectos de trascendental importancia, donde claramente se encuentre debilitado el sistema patriarcal, principalmente por la afirmación de la igualdad de sexos y de géneros, como nunca antes en el mundo ha tenido precedentes históricos, con una clara tendencia a nivel mundial de ser irreversible.

Los sistemas familiares en el mundo han cambiado, pero todos ellos conservan particularidades emblemáticas, y afronta diversos desafíos aunque los problemas pueden ser semejantes o diferentes. Los europeos enfrentan el problema de cómo combinar la familia con el trabajo fuera de casa, ahora que la diferencia entre géneros ha desaparecido. Se trata de un problema de bienestar individual, dado que existe actualmente un déficit de nacimientos en relación con lo que prefieren mujeres y hombres fértiles. Esto a su vez se traduce en un problema público sobre el futuro equilibrio generacional, agravado por la creciente presión para aumentar la competitividad de los países europeos, mediante el incremento del número de horas de trabajo a la semana y por año. Para la confrontación de este dilema, que nos pone a elegir entre el trabajo y familia se necesitarán amplios servicios que permitan atender a los menores de edad,

permisos parentales y otros tipos de apoyo y flexibilidad del mercado laboral para los padres.

En regiones del mundo donde el patriarcado había establecido sus puntos fuertes, se encuentra actualmente mermado por el aumento de la edad al casarse de las mujeres, en especial en Asia occidental / África del norte, impulsados por la educación femenina. El ejemplo más llamativo es Irán, donde la revolución islámica rebajó la edad legal de matrimonio de las niñas a 9 años, pero donde la edad real de los matrimonios pasó de 19,5 a 22 años en 2000. India y Bangladesh todavía casan a la mayoría de las niñas antes de los 20 años, pero la edad de matrimonio aumenta claramente, haciendo más difícil el control parental (Kumari, 2004). Por otra parte, el retroceso fundamentalista exige controles más estrictos de la sexualidad, en los hechos sobre todo respecto de las mujeres. El poder masculino en África se encuentra más debilitado por la grave crisis económica y sus efectos de comercialización de las relaciones sociales que por la educación de las mujeres.

Para América Latina, donde es considerable el retorno a las uniones informales, resalta el nivel de autonomía económica de las mujeres y de la capacidad y recursos de las madres solas o con relaciones inestables para hacerse cargo de sus hijos en las actuales exigencias de educación. Se presenta también una contradicción inherente al lazo conyugal informal, por una parte, y la generalizada dependencia intergeneracional en los hogares extendidos.

La familia es una de las fundaciones y uno de los hechos más importantes que forman el desempeño vital de los individuos, y pesa considerablemente tanto sobre los parámetros del poder mundial como sobre la política interna en la mayoría de los países. La persistente importancia de la familia no debe sorprender. Se trata después de todo del vínculo entre dos instintos básicos del género humano, sexo y poder.

Nuestro país no permanece aislado a lo que acontece en el resto del mundo, es así como esta flexibilidad está presente también en nuestras familias, probablemente como resultado de lo acelerado del ritmo de vida, que sumado a las escasez del trabajo, ha llevado a la desintegración familiar, la vinculación de la mujer al trabajo, inclusive nuestra forma de alimentarnos ha variado y hoy consumimos la denominada comida chatarra, que hasta hace algunos pocos años solo era propio de los norteamericanos.

La falta de comunicación entre los miembros de una familia, es uno de los principales problemas derivados de este ritmo de vida acelerado, algo que es fácil comprobarlo si nos preguntamos ¿cuánto tiempo dedique este día a comunicarme con mi hijo?. Habremos personas que apenas tenemos que conformarnos, con que al salir veamos a nuestros hijos dormidos y al regresar, lo encontremos en igual estado.

Pero mejor veamos que nos dicen los datos respecto a lo que ocurre con el Ecuador.

De acuerdo con lo que nos presenta el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, entre los años 1992-2001, los matrimonios han tenido un comportamiento irregular, expresando una considerable reducción a partir del año 1998, por el contrario los divorcios para el mismo período tiene un comportamiento regular creciente. (Ver: tabla 1 grafico 1).

Si se consideran rangos de edades, en el rango 30-34 años la población ecuatoriana alcanza el mayor número de divorcios siendo del 52.7% para los hombre y 50.5% para las mujeres. Antes del rango etario anteriormente citado, las mujeres mantienen un mayor nivel de divorcios, mientras que después de este rango etario, el nivel de divorcios es superior en los hombres, todo esto para el año 2001, pero para el año 2002, la situación se modifica, en el rango de 30-34 años las mujeres experimentan el mayor número de divorcios, con una frecuencia de 48.1% y para los hombres, el rango de edad donde alcanzan el mayor porcentaje de divorcios se desplaza al rango entre los 35 – 39 años, donde los divorcios alcanzan el 47.7%. Pero en valores generales, el número de divorcios ha disminuido en cantidades totales, pasando de 11.068 divorcios en el 2001 a 10.987 en

el año 2002, lo que podría tener varias explicaciones, una de las cuáles, podría ser precisamente la reducción de número de matrimonios. (Ver: tablas 2-3 y gráficos 2-3)

Otro problema de tipo socioeconómico que enfrentan las familias ecuatorianas, es la desmembración motivada por la migración, resultado de la falta de oportunidades al interior del país. De conformidad con lo publicado por el INEC, los ingresos y salidas presentan tendencia crecientes, pero se encuentra notablemente diferenciadas ya que mientras los ingresos de ecuatorianos son constantes, las salidas han expresado un considerable aumento.

Hasta ahora el autor ha presentado los antecedentes, que permitan comenzar a justificar la realización de esta investigación bibliográfica y ante lo cual entramos en materia.

JUSTIFICACIÓN

Todos los antecedentes presentados, buscan establecer el sólido sustento que remarque la importancia de la consideración de la inteligencia emocional dentro de la formación del ser humano, por esto el autor recalca el ambiente en el cuál se desarrolla y desarrollará el individuo, sumergido en un vertiginoso cambio, estipulado en lo anteriormente expuesto.

La crisis de la familia no sólo se relaciona con la crisis del trabajo, sino con la modernidad y con la modernización de las relaciones de las que participa el ser humano (velocidad del cambio entre generaciones, secularización y lo relativo que se han vuelto los valores, la emancipación de la mujer, lo normal y cotidiano de las rupturas familiares en la vida cotidiana y en los referentes de comunicación de masas, etc.). de lo anteriormente expuesto se pueden dilucidar los siguientes comportamientos que están originando repercusiones en la familia:

1. Crisis de pertenencia organizacional , es decir la impresión de no sentirse parte de una empresa o de no sentir el empleo como propio y mayor énfasis en autonomía individual respecto de trayectorias laborales, que en pocas palabras es el rompimiento del trabajo en grupos : ¿se está extendiendo este comportamiento a la familia o se encuentra compensado mediante la mayor pertenencia en la unidad doméstica? ¿la estructura familiar hogareña, se corrompe de este creciente distanciamiento de los individuos del seno familiar, u opera como reserva de pertenencia y continuidad, como mecanismo de compensación? ¿Cómo se concierta la mayor individualización en el trabajo con el privilegio de lo colectivo en la familia, se esta acaso en la disyuntiva de valorar más el dinero que un rato de vivencia familiar ?

2. Los pocos beneficiarios del trabajo y el ejercito creciente de desempleados, que buscan respiro en los márgenes de informalidad, rodeados de inestabilidad, la precariedad y desvalorizados en aquello que podía constituir la base de su valoración como personas, con la sensación de que sobran: ¿qué siente un desempleado y como altera sus relaciones intra-familiares? ¿qué hace un padre de familia sin trabajo y como sostener su papel de jefe de familia frente al resto de los miembros de ella? ¿acaso el hecho de no tener trabajo no influye sobre las relaciones conyugales? ¿será la familia la última reserva de solidaridad, el apoyo para enfrentar este problema, o es la familia donde el ser humano frustrado e impotente ante la realidad del medio que enfrenta, descarga toda la negatividad resultado de la fragilidad del trabajo?
3. Las mujeres, se han visto forzadas a abandonar el importantísimo papel asignado a la sociedad, han abandonado su papel de madres, guías, educadores y formadores para ayudar a soportar las necesidades económicas de su familia, adquiriendo más autonomía, por un lado, pero menores remuneraciones (discriminación por género), persistencia de la cultura patriarcal dentro de la familia, y la doble jornada laboral femenina: ¿no son acaso estos elementos de juicio suficientes para darnos cuenta que tenemos al interior de la familia un alarmante problema? ¿es acaso el empleo femenino una requerimiento necesario para la consecución de rupturas familiares o nos encontramos adaptando a relaciones más democráticas dentro de la familia y la distribución de tareas en el hogar?
4. El debilitamiento y la menor duración de las relaciones dentro del trabajo, por el nuevo modelo de rotación de grupos y flexibilización, ¿condiciona a valorar menos los vínculos de larga duración, con su impacto en la familia?

5. Se trabaja más horas al día, con jornadas laborales extenuantes, con resultado de una flexibilización poco protegida y de la valoración del labores por resultados y no normada por horas de trabajo, junto a la generalización de familias donde padre y madre trabajan: ¿se ha puesto a pensar como afecta el hecho de que padre y madre trabajen en un familia, como afecta esto a las relaciones intra-familiares? ¿Podemos hablar de tiempo de calidad compartido, cuando a duras penas nos despedimos y saludamos a nuestros hijos al salir o llegar del trabajo? ¿qué es más importante, ganar unos dólares más o alimentar el afecto y la comunicación, atención y procesamiento de los conflictos de los miembros y entre los miembros de la familia?

6. Actualmente no se es nadie si no posee conocimientos sólidos y actualizados, acorde al progreso constante de la humanidad. Es creciente su valoración, la educación, la información y el conocimiento se consideran requisitos fundamentales para acceder a empleos mejor gratificados y mejor reconocidos en el mundo productivo, dentro del paradigma de la sociedad del conocimiento:
¿cómo afecta la relación entre padres e hijos, en circunstancias en que los hijos tienen, en promedio, más escolaridad que sus padres y más ductilidad para adquirir información por los nuevos medios interactivos? ¿erosiona la autoridad paterna en sentido positivo o negativo? Teniendo los jóvenes más acceso a conocimiento pero menos acceso a empleo que los adultos, ¿repercute sobre las relaciones entre jóvenes y adultos dentro del hogar?

Para finalizar, Jaime Quevedo Caicedo, en su libro "Crianza con inteligencia emocional" cita a A. D. McCallum Admccallum@columnist.com quién expresa:

" No darle importancia a la crianza de los hijos es el mayor peligro de nuestra época. Para la supervivencia de la civilización, la crianza es la tarea más importante que podamos tener. Todos lo problemas sociales (crimen, pobreza, analfabetismo, drogas, etc.) son sub productos de la forma en que criamos los hijos. Ninguna sociedad ha hecho un trabajo de crianza perfecto. Cada generación está haciendo menos esfuerzo que la antecesora. A menos que invistamos esta tendencia la civilización está condenada a muerte. No hay tiempo para Sí... sino cuando!

OBJETIVO

Demostrar la importancia del fomento para el desarrollo de la Inteligencia Emocional, en todas las etapas de formación del ser humano, relevando las limitaciones del denominado Coeficiente Intelectual, reconociendo que el coeficiente intelectual, no es el único factor que indica la capacidad del ser humano, ya que existen un serie de habilidades que pueden ser aprehendidas, basadas en los sentimiento y las emociones. Todo esto cimentado en la degradación social que experimenta y experimentará el mundo, en un sociedad que más valora el conocimiento y fomenta el individualismo .

CAPÍTULO II METODOLOGÍA

El autor, desarrolló una investigación bibliográfica, destinada a identificar las fuentes, extraer la información de las fuentes, procesarla y por ultimo, determinar los resultados de la investigación. Esta es de tipo descriptivo, retrospectivo - prospectivo

TIPO DE INVESTIGACIÓN

Las indagaciones se centran en torno al objeto esencial que sirve de alineación, esto es, analizar la Inteligencia emocional de forma profunda y específica, en los procesos de formación del ser humano, destacando la formación superior, con el deseo de proporcionar con este estudio, información útil a los docentes, que permita apoyar en su toma de decisiones y que contribuya a la consecución de un mejor proceso educativo. En la misma línea de la consecución del objetivo de estudio, el autor resalta lo difícil, muy a pesar de la fama que goza el tema a nivel mundial, de la consecución de bibliografía que verse sobre el tema central motivo de este estudio. A pesar de este problema se ha podido cumplir, a criterio de autor de forma exitosa, con la recopilación de la información procedente de fuentes bibliográficas, textos de bases de datos de Internet y documentos que constituyen una metodología y técnica adecuada.

Como mencionamos anteriormente, a pesar de la dura tarea y lo costoso que representó para el autor la inversión en libros y documentos relativos al tema en vista que se realizaron visitas de consulta a bibliotecas en el interior de la Universidad de Guayaquil, donde es lamentable resaltar lo des-actualizado, escaso y hasta ciertos momento inexisten material, siendo lo más grave, que apenas en la biblioteca de Psicología, se puedo encontrar un libro relacionado a inteligencia múltiple. El autor pudo conseguir a título personal, textos referentes al tema en su mayoría de autores colombianos.

En lo que respecta a otras bibliotecas consultadas como las de las Universidades Católica y Politécnica, de igual manera la información obtenida es mínima pero valiosa por su aporte al estudio. La aportación más gravitante la constituye, la inmensa base de datos que reposa en Internet, de donde se han tomado textos de mucho valor y credibilidad para el estudio, al ser el tema en tratamiento muy difundido a nivel mundial, se ha conseguido una gran cantidad de información procedente de diferentes autores en todo el mundo, inclusive el autor, gracias a la investigación que realiza ha tenido la oportunidad de pertenecer a nivel mundial de un grupo de discusión que precisamente intercambia información referente al tema. Adicional a esto se cuenta con información procedente de revistas, folletos y periódicos, que contienen temas relacionados con el fondo de la investigación

INSTRUMENTOS UTILIZADOS

El escudriñamiento realizado, esta fundamentado en la ponencia bibliográfica, apoyada por la utilización de fichas autor – año, nemotécnicas y métodos como la entrevista. La elaboración de fichas bibliográficas de resumen y hemerográficas, por lógica, es realizada luego de la lectura del material recolectado. También se utilizan citas cortas, largas, citas de cita y parafraseo, durante todo el desarrollo de esta investigación, para hacer referencia a los párrafos textuales tomados de libros pertenecientes a diferentes autores.

CAPÍTULO III: CUERPO DEL TRABAJO

La fundamentación teórica respecto a este trabajo, gira en torno a dos palabras básicas que son: inteligencia y emociones, palabras que hasta hace alguna décadas no requerían de conexión para la consecución del éxito , según los expertos, al punto que tanto solo se valoraba lo cognitivo más no lo afectivo, que quedaba supeditado a un segundo plano. Primeramente profundizaremos en las dos palabras antes mencionadas, para después con guir en el tema central de esta investigación teórica cuyo tema central como se recordará es la inteligencia emocional.

Recordemos una frase de Blas Pascal, para poder entrar en lo profundo del material recopilado que presenta el autor.

” El corazón tiene sus razones, que la razón no puede comprender”

Era muy común para las personas, al definir el término inteligencia, que se lo relacionara con : raciocinio lógico, habilidades matemáticas, habilidades especiales. Pero en la actualidad existen estudios que han podido demostrar que existen otros tipos de inteligencia

Demos inicio entonces a la presentación de lo recopilado, describiendo brevemente su ámbito de desarrollo, para luego continuar con la definición del concepto de inteligencia y finalizar con las emociones, para luego fundir ambos conceptos.

PRIMERA UNIDAD: EL CEREBRO

Para muchos la complejidad del cerebro es una realidad que perpleja. Tanto que es uno de los lugares menos explorados por el hombre, en una época donde nos encontramos en camino a colocar nuestras naves espaciales en otros planetas. En todo caso, parece indudable que nos afectan muchos estímulos que no percibimos conscientemente y que, por lo tanto, no podemos evaluar de manera racional. Algunos llegan a ser importantes.

El número de neuronas que contiene nuestro cerebro- sólo en la corteza - puede calcularse en diez mil millones. Y el número de conexiones entre ellas supera toda imaginación. Dos personas distintas habitan en nuestro cerebro, unidas como mellizos siameses, a lo largo de la línea media. Una de ellas es verbal, analítica, dominante. La otra es artística pero muda, casi misteriosa en su totalidad. Estos son el hemisferio izquierdo y derecho de nuestro cerebro, constituido por dos mitades unidas por una compleja red de fibras nerviosas que forman un grueso 'cable' llamado cuerpo caloso. La conexión con el sistema nervioso determina que el hemisferio izquierdo controla la parte derecha del cuerpo, y el hemisferio derecho controla el lado izquierdo. Si se corta este cable, como debe hacerse en algunos casos de epilepsia grave, suceden una serie de circunstancias curiosas. El lado izquierdo del cerebro (en el que está alojado el centro del habla), ya no sabe qué está haciendo el lado derecho, aunque insiste en encontrar excusas para lo que haya hecho la mitad muda, y sigue operando con la ilusión de ser una sola persona.

Entre los mamíferos, el hombre es el único que ha desarrollado distintos usos para cada mitad de su cerebro. Esta asimetría, que todos reconocemos cuando decimos si somos derechos o zurdos, es el glorioso mecanismo a través del cual el hombre está capacitado para hablar. Es lo que nos diferencia de los simios. Cada parte del cerebro está a cargo de diferentes procesos mentales:

1. Hemisferios izquierdo: lógica, razonamiento, lenguaje, números, análisis, linealidad y abstracciones.
2. Hemisferio derecho. Emociones, música, imaginación, imágenes, color, reconocimiento de formas y creatividad general.

Como se ve, y a diferencia de lo que se pensó en un principio, lejos de ser tonta, la mitad derecha del cerebro es simplemente muda e iletrada. En realidad, percibe, siente y piensa a su manera, que en algunos casos puede ser superior a la del hemisferio izquierdo. El único problema es comunicarse con ella en forma no verbal.

El comportamiento de los dos medios cerebros en la gente normal está rodeado de mucho misterio. Nadie sabe si estas dos mitades gemelas también se ignoran entre sí, se inhiben una a otra, cooperan, compiten, o se turnan para los controles. Casi todos nosotros, sin advertirlo, y en diferentes circunstancias, tendemos a utilizar sólo el hemisferio cerebral derecho.

EL CEREBRO REPTIL

El cerebro humano está formado por varias zonas diferentes que evolucionaron en distintas épocas. Cuando en el cerebro de nuestros antepasados crecía una nueva zona, generalmente la naturaleza no desechaba las antiguas; en vez de ello, las retenía, formándose la sección más reciente encima de ellas. Esas primitivas partes del cerebro humano siguen operando en concordancia con un estereotipado e instintivo conjunto de programas que proceden tanto de los mamíferos que habitaban en el suelo del bosque como, más atrás aún en el tiempo, de los toscos reptiles que dieron origen a los mamíferos.

La parte más primitiva de nuestro cerebro, el llamado 'cerebro reptil', se encarga de los instintos básicos de la supervivencia -el deseo sexual, la búsqueda de comida y las respuestas agresivas tipo 'pelea-o-huye'. En los reptiles, las respuestas al objeto sexual, a la comida o al predador peligroso eran automáticas y programadas; la corteza cerebral, con sus circuitos para sopesar opciones y seleccionar una línea de acción, obviamente no existe en estos animales. Sin embargo, muchos experimentos han demostrado que gran parte del comportamiento humano se origina en zonas profundamente enterradas del cerebro, las mismas que en un tiempo dirigieron los actos vitales de nuestros antepasados.

El 'neurofisiólogo Paul MacLean, del Instituto Nacional de Salud Mental de los EE.UU recalca que "Aun tenemos en nuestras cabezas estructuras cerebrales muy parecidas a las del caballo y el cocodrilo".

Nuestro cerebro primitivo de reptil, que se remonta a más de doscientos millones de años de evolución, nos guste o no nos guste reconocerlo, aún dirige parte de nuestros mecanismos para cortejar, casarse, buscar hogar y seleccionar dirigentes. Es responsable de muchos de nuestros ritos y costumbres.

EL CEREBRO EMOCIONAL

El sistema límbico, también llamado cerebro medio, o cerebro emocional, es la porción del cerebro situada inmediatamente debajo de la corteza cerebral, y que comprende centros importantes como el tálamo, hipotálamo, el hipocampo, la amígdala cerebral (no debemos confundirlas con las de la garganta). Estos centros ya funcionan en los mamíferos, siendo el asiento de movimientos emocionales como el temor o la agresión. En el ser humano, estos son los centros de la afectividad, es aquí donde se

procesan las distintas emociones y el hombre experimenta penas, angustias y alegrías intensas. El papel de la amígdala como centro de procesamiento de las emociones es hoy incuestionable. Pacientes con la amígdala lesionada ya no son capaces de reconocer la expresión de un rostro o si una persona está contenta o triste. Los monos a las que fue extirpada la amígdala manifestaron un comportamiento social en extremo alterado: perdieron la sensibilidad para las complejas reglas de comportamiento social en su manada. El comportamiento maternal y las reacciones afectivas frente a los otros animales se vieron claramente perjudicadas.

Los investigadores J. F. Fulton y D. F. Jacobson, de la Universidad de Yale, aportaron además pruebas de que la capacidad de aprendizaje y la memoria requieren de una amígdala intacta: pusieron a unos chimpancés delante de dos cuencos de comida. En uno de ellos había un apetitoso bocado, el otro estaba vacío. Luego taparon los cuencos. Al cabo de unos segundos se permitió a los animales tomar uno de los recipientes cerrados. Los animales sanos tomaron sin dudar el cuenco que contenía el apetitoso bocado, mientras que los chimpancés con la amígdala lesionada eligieron al azar; el bocado apetitoso no había despertado en ellos ninguna excitación de la amígdala y por eso tampoco lo recordaban. El sistema límbico está en constante interacción con la corteza cerebral. Una transmisión de señales de alta velocidad permite que el sistema límbico y el neocórtex trabajen juntos, y esto es lo que explica que podamos tener control sobre nuestras emociones.

EL CEREBRO RACIONAL

Hace aproximadamente cien millones de años aparecieron los primeros mamíferos superiores. La evolución del cerebro dio un salto cuántico. Por encima del bulbo raquídeo y del sistema límbico la naturaleza puso el neocórtex, el cerebro racional. A los instintos, impulsos y emociones se añadió de esta forma la capacidad de pensar de

forma abstracta y más allá de la inmediatez del momento presente, de comprender las relaciones globales existentes, y de desarrollar un yo consciente y una compleja vida emocional.

Hoy en día la corteza cerebral, la nueva y más importante zona del cerebro humano, recubre y engloba las más viejas y primitivas. Esas regiones no han sido eliminadas, sino que permanecen debajo, sin ostentar ya el control disputado del cuerpo, pero aún activas. La corteza cerebral no solamente ésta es el área más accesible del cerebro: sino que es también la más distintivamente humana. La mayor parte de nuestro pensar o planificar y del lenguaje, imaginación, creatividad y capacidad de abstracción, proviene de esta región cerebral.

Así, pues, el neocórtex nos capacita no sólo para solucionar ecuaciones de álgebra, para aprender una lengua extranjera, para estudiar la Teoría de la Relatividad o desarrollar la bomba atómica. Proporciona también a nuestra vida emocional una nueva dimensión. Amor y venganza, altruismo e intrigas, arte y moral, sensibilidad y entusiasmo van mucho más allá de los rudos modelos de percepción y de comportamiento espontáneo del sistema límbico.

Por otro lado, esto se puso de manifiesto en experimentos con pacientes que tienen el cerebro dañado, esas sensaciones quedarían anuladas sin la participación del cerebro emocional. Por sí mismo, el neocórtex sólo sería un buen ordenador de alto rendimiento. Los lóbulos prefrontales y frontales juegan un especial papel en la asimilación neocortical de las emociones. Como directores de nuestras emociones, asumen dos importantes tareas:

1. Moderan nuestras reacciones emocionales, frenando las señales del cerebro límbico.
2. Desarrollan planes de actuación concretos para situaciones emocionales.

Mientras que la amígdala del sistema límbico proporciona los primeros auxilios en situaciones emocionales extremas, el lóbulo prefrontal se ocupa de la delicada coordinación de nuestras emociones.

SEGUNDA UNIDAD: INTELIGENCIA

La inteligencia de una persona está formada por un conjunto de variables como la atención, la capacidad de observación, la memoria, el aprendizaje, las habilidades sociales, etc., que le permiten enfrentarse al mundo diariamente. El rendimiento que obtenemos de nuestras actividades diarias depende en gran medida de la atención que les prestemos, así como de la capacidad de concentración que manifestemos en cada momento. Pero hay que tener en cuenta que para tener un rendimiento adecuado intervienen muchas otras funciones como, por ejemplo, un estado emocional estable, una buena salud psico-física o un nivel de activación normal.

La inteligencia es la capacidad de asimilar, guardar, elaborar información y utilizarla para resolver problemas, cosa que también son capaces de hacer los animales e incluso los ordenadores. Pero el ser humano va más allá, desarrollando una capacidad de iniciar, dirigir y controlar nuestras operaciones mentales y todas las actividades que manejan información. Aprendemos, reconocemos, relacionamos, mantenemos el equilibrio y muchas cosas más sin saber cómo lo hacemos. Pero tenemos además la capacidad de integrar estas actividades mentales y de hacerlas voluntarias, en definitiva de controlarlas, como ocurre con nuestra atención o con el aprendizaje, que deja de ser automático como en los animales para focalizarlo hacia determinados objetivos deseados.

Una de las definiciones que mejor se adaptan a nuestra forma de entender el término, es la que nos dice que inteligencia, es "la aptitud que nos permite recoger información de nuestro interior y del mundo que nos circunda, con el objetivo de emitir la respuesta más adecuada a las demandas que el vivir cotidiano nos plantea", según acuerdo generalizado entre los estudiosos del tema depende de la dotación genética y de las vivencias que experimentamos a lo largo de la vida.

La inteligencia dentro del proyecto Spectrum, en los ojos de un psicólogo de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Harvard, Howard Gardner , cambiaba, al proponer que la idea de que el hombre solo tenía un tipo de inteligencia, en su libro Frames of Mind, en el cual establece nueve tipos de inteligencias:

- | | |
|------------------------|-------------------|
| 1. Verbal-lingüística. | 6. Intra-personal |
| 2. Lógica-matemática, | 7. Inter-personal |
| 3. Kinestética, | 8. Naturalista |
| 4. Visual-espacial. | 9. Existencial. |
| 5. Musical | |

Aunque sus colegas investigadores llegaron a describir hasta 20.

Las funciones intelectuales son realizadas por el cerebro y hasta hace unos pocos años, las emociones eran consideradas como un producto de las influencias del medio ambiente en el que se desarrollaba el ser humano, llegando a creerse hasta que eran maléficas y que solo eran coto exclusivo de las religiones y la filosofía de acuerdo con lo que nos expresa Jaime Quevedo.

“La Neurociencia ha develado, en las últimas décadas, lo mecanismo neurobiológicos de las emociones y su participación en la conducta humana. Se logró comprobar que la crianza instintiva se observaba en mamíferos que desarrollaban, durante la evolución, áreas y redes neurales específicas para la respuesta emocional. La crianza, al estimular el desarrollo de estos centros y la creación de redes nerviosas fuertes, se convierte en el elemento mas importante del desarrollo del cerebro infantil.”

TEORIAS FORMALES DE LA INTELIGENCIA

Hay dos tipos de teorías de la inteligencia: las del factor general y las de habilidades específicas Mayr, 1982.

Aquellas denominadas de factor general, consideran que la inteligencia es una capacidad general de adquirir conocimientos, por otro lado, las habilidades específicas considera que está constituida por diferentes tipo de habilidades.

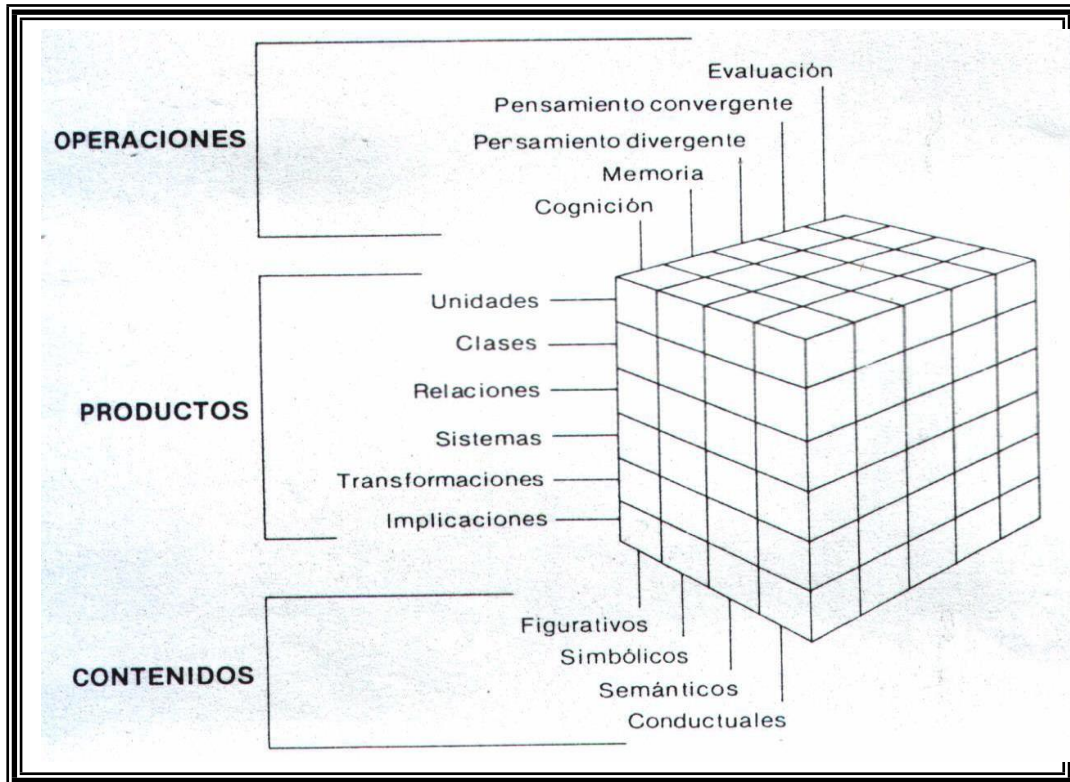
El psicólogo británico, Charles Spearman para el año 1900 comenzó a trabajar en su teoría sobre la inteligencia es más general y no solo la acumulación de destrezas específicas o en sus términos, la energía mental que fluye en cada acción. Según este británico, los inteligentes entienden al instante las cosas, toman buenas decisiones, entablan conversaciones interesantes , se porta de manera inteligente en diversas situaciones, considerando que todos somos más rápidos en algunas cosas.}

L. L. Thurstone,1938, psicólogo estadounidense, pensaba que las diferencias entre las capacidades requerían mayor atención, basado en el resultado de algunos test de inteligencia. El mismo investigador, elaboró una lista de siete capacidades mentales primarias: S- capacidad espacial, P-velocidad perceptual, N-capacidad numérica, V-significado verbal, M-memoria, F-fluidez verbal y R-razonamiento. Considerando que dichas capacidades son relativamente independientes entre sí.

J. P: Guilford, 1961, distingue tres clases fundamentales de capacidad mental:

- Operaciones: acto de pensar.
- Contenidos: términos que pensamos (palabras y símbolos).
- Productos: ideas que encontramos

Las categorías anteriormente mencionadas, pueden dividirse a su vez, dando como resultado un modelo tridimensional.



R. B. Cattell, 1971, piensa que hay dos grupos de capacidades mentales, con mínimas diferencias entre las destrezas específicas dentro de cada uno:

1. La inteligencia cristalizada: o capacidades como el razonamiento y las destrezas verbales y numéricas, se cultivan en la escuela, por lo que los resultados de los test de la inteligencia cristalizada reciben un impacto más profundo de la experiencia y la educación formal.

- 2 La inteligencia fluida.: habilidades como las visuales y espaciales, capacidad de advertir los detalles visuales y la memoria mecánica. Las calificaciones obtenidas del test de la inteligencia fluida reciben un influjo menor de la experiencia y la educación.

Stenberg R., 1985, propone la teoría de la tríarquía de la inteligencia, la misma que presenta un enfoque diferente. Este investigador tuvo curiosidad no solo en los procesos cognitivos necesarios para responder preguntas en pruebas estándares de C.I., sino también respecto de la relación entre esos procesos y el comportamiento de la inteligencia en la vida real. Llegó a la conclusión de que las habilidades necesarias para el desempeño efectivo en el mundo real, son tan importantes como las más limitadas que evalúan los test de inteligencia tradicionales.

Las personas inteligentes saben capitalizar sus cualidades y compensar sus debilidades, aprovechando al máximo sus talentos, buscando situaciones que vayan de acuerdo con sus habilidades y adaptándose a dichas situaciones, buscando sacar el mayor provecho de las mismas y conociendo que algunas situaciones se adaptan mejor a su talento.

La inteligencia está estrechamente vinculada con una amplia variedad de habilidades importantes para el funcionamiento efectivo en el mundo real.

TERCERA UNIDAD: EMOCIONES

Las emociones son los estados anímicos que manifiestan una gran actividad orgánica, que refleja en los comportamientos externos e internos. Son una combinación compleja de aspectos fisiológicos, sociales, y psicológicos dentro de una misma situación polifacética, como respuesta orgánica a la consecución de un objetivo, de una necesidad o de una motivación.

Se denomina emoción, al estado psicológico que se caracteriza por una conmoción orgánica, producto de sentimientos, ideas o recuerdos, y que puede traducirse en gestos, actitudes, risa, llanto, etc. Originalmente fueron desarrolladas, con el fin de preparar a los animales para la acción, en especial en una situación de emergencia. Cada una de ellas se encuentra vinculada a elementos fisiológicos precisos: detención o aceleración de la respiración, tono muscular, postura, aumento de la presión sanguínea y del pulso, enrojecimiento, palidez, cambios en la conductibilidad eléctrica de la piel, secreciones glandulares, contracciones viscerales, gestos, expresiones faciales, etc. Las pautas fisiológicas o musculares habituales comienzan a determinar por sí mismas los estados anímicos.

Etimológicamente, la palabra emoción proviene del latín *motere* (moverse). Es lo que hace que nos acerquemos o nos alejemos a una determinada persona o circunstancia. Es una predisposición a actuar, y se impulsada con frecuencia por alguna de nuestras impresiones grabadas en el cerebro, o por medio de los pensamientos cognocitivos, lo que provoca un determinado estado fisiológico en el cuerpo humano. Podría decirse que es un proceso complejo de desadaptación y de readaptación que experimenta el ser humano, desarrollado en dos partes:

Cuadro de emociones

Duelo	Depresión	Confusión
Decepción	Indignación	Irritabilidad
Hostilidad	Cólera.	Miedo
Pánico	Melancolía	Decepción
Nerviosismo	Consternación	Terror
Fobia	Pesimismo	Satisfacción
Euforia	Éxtasis	Placer
Gratificación	Felicidad	Rabia
Furia	Resentimiento	Desesperación
Temor	Aprensión	Ansiedad

La emoción-choque, definida en psicología como trastorno o perturbación de la vida física y fisiológica, una reacción global breve, que afecta a la personalidad y ante la cual son insuficientes los mecanismos de adaptación.

La emoción-sentimiento, que es la que se prolonga, pierde el carácter anárquico inicial y se transforma en un estado anímico o afectivo durable. Además, la emoción puede darse sin ser provocada por una impresión violenta, como ocurre en el campo del arte.

Las emociones constituyen el componente psicológico más antiguo del hombre (anterior al lenguaje y el razonamiento) y que compartimos con los mamíferos superiores.

Son una parte esencial de la naturaleza humana y sin ellas seríamos psicópatas, por lo que somos seres emocionales y no sólo racionales. Desde esta concepción, las emociones cumplen un rol fundamental, constituyendo fuerzas muy poderosas y el motor más importante de la conducta del ser humano. En otras palabras, la mayor parte de la veces, lo que hacemos está determinado más por nuestras emociones que por la razón.

La mayoría de las personas sentimos que nos falta algo en la vida. Deseamos relacionarnos con los demás, comprender a alguien y que se nos comprenda, pero ¿cómo lograrlo?. Sabemos interiormente que ser personas emocionales, tener pasiones fuertes, llorar, disfrutar, e incluso sufrir, son experiencias ricas y valiosas. Por eso, constantemente, cuando no nos alcanzan las emociones naturales de la vida diaria, buscamos maneras artificiales de experimentar emociones: consumimos drogas, nos lanzamos desde alturas, saltamos en paracaídas desde aviones, nos enamoramos de alguien 'imposible', vemos películas de acción, terror o romance, seguimos melodramas y telenovelas, siempre buscando estímulos emocionales. Estas actividades, muchas veces, nos permiten saborear lo que deseamos sin correr los riesgos de una participación real.

Por otro lado, ¿ha notado usted que es capaz de resolver los problemas de todos los demás, pero no el propio? Sucede así porque la emoción dirige nuestro entendimiento y nuestro sentido común, reemplazándolo con las explicaciones razonadas basadas en nuestros impulsos o tendencias emocionales, o incluso por estados anímicos pasajeros. Las emociones definen nuestro ser interno, expresándolo a través de una frase con toque humorístico: 'nuestra interioridad es lo que menos se ve, pero lo que más se siente'.

La emoción tiene una función liberadora, al constituir una especie de descarga que alivia tensiones y restablece el equilibrio psíquico interno. Está de más recalcar que los seres humanos tenemos poco control sobre nuestras reacciones emocionales. Cualquiera que haya tratado de fingir una emoción, o que haya percibido esto en otros,

sabe que es una tarea inútil. La mente tiene poco control sobre las emociones, y las emociones pueden avasallar la conciencia.

También es fundamental destacar que las emociones se convierten en importantes motivadores de conductas futuras, y no sólo influyen en las reacciones inmediatas, sino también en las proyecciones futuras. Pero asimismo pueden ocasionar problemas. Cuando el miedo se torna ansiedad, cuando el deseo conduce a la ambición, cuando la molestia se convierte en enojo, el enojo en odio, la amistad en envidia, el amor en obsesión, el placer en vicio, nuestras emociones nos perjudican a nosotros y a los demás.

La mayoría de los desórdenes mentales suelen ser desórdenes emocionales, y la salud mental es producto de la higiene emocional. Obviamente, entonces, las emociones pueden tener consecuencias útiles o patológicas.

ASPECTOS FISIOLÓGICOS E LAS EMOCIONES

Emoción es un fenómeno consciente de capacidad de respuesta. El humano responde a circunstancias y a entradas específicas con combinaciones de reacciones mentales y fisiológicas. Las reacciones mentales son parte del conocimiento. Las respuestas fisiológicas varían, pero involucran al sistema respiratorio, cardiovascular y otros sistemas corporales. Éstas son frecuentemente inducidas por sustancias químicas y contribuye el sistema límbico, esto es, el hipotálamo y la amígdala. Una buena hipótesis acerca del desencadenamiento de emociones se origina en el modelo del cerebro como instrumento de control.

El hipotálamo y el tálamo juega un papel fundamental en el desarrollo de las emociones, el hipotálamo contiene los centros que gobiernan los dos sistemas autónomos (simpático y parasimpático), por lo que ejerce un papel esencial en el conjunto de la vida afectiva, pulsional y emocional, y en el control de las manifestaciones emocionales por intermedio del sistema nervioso autónomo.

Las emociones van siempre acompañadas de reacciones somáticas. Son muchas las reacciones somáticas que presenta el organismo, pero las más importantes son:

- -Las alteraciones en la circulación.
- -Los cambios respiratorios.
- -Las secreciones glandulares

El Sistema Nervioso es encargado de regular los aspectos fisiológicos de las emociones. El sistema nervioso autónomo acelera y desacelera los órganos a través del simpático y para-simpático; la corteza cerebral puede ejercer una gran influencia inhibitoria de las reacciones fisiológicas; de este modo algunas personas con entrenamiento logran dominar estas reacciones y llegan a mostrar un auto control casi perfecto.

SISTEMA NERVIOSO PERIFÉRICO

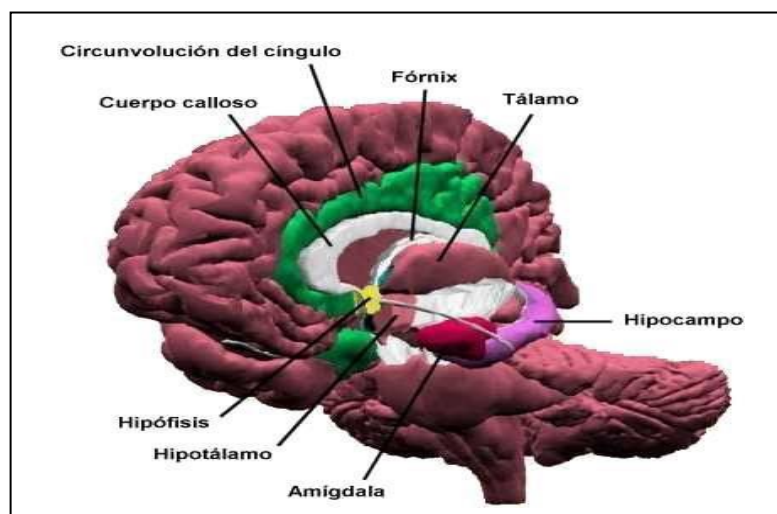
Definición: El SNP o PNS consiste en el sistema nervioso cráneo espinal que controla los movimientos musculares voluntarios, así como el sistema nervioso autonómico que controla los movimientos musculares involuntarios. El SNP está separado pero también integrado al sistema nervioso central que se encarga del procesamiento cognitivo previo a los movimientos voluntarios.

SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO

Parte del sistema nervioso periférico que incluye todos los nervios motores involuntarios. El sistema simpático y parasimpático constituye el sistema de control y regulación de expresión emocional. El sistema nervioso simpático es una parte del sistema nervioso autónomo. Su función es entre otras es la de poner al organismo en la actitud de escape o de agresión frente a una alarma. El sistema nervioso parasimpático es una parte del sistema nervioso autónomo. Su función principal en el cuerpo es de establecer una conducta de descanso y recuperación del cansancio. Sirve de enlace entre cada uno de los sistemas y órganos corporales con el cerebro. La retroalimentación a partir del cuerpo se interpreta en dicho cerebro y allí activa respuestas involuntarias.

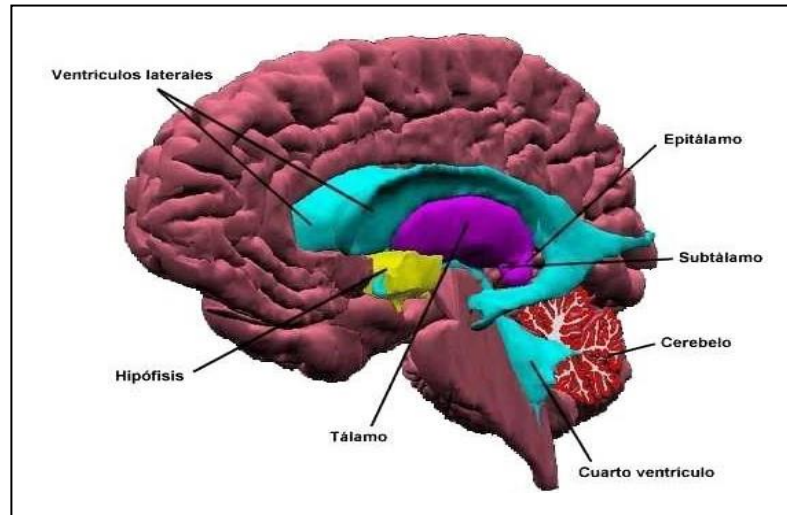
SISTEMA LIMBICO

Un sistema cerebral que gestiona respuestas fisiológicas a las emociones y está asociado con la conducta. Incluye al tálamo, al hipotálamo y a la amígdala, así como parte de la formación reticular, el tronco cerebral y la corteza cerebral.

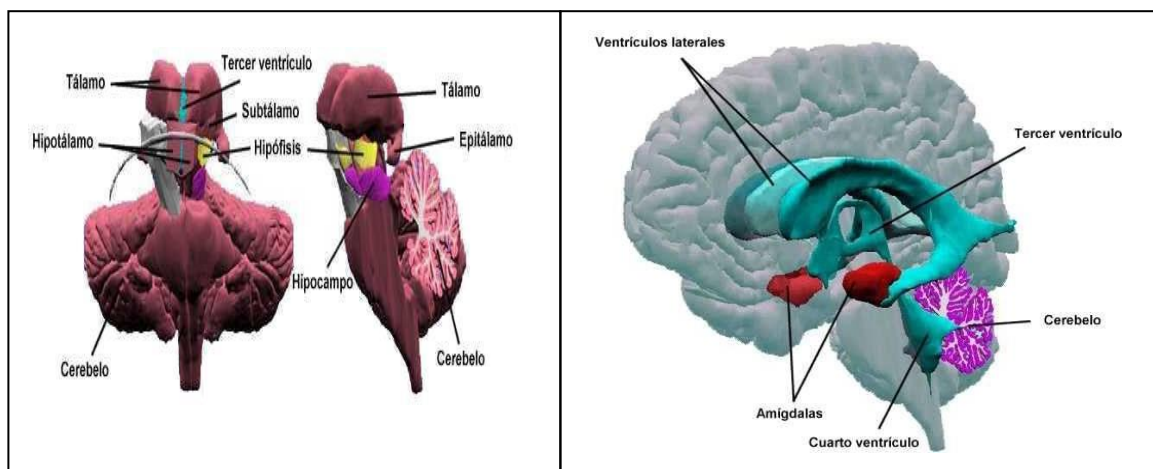


EL DIENCÉFALO

Una de las áreas del cerebro que, entre otros atributos, se asocia con la integración sensorial.



El hipotálamo una parte diencéfalo considerado el ganglio maestro del sistema nervioso autónomo. En caso de emociones exageradas, el hipotálamo se encarga de estabilizar las funciones afectadas. Tálamo es el centro de integración del cerebro. Parte del diencéfalo. Su ubicación permite el acceso a la información de todas las áreas sensoriales y sus salidas hacia el cerebro y hacia los centros de control motor.



LA AMIGDALA

Parte no superficial del sistema límbico ubicado adyacente al hipocampo. La amígdala está asociada con la expresión y la regulación emocional. Una ligadura entre la amígdala y los sistemas físicos del cuerpo que son activados por la amígdala en asociación con las emociones pueden constituir una parte importante de la cognición.

Cada vez más científicos se han percatado de este hecho elemental, y se están dedicando a estudiar los mecanismos cerebrales que controlan y regulan los sentimientos humanos. La amígdala es una de las regiones del cerebro que desempeña un papel fundamental e los fenómenos emocionales.

El investigador Simon Killcross y sus colegas de la universidad de Cambridge, experimento con ratones sobre las amígdalas y se dio cuenta que al bloquearlas que dan inoperantes ante una situación de peligro.

La investigadora Andreas Bartels y sus colaboradores, del University College de Londres, emplearon la resonancia magnética para observar si existía una reacción de sentimientos románticos ante otra tan solo con su foto, encontraron que el sentir algo por otra persona aun sin verla físicamente encontraron que la persona recibía estímulos en seis y veinte áreas del cerebro se activaban al pedirse que pensara o recordara al otro, aunque dentro de la materia gris.

La plasticidad del cerebro según Cotman puede llegar a edades inclusive de periodos de vejez, por lo tanto da pautas para que se educable hasta edades adultas la Inteligencia emocional.

EXPERIENCIAS EMOCIONALES BÁSICAS

Las emociones pueden agruparse, en términos generales, de acuerdo con la forma en que afectan nuestra conducta: si nos motivan a aproximarse o evitar algo. Robert Plutchik, quien identificó y clasificó las emociones en el 1980, propuso que se experimentan 8 categorías básicas de emociones que motivan varias clases de conducta adoptiva.

Temor, sorpresa, tristeza, disgusto, ira, esperanza, alegría y aceptación; cada una de estas nos ayudan a adaptarnos a las demandas de nuestro ambiente aunque de diferentes maneras. Las diferentes emociones se pueden combinar para producir un rango de experiencias aún más amplio. Estas emociones varían en intensidad, la ira.

EMOCIONES SIMPLES Y COMPLEJAS

Una emoción simple es despertada cuando un objeto o situación es apreciada bajo un solo aspecto. Es una tendencia simple y no ambigua de la persona hacia o apartándose del objeto. Una emoción compleja es una mezcla de muchas emociones, todas dirigidas hacia el mismo objeto, pero despertadas por varios y a menudo contradictorios aspectos del objeto o la situación.

Una emoción como los celos, por ejemplo, incluye el amor, el miedo de la pérdida, ira contra el ser amado (y el tercero) por turbar la posesión asegurada y muchas otras emociones, todas las cuales dependen de los variados aspectos de la situación, que son recalcados y evaluados. Mientras más compleja sea una situación más formas habrá de apreciarla: de aquí que el complejo emocional será más variado.

El marido celoso puede considerar que ha dado por descontada la fidelidad de su mujer por mucho tiempo y que tal vez le haya dado razones para sentirse abandonada y buscar el afecto en otra parte. Entonces puede llegar a pensar en ella como solía hacerlo durante sus primeros años de compañía y puede hallar que es tan digna de amar ahora como lo era entonces. Con esta comprensión su amor por ella renacerá y puede demostrar nuevamente el afecto y consideración de un amante –hasta que le parezca que ella no le responde de la misma forma.

A esta altura puede comenzar a pensar en la falta de afecto de ella hacia él y la amarga injusticia que esto implica: puede dar rienda suelta a un arranque de vituperación iracunda, sólo para darse cuenta de pronto que su comportamiento solamente la alejará aún más. El miedo repentino que sigue a esta comprensión puede llevarlo a suplicarle con humillación despreciable y lo impelerá a hacer alguna cosa desesperada si fracasa en conmoverla.

Es obvio que todas estas emociones surgen de los celos. En un sentido los celos las contienen todas, pues ninguna de ellas sería posible sin ello. Esto significa que los celos no son ni una sola tendencia sentida hacia la acción, ni tampoco pueden tener un solo patrón expresivo.

Muchas otras emociones contienen elementos igualmente complicados, dependiendo de las varias formas en que la situación es apreciada. Desde que la expresión emocional y los cambios fisiológicos siguen a los cambios en apreciación (como lo hace la emoción), es imposible aislar y describir con exactitud ni la experiencia ni el modelo expresivo para emociones tan complejas. Los celos de un hombre pueden contener más ira que miedo, los de otro pueden incluir miedo de pérdida, amor propio herido pero nada de amor verdadero. En tales emociones complejas debemos saber la manera como es apreciado el asunto y cómo esa apreciación cambia antes de que podamos describir la emoción.

EMOCIONES PRIMARIAS Y SECUNDARIAS

Intimamos con nuestras emociones en virtud de su intrusión en nuestras mentes conscientes, sea ésta bienvenida o no. Expertos afirman que las emociones no evolucionaron como sentimientos conscientes, sino que son el resultado de especializaciones conductuales y fisiológicas. En pocas palabras, respuestas físicas fiscalizadas por el cerebro que permitieron sobrevivir a organismos antiguos en entornos hostiles y procrear.

A pesar del avance tecnológico del mundo externo en el que se desarrolla el ser humano, su mundo interno guarda muchos enigmas y secretos aún por develar. La psicología continúa estudiando si puede ligarse reacciones a emociones específicas. Por ejemplo, si los escalofríos son una reacción exclusiva del miedo.

Los versados en la materia, diferencian dos grupos marcados de emociones, las primarias ligadas a nuestro desarrollo evolutivo y las secundarias.

EMOCIONES PRIMARIAS

El acreditado psicólogo Theodore Ribot expresa: "nuestra personalidad envuelve en su profundidad el origen de la gran trinidad afectiva constituida por el miedo, la cólera y el deseo: son los tres instintos nacidos directamente de la vida orgánica: instinto defensivo, instinto ofensivo, instinto nutricional." Desde este punto de partida se mantuvieron el miedo y la cólera, y se agregaron la alegría y la tristeza, cuatro emociones que poseen también los mamíferos superiores, y quedó entonces conformado un cuadro de cuatro emociones primarias, con sus respectivas variedades de manifestaciones:

Cólera: enojo, mal genio, atropello, fastidio, molestia, furia, resentimiento, hostilidad, animadversión, impaciencia, indignación, ira, irritabilidad, violencia y odio patológico.

Alegría: disfrute, felicidad, alivio, capricho, extravagancia, deleite, dicha, diversión, estremecimiento, éxtasis, gratificación, orgullo, placer sensual, satisfacción y manía patológica.

Miedo: ansiedad, desconfianza, fobia, nerviosismo, inquietud, terror, preocupación, aprehensión, remordimiento, sospecha, pavor y pánico patológico.

Tristeza: aflicción, autocompasión, melancolía, desaliento, desesperanza, pena, duelo, soledad, depresión y nostalgia.

El reconocido naturalista Charles Darwin en su obra “La expresión de las emociones en el hombre y en los animales”, planteó que “los principales actos de expresión que manifiestan el hombre y otros animales inferiores son innatos o heredados, con esto da a entender que el individuo no los ha adquirido”.

Para probarlo el mismo Darwin, hace referencia a la similitud de las expresiones en una misma especie y entre diferentes especies. Este investigador quedó profundamente impresionado, con el hecho de que el hombre maneja un lenguaje universal en las expresiones corporales que tienen lugar cuando se producen las emociones, sobre todo las faciales. Dichas expresiones son las mismas en todo el mundo, independiente de su pertenencia a la gama de orígenes étnicos o culturales. Finalmente aporta con un elemento decisivo en el apoyo a su postulado, al darse cuenta que inclusive dichos rasgos parecen en las personas que han nacido ciegas y que, por tanto, carecen de la posibilidad de haber aprendido los movimientos musculares viéndolos en los demás,

y que también están presentes en los niños que tampoco han tenido mucho tiempo para aprender a imitarlas.

Expresan los investigadores que las emociones primarias suelen estar acompañadas de claros indicios físicos. Como cuando una persona está deprimida, su cuerpo se moviliza (o se desmoviliza) para desconectarse. Por el contrario cuando es feliz, su cuerpo se activa para asumir compromisos y acciones positivas. Se activan determinados músculos para apoyar ciertas acciones, y su cerebro envía mensajes especiales a sus glándulas endocrinas (que controlan la producción y la liberación de hormonas) y a su sistema nervioso autónomo (que regula los órganos sobre los cuales usted no ejerce control voluntario, como el corazón y el estómago).

LAS EMOCIONES SECUNDARIAS

Para la mayoría de investigadores del tema, existen ocho emociones básicas, de las cuales cuatro son las primarias, anteriormente mencionadas y cuatro adicionales o secundarias que se mencionan a continuación.

Amor: con sus expresiones de aceptación, adoración, afinidad, amabilidad, amor desinteresado, caridad, confianza, devoción, dedicación, gentileza y amor obsesivo.

Sorpresa: expresado mediante el asombro, estupefacción, maravilla y shock.

Vergüenza: enunciado a través del arrepentimiento, humillación, mortificación, pena, remordimiento, culpa y vergüenza.

Aversión: expuesto por medio de la repulsión, asco, desdén, desprecio, menosprecio y aberración.

De igual forma otros pensadores encasillan como emociones básicas a las 8 mencionadas hasta ahora (primarias y secundarias), y postulan que las emociones secundarias serían el resultado de fusiones o mezclas de las más básicas. Tanto las emociones primarias como las secundarias casi nunca se presentan aisladas, mas bien son una combinación de todas las familias de emociones básicas mencionadas. Por ejemplo, los celos pueden ser una combinación de enojo, tristeza y miedo. Finalmente, conviene mencionar otra categoría que podría incluir los sentimientos personales que pueden ser de estimación propia o egocéntricos como el orgullo, la vanidad y el narcisismo, contrarios a la simpatía, el amor o la compasión.

Pero la pregunta esencial es ¿de donde surgen? y ¿porque tenemos emociones? El hecho de ser seres evolucionados nos permite, a los seres humanos contar con una amplia gama de emociones, las que aparentemente tiene múltiples funciones, ya que se pueden observar desde tres planos: el biológico-físico, el mental y el espiritual.

En lo que respecta a la función biológica, debemos visualizar el comportamiento de los reptiles. ¿Ha observado alguna vez, con cierta atención a una iguana? Estos animales poseen un cerebro muy primitivo (llamado, justamente, 'cerebro reptil'). Sus movimientos son bruscos y desprovistos de cualquier refinamiento y a pesar de encontrárselos en grupos no mantienen ninguna actividad social. Viven al aire libre, sin preocupación por el abrigo y lo más esencial no constituyen familias. Los hijos, al salir de los huevos, ya están listos para arreglárselas por su cuenta. Pero corren el riesgo de ser devorados por sus propios padres. Podría parecer que los animales que se comen a sus propias crías están condenados a una rápida extinción, pero los reptiles depositan un gran número de huevos para compensar sus desagradables modales familiares.

Un poco más evolucionados que los reptiles son las aves y tomando como ejemplo a una gallina, parece un poco más sociable que un lagarto. A pesar de su movimiento bruscos y falta de esfuerzos asociativos, protegen a sus crías ayudando a encontrar alimento hasta que se vuelven autosuficientes, inclusive regurgitan el alimentos a sus pichones.

Pero son los mamíferos con los que aparecen las emociones como una función mental. Al contrario de las docenas de huevos depositados por un reptil, la camada de un mamífero está compuesta tan sólo por unos cuantos individuos, pero cada uno de ellos recibe una gran cantidad de cuidados y atenciones.

Los mamíferos tienen un sistema más evolucionado para las aptitudes sociales. Llevan la cría en sus vientres, y cuidan de ellas después del nacimiento, los amamantan durante toda la infancia. Muchos animales salvajes cazan en grupos y enseñan a sus crías a cazar. Los mamíferos, para decirlo de alguna manera, desarrollaron un sistema cerebral de 'segunda generación'. En esta innovación reside la semilla de la pareja, los vínculos familiares y mucho de lo que consideramos humano.

Ahora bien, en la naturaleza, todos los organismos vivos, cuando están en situación de amenaza de su integridad física, tienen reacciones bruscas en su metabolismo. Delante del peligro todos los animales reaccionan bruscamente en centésimas de segundo: las aves levantan vuelo, los mamíferos se mueven con rapidez orientados hacia la lucha o la huida. Llamamos a esos comportamientos, justamente, 'mecanismos de huida o lucha', y son impulsos básicos para la preservación de la vida. Las mayoría de nuestras emociones están, por lo tanto, en nuestro código genético. Tanto en su faz puramente biológica (reacciones de lucha-huida) como en su faz afectiva (amamantamiento, cuidado de la cría, sociabilidad, etc.).

EMOCIONES EPISÓDICAS Y PERDURABLES

Cuando un objeto, una persona, o una situación nos afecta para bien o para mal, despierta una tendencia emocional transitoria. Esta emoción deja un residuo que puede convertirse en una actitud emocional: la actitud cuando es realizada, puede convertirse en un hábito emocional. De aquí que un episodio emocional puede generar un estado emocional perdurable. Tanto las actitudes emocionales como los hábitos emocionales pueden extenderse sobre toda una clase de objetos (ejemplos: arrogancia, timidez, confianza, vergüenza, y otros). Si los hábitos emocionales son restringidos a un objeto dado, se vuelven acciones altamente estereotipadas (fumar, tomar, etc.). En las actitudes y hábitos emocionales estamos en realidad tratando de los efectos de largo alcance o acumulativos de la emoción más bien que de las emociones mismas.

EMOCIONES, SENTIDOS Y PENSAMIENTOS

Existen pocas dudas de que la cognición produce la emoción. Imagínate algo agradable y sentirás alegría; imagínate cómo sería el olor si vivieras al lado del vertedero municipal y sentirás asco. Del mismo modo, existen pocas dudas de que los procesos sensoriales afectan los sistemas biológicos y producen la emoción. Si entras en una habitación caliente en un día helado o hueles el aroma de pan recién hecho entonces sentirás alegría e interés. Por lo tanto, se puede concluir con seguridad que la emoción puede ser generada tanto por los sentimientos como por los sentidos.

Russel y Woudzia (1986), reconociendo que las emociones pueden ser generadas tanto por el pensamiento como por los sentidos, presentan una tercera solución para intentar resolver el debate cognición contra biología: "Cuando un estímulo produce sensaciones (no pensamientos) entonces la emoción dependerá únicamente de las

sensaciones (incluyendo procesos sensoriales, humores y drogas). Cuando no se produce ninguna sensación (cuando el estímulo es un pensamiento) entonces la emoción dependerá únicamente de los procesos cognitivos”. En la gran mayoría de los casos, es decir, aquellos en los que un estímulo provoca actividad tanto sensorial como cognitiva, la solución al debate depende únicamente de la perspectiva que se tome.

MIEDO

El miedo se activa por la percepción de daño o peligro. La naturaleza del daño o peligro percibido puede ser física o psicológica, por lo que las amenazas y peligros a nuestro bienestar tanto físico como psicológico activan el miedo. El dolor ejemplifica el daño físico producido por quemaduras, heridas y enfermedades, mientras que los insultos a nuestra autoestima o ala amenaza de pérdida de una amistad son ejemplos de daño psicológico. Muchas veces, la percepción de que un objeto ambiental es peligroso se adquiere por medio del condicionamiento clásico, en el cual los estímulos que se asocian repetidamente al daño real (dolor, heridas) terminan por generar una respuesta condicionada, que es el miedo.

En la literatura clínica abundan ejemplos de personas que han aprendido que los gatos (ailurofobia), las alturas (acrofobia), la oscuridad (nyctofobia), etc., son señales de peligro y daño posible. La experiencia cotidiana está también llenas de peligros, como es el caso del tráfico, los dentistas y los exámenes. El miedo es una advertencia emocional de que se aproxima un daño físico o psicológico. El miedo confiere a las personas una sensación de tensión nerviosa que les permite protegerse o desarrollar lo que en términos de Magda Arnold sería una “tendencia a la acción evitativa”. La motivación de protección se manifiesta típicamente mediante la huida y retirada frente al objeto(s) o mediante respuestas de afrontamiento que nos permiten encarnarnos con el objeto temido. Si la huida no es posible, o quizá no es deseada, entonces el miedo motiva a la persona a afrontar los peligros.

A nivel ya más positivo, el miedo facilita el aprendizaje de nuevas respuestas que apartan a la persona del peligro. Hay pocos conductores que conduzcan por la autopista en medio de una tormenta de lluvia a los que se les tenga que recordar que presten atención a la calzada mojada (el miedo activa esfuerzos de afrontamiento) y los conductores con experiencia se enfrentan mucho mejor a este tipo de peligros que los conductores novatos (el miedo facilita el aprendizaje de una respuesta de afrontamiento). Por lo tanto, el miedo activa los esfuerzos de afrontamiento y facilita el aprendizaje de las habilidades de afrontamiento.

RABIA

La rabia es la emoción más 'caliente' y pasional. La rabia puede ser activada de diversas maneras, pero su antecedente principal es el control, sea físico o psicológico. El control físico sería, por ejemplo, que alguien te retuviera en contra de tu voluntad tras unos barrotes. El control psicológico se manifiesta mediante las reglas, las normas o nuestras propias limitaciones. La rabia también la activa la frustración que produce la interrupción de la conducta dirigida hacia una meta (por ejemplo, el coche no arranca y tu meta es ir en coche del trabajo). Uno sólo tiene que pensar en la última vez que metió dinero en una máquina de refrescos sin que saliera nada para poder apreciar cómo la frustración puede activar la rabia. El ser herido, engañado o traicionado también puede activar la rabia.

A nivel neurológico, la rabia es una emoción de alta densidad que se caracteriza por una tasa persistentemente alta de descarga neuronal. La inhabilidad de resolver un problema difícil a pesar del esfuerzo cognitivo sostenido pronto altera a la persona y se torna en rabia. A veces a las personas 'se les cruzan los cables' y empiezan a comportarse de una manera violenta y descontrolada. A las personas se les suelen 'cruzar los cables' (gritar, lanzar maldiciones, tirar cosas contra la pared) cuando no encuentran una manera de reducir la tasa de descarga neuronal. Según Tomkins, 1963, "la sensación

de rabia continúa hasta que la persona logra encontrar una manera de reducir la alta densidad de su descarga neuronal”.

Para Plutchik, 1980, “la rabia es también la emoción potencialmente más peligrosa ya que su propósito funcional es el de destruir las barreras en el ambiente”. A veces la rabia provoca destrucción y daños innecesarios como cuando empujamos un niño, insultamos a un compañero de equipo o le damos patadas a una puerta cerrada. En otras ocasiones, sin embargo, se puede decir que la rabia resulta altamente productiva como cuando energiza los intentos de recuperar el control perdido sobre el ambiente, que al final se recupera. Asimismo, desde una perspectiva evolutiva, la rabia moviliza la energía hacia la auto-defensa, una defensa caracterizada por el vigor, la fuerza y la resistencia. Por esta razón, la rabia puede considerarse una navaja de doble filo.

ASCO

El asco es, relativamente hablando, una emoción compleja. El asco implica una respuesta de huida o de rechazo ante un objeto deteriorado o pasado. Acontecimientos físicos como comida u olores corporales, contaminación y sabores amargos y acontecimientos psicológicos como chistes de mal gusto y los valores morales repugnantes activan impulsos de repudio y la emoción de asco. Imagina tu reacción emocional al ver una herida sangrienta, oler leche pasada o al probar un limón amargo y te será fácil comprender lo que activa el asco.

El significado funcional del asco es el rechazo, la persona asqueada es una persona dispuesta a eliminar y apartar objetos impresentables o poco higiénicos, la persona asqueada también está dispuesta a cambiar sus costumbres y hábitos personales si es que se da el caso de que la fuente de su asco se encuentra entre sus hábitos y aptitudes personales. Por lo tanto, el asco es una emoción que mantiene y promueve la

salud. La expulsión de bebidas y comidas deterioradas conserva nuestro bienestar corporal mientras que la exclusión de pensamientos deteriorados y valores conserva nuestro bienestar psicológico.

La anticipación de una sensación de asco además anima a la persona a conservar un entorno sanitario: limpiar los platos, los dientes, ducharse. La anticipación de asco también inhibe el deterioro físico y psicológico, como en el caso en que una persona empieza a hacer ejercicio para librarse de un cuerpo en baja forma y 'asqueroso'.

ANGUSTIA

La angustia es la emoción más negativa y aversiva. Los dos activadores principales de la angustia son la separación y el fracaso. La separación, la pérdida de un ser querido por causa de muerte, divorcio, circunstancias (por ejemplo, un viaje) o una discusión es angustiante. Las personas también pueden ser separadas de un trabajo, posición o estatus que valoran. El fracaso también activa la angustia como cuando se reprueba un examen, se pierde un concurso o se sufre un rechazo amoroso. Para Izard, 1977, define a la angustia como "el fracaso provocado por circunstancias fuera del control de la voluntad propia también pueden causar angustia, como sería el caso de la guerra, la enfermedad, los accidentes y la recesión económica". Finalmente, el dolor activa la angustia, como en el caso del exceso de temperatura o ruido.

A nivel neurológico, la angustia implica una tasa de descarga neuronal sostenida moderadamente alta. La activación neurológica de la angustia se distingue de la de la ansiedad en cuanto a la intensidad de la estimulación neurológica sostenida. En comparación con el funcionamiento habitual, sin embargo, la densidad neurológica de la angustia es relativamente alta.

La angustia motiva a la persona a realizar cualquier conducta necesaria para aliviar las circunstancias que la han provocado. Dicho de otra manera, la angustia motiva a la persona a hacer que el ambiente vuelva al estado en que estaba antes de producirse la angustia. Ante la angustia que le provoca una derrota reciente, el atleta entrena para recuperar su confianza. Ante la angustia de una separación, el amante rechazado se disculpa, manda flores o llama para intentar recuperar la relación rota. Desgraciadamente, muchas veces se da el caso de que no es posible devolver la separación o el fracaso a su estado anterior. Bajo tales circunstancias, la angustia persiste. La angustia persistente conduce a la aflicción. La muerte de un ser querido, por ejemplo, antecede muchas veces a la aflicción. La angustia persistente también conduce a la más aversiva de las experiencias humanas, la depresión.

Si se evalúa la angustia de una manera más positiva, se pueden apreciar sus aspectos positivos. Para Averill, 1968, "la angustia facilita la cohesión de los grupos sociales". El mismo Averill, 1970, dice que "el ser separado de los otros causa angustia y que es una sensación tan desagradable, anticiparla motiva a las personas a seguir cohesionadas con sus seres queridos".

Si las personas no echaran de menos a los demás, entonces no estarían tan motivadas hacia la cohesión social. De manera parecida, si el estudiante o el atleta no anticiparan la posibilidad de la angustia que provoca el fracaso, entonces estarían menos motivados a prepararse y entrenar.

ALEGRÍA

De acuerdo con Tomkins, 1980, "la alegría se activa neurológicamente mediante un fuerte descenso de descarga neuronal". El alivio del dolor físico, de los problemas, resolver un problema difícil y ganar un concurso que provoca ansiedad son ejemplos de

un patrón descendiente de la activación neurológica de la alegría. Ekman y Friesen, 1975, aseveran “además del alivio derivado del logro de metas, la alegría también la activan los acontecimientos positivos, como por ejemplo una cita, además de las sensaciones placenteras, como el ser acariciado”. Un tercer tipo de activación de la alegría se deriva de aquellos acontecimientos que confirman el concepto de auto-valía de la persona. Si a una persona se le invita a entrar en una organización prestigiosa, se le hacen cumplidos, se le alaba o le gusta a otra persona, entonces se activa la alegría.

El significado funcional de la alegría es doble. Por una parte, la alegría es una sensación positiva derivada de una sensación de satisfacción y triunfo. Al ser una sensación intrínsecamente positiva, la alegría hace que la vida resulte agradable. Lo agradable de la alegría, por lo tanto, contrarresta las experiencias vitales inevitables de frustración, decepción y afecto negativo en general. La alegría facilita también la voluntad de las personas de participar en actividades sociales. Hay pocos estímulos tan potentes y gratificantes como la sonrisa humana. Por lo tanto, la alegría expresada es un pegamento social que establece uniones como las de madre-hijo, amantes, compañeros de trabajo y compañeros de equipo.

INTERÉS

El interés es la emoción que más presente está en el funcionamiento día a día de las personas. En la conciencia hay siempre presente algún nivel de interés suponiendo que la persona se encuentra libre de pulsiones (por ejemplo, hambre) u otra emoción fuerte (por ejemplo, rabia-furia). A nivel neurológico, el interés implica un leve incremento en la tasa de descarga neuronal. Los acontecimientos ambientales (por ejemplo, el cambio, la novedad, el desafío) los pensamientos (por ejemplo, de aprender, lograr cosas) y los actos de descubrimiento inician un incremento de la actividad neuronal y activan el interés. Por ser tan corriente, los incrementos y bajadas de interés suelen implicar el cambio del foco de interés de un acontecimiento, pensamiento u acción a otro. Dicho de

otro modo, no es que se pierda el interés sino que está siendo siempre redirigido de un objeto o acontecimiento a otro.

Berlyne, 1960, "el interés motiva las conductas de exploración, tanto ambientales como epistémicas. Quizá si las personas vivieran en un mundo monótono que no cambiara nunca, no haría falta la emoción de interés. Las personas y los animales, sin embargo, viven en un mundo lleno de novedad y cambio. El cambio provoca la curiosidad y produce interés, lo que a su vez invita a la persona a que explore, investigue y manipule el ambiente. El interés es lo que hace que la persona desee explorar dándole la vuelta a las cosas, mirándola de arriba abajo y de dentro para fuera. El interés subyace también nuestro deseo de ser creativos, de aprender y desarrollar nuestras competencias y habilidades. Resulta difícil aprender un idioma extranjero, por ejemplo, sin el apoyo emocional que supone el interés.

EMOCIONES NEGATIVAS Y POSITIVAS

No podemos calificar a las emociones como 'negativas' o 'positivas' prescindiendo de todo contexto en el que ellas se producen. En principio, podríamos pensar que la ira, por ejemplo, es una emoción negativa que, idealmente, sería bueno no experimentar jamás. Sin embargo, las emociones son un mecanismo de supervivencia implantado por la inteligencia y manifestado en la evolución de las especies, la cual ha permitido a nuestros antepasados mamíferos sobrevivir hasta hoy, y que también a nosotros nos permite seguir sobreviviendo.

Si careciéramos completamente de ira, por ejemplo, habría situaciones que no podríamos resolver adecuadamente, porque requieren de cierta energía de agresión a la que llamamos 'ira'. Y esas situaciones pueden ir desde la reacción ante una injusticia

hasta la defensa de la propia vida. Lo mismo ocurre con el miedo, que no es otra cosa que la señal de que algo -una circunstancia, una persona- representa un peligro potencial para nosotros. Sin esta señal, no podríamos adaptarnos a los constantes cambios en nuestro medio ambiente (exactamente igual que otros animales), y nuestra supervivencia estaría seriamente amenazada.

Tampoco es cierto que haya emociones que siempre son positivas. Pongamos por caso, por ejemplo, a la alegría. A primera vista sería posible suponer que siempre es bueno estar alegre, pero, ¿y si debemos reservarnos ese sentimiento porque las circunstancias así lo indican?

Supongamos que en la empresa en la que trabajamos se ha hecho una racionalización de personal, y durante días estuvimos ansiosos y temerosos de quedarnos sin trabajo. Estamos con un compañero y nos dan la noticia de que seguimos en la empresa, pero a él le dicen que le enviarán la propuesta de retirarse, y esto no le cae nada bien. ¿Sería correcto y prudente dar rienda suelta a nuestra alegría, porque hemos logrado quedar en la empresa, o sería mejor atender a la preocupación y frustración de nuestro compañero? De esta manera, comprobamos que no hay emociones positivas o negativas per se, porque todas dependen del contexto en el que se manifiestan.

DOSIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

Qué emociones pueden mostrarse y cuáles no, dependerá de los modelos sociales, definidos de manera distinta, no sólo en las diferentes culturas, sino incluso en los pequeños grupos de la sociedad. Cuanto mayor es nuestra competencia social, mejor se adaptan nuestras emociones a los 'esquemas emocionales' o reglas de expresión que son aceptables en un contexto social. Estas determinan quién, cuándo y qué emociones

pueden manifestarse hacia fuera y de qué manera. Dependiendo de la situación, puede que sea necesario: minimizar la emoción, exagerar la emoción o compensar una emoción

Las reglas válidas para los hombres son diferentes para las mujeres. Un mismo comportamiento se considerará en un hombre poco masculino y, en cambio, en una mujer se calificará de una gran sensibilidad; en él se considerará dinámico, en ella agresivo; en él pragmático, en ella frío y duro. Y ya que los niños pequeños aprenden que, al recibir un regalo poco acertado, también hay que dar las gracias y que no hay que hacer aspavientos cuando se ha llegado el último en la competición de esquí. Pero no es nada sencillo dosificar las emociones al mostrarlas: un exceso de modestia, admiración o consideración puede producir en el otro un efecto tan irritante como la exteriorización desmedida de las emociones.

LA RELACIÓN ENTRE EMOCIÓN Y MOTIVACIÓN

La primera forma de conceptualizar el vínculo entre emoción y motivación es proponer que las emociones son un tipo de motivo especial. De hecho, ésta es la posición adoptada por Silvan Tomkins y Carroll Izard, de acuerdo con ambos, “las emociones encajan en la definición de un motivo en el sentido de que energizan y dirigen la conducta”. El miedo, por ejemplo, energiza la persona para actuar y dirige la acción hacia una meta, principalmente la de escapar del peligro. Por lo tanto, las emociones son como los planes, metas, necesidades fisiológicas y todos los demás motivos: energizan y dirigen la conducta.

Una segunda manera de conceptualizar el vínculo entre emoción y motivación es proponer que la emoción es una ‘lectura’ de los estados motivacionales, propuesta por Ross Buck, 1988, “la motivación y la emoción son dos caras de la misma moneda en el

sentido de que los motivos funcionan para mantener las condiciones corporales necesarias para sostener la vida y las emociones funcionan como un informe de progresos constante sobre lo bien que esos motivos están siendo sostenidos". Es decir, las emociones son la manera mediante la cual los estados motivacionales forman el sistema de respuestas apropiados a su estado actual. Son las emociones las que alertan a los sistemas de respuesta corporales para que entren en acción y son los sistemas de respuesta corporal los que finalmente encuentran los medios para gratificar el motivo. Por lo tanto, para Buck, las emociones:

- 1) constantemente informan del estatus de los estados motivacionales, y
- 2) movilizan los recursos corporales para gratificar los motivos y facilitar la adaptación.

Quizá sea una buena idea incluir una discusión del motivo de sexo y de cómo una lectura emocional moviliza los recursos de cuerpo para facilitar la gratificación sexual. ¿Te has parado a pensar alguna vez sobre por qué la conducta sexual están tan fuertemente asociada a las emociones? De acuerdo con la perspectiva de Buck sobre la emoción como lectura de los estados emocionales, las emociones positivas como el interés y la alegría facilitan la conducta sexual, sea la cópula, la masturbación, la homosexualidad, el incesto o el mirar pornografía. Las emociones negativas como el asco, la rabia, la culpabilidad y la ansiedad inhiben esa misma conducta sexual (y puede que conduzca a la impotencia o la frigidez). Por lo tanto, es mediante la lectura del interés y la alegría que uno continúa la conducta de gratificación de las necesidades sexuales y es mediante la lectura del asco, la rabia, la culpabilidad y la ansiedad que uno pone fin a esta conducta. Este ejemplo ilustra la interacción entre motivos, emociones y conducta mostrando que los motivos energizan y dirigen la conducta mientras que las emociones facilitan e inhiben la conducta para optimizar las adaptaciones exitosas.

LAS EMOCIONES COMPARTIDAS

Las emociones silenciosamente compartidas que despierta un cuadro, una obra dramática conmovedora o una hermosa pieza de música son capaces de unir estrechamente a las personas. 'Me dejé llevar por mis sentimientos', solemos decir cuando obramos bondadosa o valerosamente. Lo decimos casi como una disculpa. Sin embargo, esos sentimientos, modelados por la experiencia de toda una vida, constituyen una guía de conducta digna de confianza y casi automática. No nos será muy útil al jugar a la bolsa o al preparar una declaración de impuestos, pero, como dijo Sigmund Freud, en todos los asuntos verdaderamente fundamentales de la vida es preferible dejar la resolución a los sentimientos. ¿De qué otra manera podríamos decidir con quién nos casarnos, en qué persona confiar, qué hacer cuando nos encontramos de pronto ante una cuestión de vida o muerte?

En una oportunidad se oyó a Rose Bampton, soprano del Teatro Metropolitano de la Opera de Nueva York, comentar las condiciones de dos muchachas que se preparaban para un recital. Señalando a una de ellas, dijo: 'La gama de su voz no es excepcional, pero su emotividad es tremenda. Le llega más al público'. Mediante el sentimiento aprendemos a conocernos mejor, hacemos surgir nuestra vena creadora, ahondamos y damos mayor riqueza a nuestras relaciones.

Dos personas pueden compartir fortuna, comida y lecho, y sin embargo seguir siendo mutuamente extrañas. En último término, la única manera posible de llegar a significar algo para otro ser humano estriba precisamente en compartir sus sentimientos.

LAS EMOCIONES INCONSCIENTES SEGÚN FREUD

Se dijo que habían ideas conscientes e inconscientes. ¿Existirán también impulsos instintivos, sentimientos y emociones inconscientes, o carecerá de todo sentido aplicar a tales elementos dichos calificativos? A juicio del autor, la antítesis de «consciente» e «inconsciente» carece de aplicación al instinto. Un instinto no puede devenir nunca objeto de la conciencia. Únicamente puede serlo la idea que lo representa. Pero tampoco en lo inconsciente puede hallarse representado más que por una idea. Si el instinto no se enlazara a una idea ni se manifestase como un estado afectivo, nada podríamos saber de él. Así, pues, cuando empleando una expresión inexacta hablamos de impulsos instintivos, inconscientes o reprimidos, no nos referimos sino a impulsos instintivos, cuya representación ideológica es inconsciente.

Pudiera creerse igualmente fácil dar respuesta a la pregunta de si, en efecto, existen emociones, sentimientos y afectos inconscientes. En la propia naturaleza de una emoción está el ser percibida, o ser conocida por la conciencia. Así, pues, los sentimientos, emociones y afectos carecerían de toda posibilidad de inconsciencia. Sin embargo, en la práctica psicoanalítica se acostumbra a hablar de amor, odio y cólera inconsciente, e incluso empleamos la extraña expresión de «conciencia inconsciente de la culpa», o la paradójica de «angustia inconsciente».

Habremos, pues, de preguntarnos si con estas expresiones no cometemos una inexactitud mucho más importante que la de hablar de «instintos inconscientes». Pero la situación es aquí completamente distinta. Puede suceder en primer lugar que un impulso afectivo o emocional sea percibido, pero erróneamente interpretado: la represión de su verdadera representación se ha visto obligada a enlazarse a otra idea y es considerada entonces por la conciencia como una manifestación de esta última idea. Cuando reconstituimos el verdadero enlace calificamos de «inconsciente» el impulso afectivo primitivo, aunque su afecto no fue nunca inconsciente y sólo su idea sucumbió al proceso

represivo. El uso de las expresiones «afecto inconsciente» y «emoción inconsciente» se refiere, en general, a los destinos que la represión impone al factor cuantitativo del impulso instintivo.

Las expresiones emocionales son mensajes potentes, no verbales, de comunicación. La función comunicativa de la emoción se puede apreciar más claramente en las observaciones de las interacciones bebé-cuidador. A través de las expresiones emocionales, los bebés comunican de forma no verbal lo que son incapaces de comunicar verbalmente.

En su estudio sobre las emociones infantiles, Izard encontró que, al nacer, el bebé es capaz de expresar dolor, alegría, interés y asco: a los dos meses es capaz de expresar tristeza y dolor y a los seis meses puede expresar miedo. Igual de importante que estos talentos del neonato es el hecho de que cada expresión puede ser reconocida e interpretada de forma fiable por parte de la persona que cuida del bebé. (Izard, Huebner, Risser, McGinnes y Dougherty, 1980).

Huebner e Izard (1988) hicieron una prueba para ver si las expresiones faciales infantiles funcionan como señales comunicativas específicas. Esta prueba consistía en enseñar a las madres de bebés diapositivas de otros bebés expresando rabia, malestar físico e interés. Los investigadores pidieron a las madres que se imaginaran que el bebé de las diapositivas era el suyo y que respondieran a la pregunta: 'cuando mi bebé tiene esta expresión suelo...?'.
'

Cuando el bebé expresaba interés las madres informaron de que hablaban / jugaban / interactuaban (16.5) y mantenían las distancias / observaban (15.1) pero que no se sentían irritadas / enojadas (3.7) o ejercían disciplina / control (3.1). Cuando los bebés expresaban malestar físico las madres producían enérgicamente las respuestas 'darse prisa / recoger' (16.6), 'dar cariño / abrazar' (17.0) y 'sentirse triste / apenado del bebé'

(16.1). En respuesta a las expresiones de rabia, las madres tenían significativamente más probabilidades de adoptar las respuestas de 'sentirse irritada / enojada' (10.4) y de 'disciplina / control' (10.3). Cuando los bebés expresaban tristeza las madres tenían significativamente más probabilidades de adoptar las respuestas de 'hablar /jugar / interactuar' (10.5) y 'mantener distancias / mirar' (11.7). Lo que indican estos datos, por lo menos en lo referente en las relaciones madre-bebé, es que las expresiones emocionales comunican nuestras emociones a los demás de forma efectiva.

El estudio madre-bebé de Huebner e Izard (1988) muestra cómo la expresión emocional de una persona puede provocar reacciones conductuales específicas en otra persona.

Otros investigadores también proponen que las expresiones emocionales regulan la manera en que los demás responden a la persona que expresa. Camras,1977 por ejemplo, encontró que en una situación de conflicto por un muñeco deseado, los niños que expresan una cara de rabia o malestar tienen muchas más probabilidades de seguir en posesión del muñeco deseado que los niños que no expresan estas emociones.

La expresión emocional comunica al mundo social una información indicadora de lo que puede llegar a ser la conducta futura. Por ejemplo, si se le arrebatara el juguete, el niño que muestra una cara que expresa rabia comunica un probable ataque inminente mientras que el niño que muestra una cara de malestar comunica un probable baño de lágrimas inminente. La señal de que es probable que uno ataque o llore en el futuro inmediato muchas veces hace que la persona que expresa recupere el juguete o evite que le arrebaten el juguete de entrada. En ocasiones, sin embargo, la expresión emocional puede ser contraproducente a la hora de regular la manera en la que los demás reaccionan ante nosotros.

Coiné (1976) propone que “las personas deprimidas expresan su estado emocional a los demás para conseguir apoyo y consuelo”. Desgraciadamente este tipo de comunicación emocional depresiva muchas veces provoca afecto negativo en los demás en lugar del apoyo y consuelo que se anhelan.

Winer, Bonner, Blaney y Murria, 1981, “una expresión emocional de malestar comunica un humor triste, baja autoestima, desesperanza y fatiga a los demás”. Por ser algo intrínsecamente desagradable y algo a evitar, las personas que expresan estados de humor tristes tienden a ser evitadas por los demás lo que aumenta cuanto más frecuentes son los encuentros con estas personas. Por lo tanto, mientras las expresiones de malestar a veces provocan conductas nutritivas en los demás, la comunicación de la depresión parece ser contraproducente, especialmente cuando se repite en el tiempo,

Las expresiones emocionales a menudo son motivadas socialmente y no emocionalmente. Esta idea suena extraña porque en general se da por sentado que las personas sonríen cuando sienten alegría y fruncen el ceño cuando se sienten tristes. Sin embargo, las personas muchas veces sonríen cuando no sienten alegría. A veces las personas sonríen sólo para facilitar la interacción social.

Los etólogos que estudian la expresión de la sonrisa en primates encuentran que los chimpancés usan la expresión de la sonrisa para evitar la conducta posiblemente hostil de animales dominantes (Hoo, 1962), y para mantener y aumentar las interacciones de carácter amistoso (Hoo, 1972). Así como los primates sonríen (es decir, enseñan los dientes) para apaciguar a dominantes, los niños pequeños tienen más probabilidades de acercarse a un extraño que sonríe que a uno que no sonríe (Connolly y Smith, 1972). Esto se aplica igualmente a adultos que cometen errores o que sienten vergüenza social.

Es probable que sonrían en lo que vendría a ser un esfuerzo por arreglar el fallo (Kraut y Jonshton, 1979). Además, la sonrisa es una muestra de bienvenida universal (Eibir-Eibesfeldt, 1972; Hoof, 1972) que parece decir, de forma no verbal, 'soy amistoso' y 'me gustaría que fuéramos amigos, por lo menos durante un tiempo'. En cada una de estas circunstancias la sonrisa del individuo está motivada socialmente más que emocionalmente.

La idea de que una sonrisa puede ser motivada socialmente conduce a la pregunta de si el acto de sonreír evolucionó como una expresión emocional de alegría o como una expresión social de amistad (Kraut y Johnson, 1979). Para poner a prueba la hipótesis de que la sonrisa puede ser una expresión de amistad, Kraut y Johnson observaron en qué momentos sonreían las personas mientras jugaban a los bolos, al presenciar un partido de hockey y al andar por la calle. Los investigadores querían saber si las personas sonreían con más frecuencia cuando estaban interactuando socialmente o cuando tenían una reacción de alegría ante un acontecimiento positivo (por ejemplo: una puntuación buena jugando a bolos, un gol del equipo favorito, un día soleado). Por lo general se encontró que los jugadores de bolos, los espectadores y los caminantes tenían muchas más probabilidades de sonreír cuando estaban interactuando socialmente que cuando sentían alegría.

Ante los logros en lugar de los amigos (foco social, no) las sonrisas eran poco frecuentes (3%), tanto si la puntuación del juego era buena (4%) como si era mala (3%); ante los amigos, sin embargo, las sonrisas eran mucho más frecuentes (31%), independientemente de si la puntuación era buena (42%) o mala (28%). Esto constituye una reafirmación de la idea de que las personas sonríen para facilitar la interacción social, independientemente de su estado emocional. Presumiblemente, la función de la sonrisa motivada socialmente es la de facilitar la interacción social.

EFFECTOS DE LA AUSENCIA DE SENSIBILIDAD EMOCIONAL

Todos estamos ávidos de estímulos emocionales, a veces hasta tal punto, que somos capaces de hacer cualquier cosa para obtenerlos.

James Gilligan narra un ejemplo particularmente horroroso de este deseo de experiencias emocionales en su libro 'VIOLENCIA'. Gilligan trabajó durante muchos años con presos culpables de crímenes salvajes, y descubrió que estos hombres viven invariablemente en un estado de extremo adormecimiento emocional. Relatan que prácticamente no sienten, ni emocional ni físicamente, hasta tal punto que a veces se consideran muertos vivientes.

Estos hombres dicen cometer sus actos violentos con la esperanza de que esos excesos quiebren el adormecimiento y los hagan sentir algo. Este tipo de persona, después de cometer un crimen, puede llegar a sentir brevemente un despertar de su anestesia. Sin embargo, invariablemente las emociones ceden y el adormecimiento regresa.

El adormecimiento de estos hombres no surge de la nada. Las investigaciones de Gilligan demuestran que ellos fueron a su vez víctimas de violencia y que fueron abatidos por repetidos traumas emocionales. Este es un excelente ejemplo de cómo los traumas llevan al adormecimiento y a una profunda patología emocional.

Si no se la trata, esta patología puede ir pasando de generación en generación. Obviamente, es necesario romper el ciclo de la violencia y el adormecimiento emocional. Una manera de hacerlo es adquirir una conciencia emocional y desarrollar la empatía, es decir, la capacidad para sentir lo que los otros sienten. Al decidir sensibilizarnos respecto

de las emociones de los demás, estamos haciendo una elección moral entre dos actitudes emocionales extremas.

Hay un tercer aspecto de las emociones, y es su carácter espiritual. No podría concebirse la bondad humana, la abnegación, el sacrificio o el amor al prójimo si estuviéramos desprovistos de emociones. Tampoco podría pensarse en la creación artística o la sensibilidad para las expresiones del arte si careciéramos de emocionalidad.

"Sabemos demasiado y sentimos muy poco. Al menos, sentimos muy poco de esas emociones creativas de las que surge una buena vida".

Bertrand Rusell

UNIDAD CUATRO: INTELIGENCIA EMOCIONAL

En 1924 el fisiólogo suizo, Walter R. Hess, manifestó la enorme importancia del hipotálamo. Este mismo científico, quien años mas tarde ganaría el Premio Nobel, comenzó insertando tubos delgados dentro de los tallos cerebrales de los gatos, a través de los cuales inyectaba pequeñas dosis de productos químicos. Esto producía cambios extraordinarios en el comportamiento de los animales, como si hubieran dado en el centro de sus emociones.

Asombrado por lo que había descubierto, comenzó a estimular eléctricamente la misma área, mediante cables muy delgados pero rígidos que estaban completamente aislados, excepto en la punta, envió una corriente eléctrica débil hacia el hipotálamo del gato. Esto, también provocó cambios dramáticos de gran variedad. Estimulando un punto determinado, podía hacer que el gato se comportara como amenazado por un perro.

Lo que pudo observar era que los animales, escupían, resoplaban o gruñían, sus pupilas estaban dilatadas, echaban sus orejas hacia atrás o realizaban movimientos hacia delante y hacia atrás adelante y atrás, con obvias intenciones e ahuyentar a su enemigo. Cuenta el científico que el gato estaba tan furioso que lo atacó. La estimulación en otros puntos, sólo a milímetros, les cambiaba el ritmo de la respiración, la presión sanguínea, los hacía comer, beber o vomitar, los excitaba sexualmente o los hacía dormir.

Se considera al hipotálamo como tan poderoso y complejo que se lo ha determinado 'un cerebro dentro del cerebro'. Regula todo el sistema nervioso autónomo, y por lo tanto el medio ambiente interno del cuerpo, incluyendo su temperatura, balance químico, sus apetitos, como así también las emociones. Este científico relata que no tuvo confianza en las técnicas existentes sobre la exploración cerebral, en la que los investigadores sostenían los electrodos en sus propias manos. Si el mover un electrodo un

milímetro podía provocar diferencias tan extremas en el comportamiento, el sistema manual era demasiado inexacto. También requería que los sujetos estuvieran físicamente restringidos o anestesiados a lo largo de todo el experimento para que yacieran totalmente inmóviles, impidiendo cualquier reacción normal.

En vez de eso, Hess ubicó los electrodos dentro de los cerebros de los gatos y los dejó allí, unidos a un terminal fijo en la piel que cubre el cráneo. Demostró que una vez terminada esta operación, los gatos se comportaban normalmente. Luego conectó cables flexibles a los terminales de sus cabezas y conectó éstos con unos instrumentos suspendidos del techo, permitiendo que los gatos se movieran de un lado al otro como atados por una correa. De esta manera podía estimular el cerebro tan frecuentemente como quisiera, siempre en el mismo punto exactamente, mientras los gatos estuvieran activos y conscientes. Además, luego de haber finalizado sus pruebas, podía estudiar los cerebros bajo un microscopio para determinar con precisión dónde habían estado los electrodos.

Nadie podía dudar de la evidencia de Hess: cuando estimulaba ciertas partes del hipotálamo de los gatos, éstos reaccionaban airadamente. Pero, ¿significaría esto que los gatos estaban realmente enojados? Muchos científicos sostenían que no. Aunque sabían que la estimulación eléctrica de la corteza cerebral podía producir movimientos físicos, éstos eran considerados como respuestas puramente mecánicas.

Las emociones eran una cosa diferente, mucho más privada, más próxima al alma. Cuando uno se enoja, toda la persona está afectada. Seguramente las emociones no se podían localizar o impulsar en el cerebro tan simplemente como el movimiento de un pie. Por lo tanto, sus colegas sostenían que lo que Hess producía con su estimulación cerebral, era únicamente un fingimiento de cólera o temor, solamente la manifestación física de la emoción, no la emoción en sí.

Sin embargo, a principios de la década de 1950, Hess parecía estar justificado. Para entonces, nuevas técnicas para la implantación de electrodos más delgados, muchos de los cuales podían ser implantados simultáneamente en un solo cerebro, llevaron a un nuevo resurgimiento de experimentos mediante la estimulación del cerebro.

Repentinamente un grupo de investigadores de la Universidad de Yale informaron haber encontrado algunas áreas del cerebro donde la estimulación producía ya sea temor o dolor, mientras un joven americano que trabajaba en la Universidad McGill de Montreal descubrió que podía generar placer artificial.

El experimento de Yale comprendía algunos gatos muy hambrientos con electrodos en sus cerebros. Se les ofrecía comida y corrían hacia ella, pero tan pronto comenzaban a comer, una corriente estimulaba ciertos puntos de su tálamo, que se encuentra justo encima del hipotálamo, y otras estructuras profundas. Los gatos dejaban la comida inmediatamente, como si hubieran sido picados por ella, y retrocedían. Después de varios intentos, la eludía, a pesar del hambre que tenían.

Otros gatos igualmente hambrientos que eran estimulados en distintas partes del cerebro parecían momentáneamente indiferentes a la comida, pero un segundo más tarde, iban hacia ella.

Si animales hambrientos aprendían a apartarse de la comida porque va apareada con una clase de estimulación cerebral, esa estimulación debe ser poderosamente desagradable. No puede haber nada fingido en esa sensación. De este modo el doctor José Delgado, un fisiólogo que trabajaba con los psicólogos Warren Roberts y Neal Miller, demostró en 1954 que el dolor verdadero puede producirse mediante una estimulación eléctrica del cerebro.

ORIGENES Y DEFINICIÓN

Nos hacemos la pregunta ¿De donde nace el concepto de la inteligencia emocional? Para contestarla debemos remontarnos a unas décadas atrás, hasta encontrar su inicio en uno de los disidentes de la escuela psicoanalítica, Otto Rank, el mismo que se distanció de las enseñanzas teóricas de su maestro, Sigmund Freud, y dijo en 1938 en una conferencia en la Universidad de Minnesota: 'He aprendido de mi propia experiencia que el proceso terapéutico es, básicamente, una EXPERIENCIA EMOCIONAL, que tiene lugar con independencia de los conceptos teóricos del analista. (...) He aquí la definición de la relación personal, expresada en términos sencillos: UNA PERSONA AYUDA A LA OTRA A DESARROLLARSE Y A CRECER, sin manipular demasiado la personalidad del otro individuo'.

La Inteligencia Emocional, es un término acuñado por dos psicólogos de la Universidad de Yale, llamados Peter Salovey y John Mayer y que posteriormente fue difundida mundialmente por el psicólogo, filósofo y periodista Daniel Goleman. Este investigador presenta resultados y propuestas de las investigaciones que ha llevado a cabo sobre el tema del manejo conciente de las emociones en el ser humano.

Su conjetura nos habla de la armonía que debe de existir entre la mente emocional que es la que siente y la racional que es la que piensa. Alega que individuos con un elevado coeficiente intelectual tienen dificultades para triunfar profesional y socialmente, por otro lado, aquellas que tienen un coeficiente intelectual modesto, se desempeñan sorprendentemente bien en sus diferentes facetas de vida, la diferencia suele estar en el autodomínio, la persistencia y la capacidad de motivarse uno mismo. Orienta su análisis desde varios puntos como son: el físico, el científico y el psicológico. Desde el punto de vista científico explica que "la amígdala" una estructura interconectada en el tronco cerebral, es la especializada en los asuntos emocionales, si queda separada del resto del cerebro, produce ceguera afectiva. Goleman asegura que la habilidades para

desarrollar la inteligencia emocional se pueden enseñar a los niños y ofrece estrategias para mejorar actitudes en los adultos.

Tomamos de las declaraciones del mismo Goleman, para parafrasear lo que manifestó en una entrevista realizada en Argentina en 1999, donde deba su punto de vista sobre la importancia de la IE. Goleman no piensa que el coeficiente intelectual no importe, pero no cree que tenga toda la importancia que puede pensarse. Resalta su importancia en términos del trabajo que podemos conseguir y mantener, citando como ejemplo, que hace falta un coeficiente intelectual alto para ser ingeniero y quizá no tan alto para otros campos del trabajo, es condición necesaria pero no suficiente y peor aún un elemento de predicción certera, respecto de lo bien que a una persona le puede ir en el trabajo.

Este hecho depende de la Inteligencia Emocional: si tiene confianza en sí mismo e iniciativa, si puede adaptarse bien, si está motivado, cuán bien puede percibir cómo reaccionan los demás ante él y trabajar con las demás personas de manera eficiente (ya se trate de clientes o compañeros de trabajo). Pone como ejemplo también a los trabajadores-estrellas y los trabajadores medios, la inteligencia emocional tiene una incidencia dos veces mayor que el coeficiente intelectual. Para el liderazgo, la Inteligencia Emocional es el 90% de lo que separa a las estrellas del promedio". Según él, los empleadores lo tienen presente cuando uno se postula para un trabajo, especialmente en una gran empresa. Y agregó que la gente con inteligencia emocional que busca trabajo lo consigue más rápido y mejor.

Lo que manifiesta Goleman para esta entrevista no solo se aplica al trabajo, sino a todas las etapas de formación y ámbitos de desempeño del ser humano, es así como para Goleman, la Inteligencia Emocional es aplicable también a la escuela, entendiéndose por escuela a todas las fases de formación del ser humano; fundamentado en que el desarrollo de las aptitudes emocionales en los chicos garantiza menores índices de

violencia, drogadicción y abandono escolar mientras que eleva notablemente el rendimiento académico.

El mismo Góleman termina expresando “Es que el camino para salir de la pobreza es la educación. Si se puede hacer algo para ayudar a chicos pobres para que sigan en el colegio más tiempo se estará haciendo algo muy positivo para mejorar su posición en la vida”.

Quevedo Jaime 2000, en su libro Crianza con inteligencia emocional, define a la IE como: “la capacidad de percibir las emociones que ayudan al pensamiento para entenderlas, sopesarlas y para adquirir el conocimiento emocional, para regularlas reflexivamente y promover el crecimiento emocional e intelectual” P28. Definida de esa forma, la inteligencia emocional es una integración del cerebro racional con el cerebro emocional.

Otro autor ANÓNIMO la define como: “La capacidad de aplicar la conciencia y la sensibilidad para discernir los sentimientos que subyacen en la comunicación interpersonal, y para resistir la tentación que nos mueve a reaccionar de una manera impulsiva e irreflexiva, obrando en vez de ello con receptividad, con autenticidad y con sinceridad.

Cris Bolivar, define a la inteligencia emocional desde una perspectiva más empresarial como “ la capacidad para captar las emociones de un grupo y conducirlas hacia un resultado positivo. Talento que se puede aprender y cultivar en las organizaciones y es tarea de cualquier persona, determinar si posee dichas aptitudes.

En pocas palabras para el la IE, es la capacidad de: sentir, entender, controlar y modificar estados anímicos propios y ajenos. La inteligencia emocional establece el modo en que nos relacionamos y entendemos con el mundo.

COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Según el autor Oscar Javier Salinas en su publicación "Componentes de la inteligencia Emocional", afirma que está constituida de los siguientes componentes:

Autoconciencia: Salinas dice que en algunas ocasiones nos cuesta ser honestos con nosotros mismos, en aspectos que sabemos debemos mejorar y no lo reconocemos. Hace esta observación para referirse a la habilidad de reconocer y entender nuestros estados de ánimo, nuestras emociones, y su efecto en las personas que nos rodean. Así mismo la autoconciencia es lo que nos dice a donde vamos y en base al realismo fijamos metas alcanzables. Nos permite también reconocer nuestros errores y nos llena de cautela al realizar una labor.

Autorregulación: es muy importante también, poder tener control de nuestros impulsos, emociones y lógicamente a pensar antes de efectuar cualquier actividad. Al enfrentar una situación desagradable donde lo más probable es que se produzcan reacciones de histeria, la autorregulación hace que pensemos antes de proceder, determinemos las causas de error cometido, factores que influyeron en el fracaso y cuáles mejores alternativas de solución.

Motivación: el ser humano no solo considera como elementos motivadores al dinero o la consecución de estatus, también para él, es importante trabajar y sentir gozo ante una meta finalizada. La pasión por su trabajo, el deseo de aprehender algo nuevo cada día, así como otros elementos motivadores son los que impulsan al ser humano a la consecución de un objetivo.

Empatía: considerar los sentimientos de otros y saber tratar a las personas, según las reacciones que éstas puedan tener, en ciertas situaciones, saber cómo decir las

cosas y cómo proceder al percibir y entender el punto de vista de cada una de las personas, enfrentando situaciones problemáticas.

Habilidades sociales: es la capacidad de manejar las relaciones con los demás.

DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Salta a nuestra mente la pregunta, ¿ Se puede desarrollar la IE?, ¿Qué podemos hacer para que la IE se desarrolle?, ¿Es suficiente con transmitir las nociones?, ¿qué ha de tener un programa de inteligencia emocional para que tenga éxito?

Según la escritora Cris Bolívar, una herramienta clave y por ende que debe ser empleada en todo programa para el desarrollo de la inteligencia emocional son los talleres de inteligencia emocional. La clave del éxito del desarrollo de la inteligencia emocional se encuentra en el propio desarrollo personal, en el esfuerzo de cada uno, a su ritmo y desde la introspección, la toma de conciencia y la voluntad de cambio y mejora continua de cada una de la personas. Si se quiere gestionar y dirigir el desarrollo de la inteligencia emocional es necesario facilitar un clima de confianza y apertura, elevar el nivel de conciencia y auto-conocimiento de cada individuo meta e incrementar su motivación. Cris Bolivar continúa relatando que en los talleres de inteligencia emocional, se debe emplear una metodología vivencial y participativa con la finalidad de crear un espacio de reflexión y conocimiento de las áreas que cada participante deberá "trabajar" en sí mismo para alcanzar sus objetivos dentro del marco de las necesidades de su vida personal, estudiantil o profesional.

Para la consecución de su intención, que es desarrollar la inteligencia emocional, los objetivos deben estar muy bien definidos y hallarse dentro del área de la inteligencia

emocional. Además es muy importante que sean guiados por expertos en el área, desenvolviéndose en un clima de confianza, apertura y sinceridad, buscando la introspección, la reflexión y la toma de conciencia. Y es que, como bien se evidencia en la propia esencia de la inteligencia emocional, las emociones son el motor de cualquier acción. Si no utilizamos métodos que contacten directamente con el interior y el "corazón" de las personas difícilmente lograremos provocar cambios en ellos, o en nosotros mismos, por eso, cualquier programa bien estructurado que pretenda incidir sobre las actitudes y conseguir energía para el cambio y la mejora, debe contar con talleres de inteligencia emocional.

En las últimas décadas se ha ganado mucha experiencia y acumulado mucha información, que permita sentar fundamentos para creer que el desarrollo de la inteligencia lógico-matemática y racional son suficientes para alcanzar la realización personal ni la felicidad futura.

De acuerdo con los que expresa Jaime Quevedo, la calidad del ser humano se encuentra dada en pequeña medida por las competencias intelectuales y en su mayoría, se debe, nos dice este investigador, a un serie de cualidades cobijadas bajo el término inteligencia emocional.

Quevedo, en su libro *Crianza con inteligencia emocional*, hace referencia que el coeficiente intelectual de las nuevas generaciones ha crecido en 24 puntos con relación a las de inicio del siglo pasado, tomando como referencia un estudio realizado por Goleman. La lógica de este aumento, se fundamenta en la mejor salud, alimentación, cobertura de salud pública, oportunidades educativas, materiales de apoyo didáctico más eficientes, etc. Pero por el contrario, no se ha aprendido a enseñar a las nuevas generaciones a ser felices y buenos.

Las capacidades emocionales están asociadas con la inteligencia , por lo tanto los mejores seres humanos las posee en un alto grado.

La competencia emocional, calidad humana, se basa en la adquisición de cinco elementos: autoconciencia o autoestima, motivación, autocontrol, confiabilidad y empatía, que son los que determinan cómo nos comportamos nosotros mismos.

La autoestima: nos ayuda en el análisis interior para conocer nuestras capacidades personales, los recursos disponibles, nuestras fortalezas y debilidades que refuerzan o minan nuestra capacidad de actuación o decisión.

La motivación: es la tendencia a moverse hacia, o fuerza emocional que nos impulsa a proseguir detrás de metas , no importa que tan alcanzables puedan ser.

El autocontrol: nos da la capacidad suficiente para mantener controladas nuestras emociones, diseñar ventajas temporales y posponer logros para obtener mejores ventajas en el futuro; igualmente nos permite dominar impulsos y sentimientos negativos para evitar situaciones desagradables.

La confiabilidad: se refiere a los estándares de honestidad e integridad que proyectamos a nuestros semejantes.

La empatía: es la conciencia que adquirimos en relación con los sentimientos, las necesidades y preocupaciones de los demás. Es nuestra capacidad para meternos en los zapatos de nuestros semejantes, experimentar su problemas y ayudarlos a sortear sus problemas y a solucionar sus necesidades.

Estos cinco elementos discutidos, nos permitan a la vez conocernos a nosotros mismos y a entender el comportamiento de los que nos rodean incluidos nuestros hijos.

El ser humano que logre adquirir estas capacidades para saber qué emociones está sintiendo y por qué; es capaz de establecer vínculos entre sus sentimientos y lo que hacen y dicen los demás, puede reconocer como sus sentimientos negativos afectan su rendimiento y encontrar los medios de someterlos, adquiere conciencia crítica que guía sus valores y su metas.

IE DESDE LA PESPECTIVA DE LOS PADRES DE FAMILIA

Ellos se encuentran profundamente necesitados de buenos conocimientos afectivos, sino también porque son los principales y más integrales formadores de sus hijos. Si observamos la curva del desarrollo del niño a la adultéz veremos que el mayor impacto descansa en sus primeros años bajo la influencia afectiva de sus padres y familia.

Pero ¿cómo es un niño educado por padres afectivamente competentes?

No es difícil describir al “ niño educado “ independientemente de los rasgos personales que pueda tener, se observa en él a primera vista su actitud atenta, su interés y por lo que ocurre a su alrededor, su preocupación por las personas que le rodean, su responsabilidad y sus buenas maneras.

En un trato más cercano y personal se evidencia fácilmente sus cualidades de generosidad y prudencia, al igual que circunstancias de prueba moral y adversidad emergen su sinceridad, coraje y el honor. Todos los padres quisiéramos haber educado un hijo que se ajuste a esa descripción; todas las sociedades tienen como ideal y

ejemplo a este niño, cuyo modelo anima a ser el producto de los esfuerzos educativos de padres, maestros y naciones; prueba de ello es el innegable placer que se siente cuando experimentamos la presencia de uno de estos niños; por sencillo y leve que sea el contacto nos deja indeleble el sabor de la nobleza humana y nos devuelve, aunque sea en forma momentánea, nuestra esperanza en el futuro.

Para solventar lo anteriormente expuesto surge otra interrogante: ¿ somos los padres de ahora afectivamente competentes para educar a sus hijos?

Lamentablemente frente a un modelo ideal de “ niño educado “ enunciado anteriormente, podemos afirmar que un gran número de padres, sobre todo occidentales, no han desarrollado las habilidades afectivas necesarias para educar a sus hijos, siendo para estudiosos y filósofos ésta una de las principales causas de la decadencia que vive nuestra civilización.

Pero ésta respuesta debe buscar consistencia en su argumentación por lo que Beatriz Moreno de Vaca, en el Congreso de Pedagogía Conceptual, sobre Inteligencia Emocional, realizado en Colombia el primero de Marzo del 2002, expresa a continuación los principales factores que intervienen de este fenómeno etno-cultural que tanto afecta al proceso de humanización del hombre.

- La influencia del movimiento del potencial humano, liderado por idealistas, creyentes en la bondad inherente en los niños, que ponderan la libertad y la autorealización y que inconscientemente conducen al niño a la vulnerabilidad y al egoísmo.
- La configuración de una ética “ centrada en el niño “ que a rodeado de un marco de indulgencia a la educación infantil permitiendo la multiplicación de doctrinas “ permisivas y corrientes de motivación “ atrayente “ que han convencido a los padres a dismantelar la tradicional y saludable disciplina del hogar.

- El inadecuado manejo de la polarización de las tendencias educativas de “ permisividad “ y “ autoritarismo”, la misma que ha dado fundamento a que los prejuicios, adopten una falsa apariencia de principios, y el desmantelamiento del principio de autoridad, que se a constituido en el nutriente de la corrupción.
- El error cometido por los defensores de la educación permisiva al haber descompuesto el tablero emocional infantil, mitificando las emociones positivas y satanizando las emociones negativas. Es así como sin beneficio de inventario se han proscrito al miedo, la vergüenza y la culpa, potentes emociones formadoras.
- La novedosa y bien intencionada producción de libros de grandes autores como Benjamín Spock para que los padres aprendan con su lectura a educar a sus hijos, se convirtieron Best Sellers pero su concepción teórica es una franca negación de la psicología profunda y el desconocimiento de una naturaleza humana que gira ente lo positivo y negativo.
- La presencia de un movimiento originado en la postguerra, que se ha robustecido en los últimos 25 años, que entre uno de sus principios propone románticamente evitar el castigo infantil para todo, excepto para la conducta extraordinariamente mala. Tendencia ésta que rompe los saludables límites emocionales de los niños en sus primeros años y les impide asumir su “ sentido de realidad “ y su “ socialización primaria”, dejando la tarea acumulada para la escuela.
- La ventajosa pesca de las trans nacionales de farmacéuticos en el río revuelto de la educación social y afectiva actual, ha beneficiado la exorbitante comercialización de medicamentos tranquilizantes, antidepresivos, etc. Esta tendencia se ha convertido en una práctica de atención común en ausencia

de otra mejor profesional y seria, considerándosela al momento en el mejor medio disponible para tratar las nuevas patologías y mal formaciones del alma infantil y adolescente.

- El enorme y eficiente poder educativo de la televisión cuyos métodos seductores y convincentes de enseñanza, develan impudicamente todos los misterios de la vida humana convirtiendo a los niños en cínicos bien informados que miran sorprendidos la ingenuidad de sus padres.
- La notoria pérdida de la feminidad, producto de la disociación de los roles de hombre y mujer, que se ha configurado en la sociedad occidental que a enervado una pugna de poder que se ventila en el hogar, en la escuela, en el trabajo y en la sociedad en general.

Todos los padres quisiéramos poseer las habilidades necesarias para formar “ niños educados “ y vivimos a lo largo de nuestro desempeño paternal, la ansiosa búsqueda de los caminos que nos conduzcan a moldear de la mejor forma la infantil cera del corazón de nuestros hijos. Bien podría yo ceder a la tentación de seguir hilo poético del discurso y mencionar emotivamente algunas frases enternecedoras, pero el método de la pregunta exige respuestas claras y concretas, por lo tanto enumeraré las fundamentales habilidades que conforman la capacidad de un padre a ser afectivamente competente.

- Regirse por sus “principios” combatiendo permanentemente sus “prejuicios”.
- Promover en el hijo la “certeza” de su amor.
- Identificar su propio “principio de realidad”, para promoverlo en su hijo de acuerdo a los niveles de adecuación del pequeño.
- Interpretar autoridad bajo el significado etimológico de “ayudar a crecer”.
- No cambiar su rol de padre por el de “el mejor amigo de sus hijos”.
- Ayudar a su pequeño a afrontar constantemente la violencia propia y ajena.
- No ceder a la tentación de cambiar su “rol parental”,

- Enviarlo a la escuela para que ésta le “ ayude ” a completar su tarea y no que “ le dé haciendo la tarea”.
- Conocer sobre los altos poderes educativos de la televisión y temerla.
- No apabullar el potencial erótico de su hijo con una “ incompetente “ educación sexual.
- Ayudarle en forma permanente y sincera a diferenciar el bien del mal.

Sin duda las respuestas que se obtengan a estas y otras interrogantes similares, tienen profunda relación con la pedagogía, los procesos psicológicos infantiles, la ética, la moral y hasta la política; pero el interés fundamental que nos mueve es motivar a los padres a un incremento de su propia “ noción de realidad “ con la que puedan intervenir en forma positiva y alentadora en el desarrollo afectivo de sus hijos, neutralizar conductas familiares disociadoras, fomentar las virtudes esenciales de coraje, generosidad y prudencia y proyectando a la escuela y la sociedad ciudadanos nobles y comprometidos.

PORQUE LOS EDUCADORES DEBEMOS PREOCUPARNOS DE LA IE

Se ha puesto a pensar en algún momento , ¿Por qué algunas personas brillantes en su estudio y de grandes habilidades no funcionan cuando de liderar un grupo se trata? o ¿por qué algunas otras sin ser tan brillantes logran ser reconocidas como personas líderes y de grandes aptitudes para ejercer posiciones de mando?.

Hoy en día no sólo es importante saber más y mejor las cosas. Si se quiere ser un líder exitoso, se debe tener una excelente Inteligencia Emocional. Las empresas no solo quieren gente con equilibrio cognoscitivo sino también con equilibrio emocional.

Es aquí donde ingresamos los educadores. Se acabó el tiempo en que pensábamos que solo los más inteligentes eran los que tenían asegurado su futuro, y dejábamos de lado a aquellos que aún cuando tenían bajas calificaciones, sacaban a relucir más su lado emotivo.

Actualmente la búsqueda y selección de personal por parte de las empresas, se basa tanto en sus nociones, como también en la capacidad de entender a sus compañeros de trabajo y buscar el desarrollo de un ambiente laboral positivo, donde no existan disputas y el trabajo se desarrolle mejor. Este esfuerzo, tiene como objetivo de importancia, tener individuos comprometidos, optimistas, alegres y encargados de generar un excelente clima laboral.

Este debe ser el objetivo del sistema educativo, formar individuos con sólidos conocimientos, pero desarrollando también la parte expresiva y afectiva, por lo menos eso es lo que desean las nuevas empresas.

LAS CUATRO ETAPAS DEL APRENDIZAJE

El aprendizaje de una habilidad tiende a seguir cuatro etapas generales. Mientras lee estos párrafos, piense de qué manera el aprendizaje de una habilidad, como la de conducir, encaja en este marco.

La primera etapa recibe el nombre de INCOMPETENCIA INCONSCIENTE : no sólo ignora usted lo que ha de hacer, sino que tampoco tiene ninguna experiencia de ello. Esta es la etapa de la 'ignorancia dichosa'. Para un niño, la conducción de un coche es un misterio.

La segunda etapa es la de la INCOMPETENCIA INCONSCIENTE. Ha empezado usted a hacerlo y no tardan en surgir los problemas. Esta etapa exige toda su atención consciente. Es la más incómoda, pero también es la etapa en que más aprende. Puesto que es incómoda, resulta importante que los formadores apoyen plenamente a los alumnos y les expliquen que esa incomodidad es señal de que están aprendiendo. Si la etapa de la incompetencia consciente se hace demasiado larga o demasiado incómoda, los alumnos pueden desalentarse, y por eso es importante dividir la habilidad en fragmentos manejables.

A continuación se llega a la etapa de la COMPETENCIA CONSCIENTE, en la que es usted capaz de hacerlo, pero aplicando atención y concentración.

Por último, está la etapa de la COMPETENCIA INCONSCIENTE. La habilidad se convierte en una serie de hábitos automáticos y su mente consciente queda en libertad para escuchar la radio, mirar el paisaje o mantener una conversación mientras usted conduce. El conocimiento, como vemos, no significa sólo acumulación de información, sino competencia para la acción.

Lo primero es mantener un buen trato hacia las demás personas y hacia nosotros mismos, mirar siempre las situaciones en las que nos encontremos con total positivismo, expresar y defender nuestras ideas estando siempre abiertos a las críticas (constructivas, claro está), tener un nivel de tolerancia ante posibles escenarios de cambio y sobre todo, afrontar nuestras dificultades con total energía y buscar o crear las mejores soluciones.

Por tal razón, no es suficiente tener un nivel elevado de inteligencia, entendida como la capacidad de resolver problemas y elaborar soluciones útiles, si no se posee la capacidad de entender lo que piensan los otros y hacerse entender. Es así como existen hoy en día, eminentísimos profesionales que no son capaces de liderar un grupo y

personas con un intelecto no muy alto, pero triunfadoras en sus negocios y en su vida personal.

Cuando una organización evalúa un posible aspirante a ocupar un cargo dentro de la compañía, lo que hace es medir no sólo su inteligencia, sino ésta ligada a su entorno emocional, probando sus capacidades de autoridad y liderazgo, su tolerancia ante situaciones cambiantes o adversas, su responsabilidad y su posible manejo de eventuales problemas.

Existen muchos aspectos por los cuales unas personas pueden desarrollar mejor su IE que otras. Se encuentra, por ejemplo, el medio ambiente en el que se haya desenvuelto determinado individuo, las experiencias que éste haya tenido ya sean positivas o negativas y, muy importante, la educación recibida no sólo por parte de maestros sino de su familia o amigos.

Debemos, como lo dijimos antes, buscar dentro de nosotros mismos aquellos aspectos que despierten nuestra IE y cultivarlos para que vayan creciendo y haciendo parte de nuestra vida, lo que ocasionará que nuestras relaciones laborales, familiares y sociales mejoren y sean un rasgo característico y muy importante de nuestra personalidad.

Además, esto nos servirá mucho cuando vayamos a acceder a la vida laboral, ya que sumado a nuestros conocimientos, estará la IE que muy seguramente será valorada en las empresas donde busquemos una oportunidad de desarrollar y mejorar nuestros conocimientos, así como nuestra relación y comunicación con todas las personas que vayamos a tratar.

CAPITULO IV: COMCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Bajo el fundamento de lo presentado, se llega a las siguientes conclusiones:

1. El obtener o manejar una buena Inteligencia Emocional no es fácil, pero si existe la intención firme de adaptarla, esto redundará en extraordinarios beneficios tanto personales como organizacionales. La tarea es entonces, buscar en cada uno de nosotros a ese líder que está escondido y esas habilidades que debemos explotar al máximo.
2. El desarrollo del C. E. provee ventajas como: mejor comunicación, más humanización, felicidad, plenitud, calidad de vida, mejores relaciones interpersonales, aumenta la eficacia y la eficiencia, tanto a nivel personal como profesional.
3. Las emociones, son el dispositivo de cualquier actividad que hagamos, por lo cuál debemos utilizar métodos que contacten directamente con el interior de las personas, de lo contrario difícilmente lograremos provocar cambios en ellos, o en nosotros mismos.
4. De nada nos sirve tener muchos conocimientos si no somos capaces de desarrollar y manejar nuestras emociones lo mejor posible. Cuando en una empresa se realiza un proceso de selección para encontrar nuevos empleados, cuando una institución educativa selecciona nuevos estudiantes, ya no se determina que lo más importante es cuántos títulos posea la persona, sino que su perfil psicológico le permita llevarse bien con sus compañeros en el sitio de trabajo, de estudio, de desempeño profesional y si

su capacidad de comunicación, le permite tener un óptimo contacto con la organización.

5. No debe confundir la IE con la inteligencia. Existen personas con niveles de conocimientos y aptitudes muy altos pero no poseen el don de saberse comunicar con los demás individuos, y no presentan características de liderazgo o capacidad de generar un ambiente armónico, especialmente con sus compañeros de trabajo.
6. Es necesario explotar al máximo aquellas capacidades que nos permitan tener unas mejores relaciones con las personas que se encuentran a nuestro alrededor así como con nosotros mismos. Desarrollando dichas habilidades, también estaremos en condición de ser verdaderos líderes, ya que el trato que le daremos a nuestros posibles subordinados, será de total cordialidad, exigiendo mucho pero no irrespetando.
7. A pesar de ser política educativa de estado, no se hace nada significativo por su desarrollo en los diferentes niveles de formación del ser humano.

"Aquel que conquista a otros es fuerte; aquel que se conquista a sí mismo es poderoso".

Lao-TseA

RECOMENDACIONES

1. Adoptar de forma activa la formación del ser humano y el desarrollo de la inteligencia emocional, mediante la incorporación de programas de desarrollo de inteligencia emocional dentro del proceso de formación de estudiantes de todos los niveles.
2. Fomentar el fortalecimiento de valores de modo paralelo a la formación cognitiva del ser humano.
3. Capacitar a los docentes en el tema con la finalidad de convertirlos en agentes multiplicadores hacia sus estudiantes.

BIBLIOGRAFÍA

1. Cooper K. PhD. Sawaf Ayman; "La inteligencia emocional, aplicada al liderazgo y a las organizaciones" Editorial Norma S.A. Bogotá 19998.
2. De Zubir{ia, Migule; "Inteligencia Emocional", ¿Qué es el amor?; Fundación Alberto Merani, Santa Fé de Bogotá, 1999.
3. Gardner H.: "Inteligencias Múltiples, estructuras de la mente", España. Paidos. 1995.
4. Goleman, Daniel: "La inteligencia emocional, porqué es más importante que el conocimiento intelectual". Buenos Aires. Javier Vergara Editor, 1996.
5. Quevedo Caicedo Jaime: "Crianza con inteligencia emocional". Serie inteligencia emocional. Fondo de publicaciones Bernardo Herrera Merino. Fundación Alberto Merani. Bogotá 2000.
6. Jaime Riqueiro. Economía Mundial. Un análisis entre dos siglos. McGraw – HILL 1995.
7. De Zubiría Samper Julian. Las Vanguardias Pedagógicas en la sociedad del conocimiento. 1999.
8. Peter F. Drucker. La sociedad post capitalista. Editorial Norma. Bogotá 1994

PÁGINAS WEB

1. <http://www.monografias.com/trabajos15/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional.shtml> Inteligencia emocional.
2. <http://www.inteligencia-emocional.org>.
3. <http://www.el-mundo.es/sudinero/99/SD181/SD181-16.html> Pautas para Llegar a lo Más Alto.
4. <http://www.monografias.com/trabajos6/depe/depe.shtml>. Desarrollo del pensamiento formal en estudiantes de tecnología de sistemas de la universidad del valle sede palmira (valle del cauca, colombia)
5. <http://www.monografias.com/trabajos15/valores-humanos/valores-humanos.shtml#CARACT> Valores humanos
6. <http://www.rrhmagazine.com/inicio.asp?url=/articulos.asp?id=246>
Aproximándonos a la conversación inteligente *Por* José Enebral Fernández

7. <http://www.psicoadactiva.com/emocion.htm> Las Emociones
8. <http://www.monografias.com/> EFECTIVIDAD PERSONAL Y ORGANIZACIONAL E INTELIGENCIA EMOCIONAL
9. <http://www.monografias.com/trabajos/inteliemo/inteliemo.shtml> Inteligencia emocional
10. <http://www.monografias.com/trabajos14/condic-trabajo/condic-trabajo.shtml> Condiciones psicosociales del trabajo
11. <http://www.monografias.com/trabajos10/monogra/monogra.shtml> Creatividad e Inteligencia
12. <http://www.monografias.com/trabajos14/intelig-emocional/intelig-emocional.shtml> La inteligencia emocional en estudiantes de educación superior universitaria y no universitaria de Administración de Empresas.
13. <http://nmdes.com/nivel10/articulo/1001.html> inteligencia emocional, Gilberto Vitor Copyright 1997.
14. <http://www.bravoshopping.com/bravoshop/lr-0000004454.html> Jeane Segal; editora Rocco.