

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL: UNA VÍA PARA EL AUTOCONOCIMIENTO PERSONAL Y SUS BENEFICIOS

RESUMEN

El ser humano pasa todo el día sumergido en sus actividades cotidianas de estudio, laborales, hogareñas, sin detenerse a meditar en las emociones que experimenta al realizarlas, y muchas veces se pasa el día pensando en problemas que son las que desencadenan un flujo de pasiones encontradas, lo que lleva a percibir que no se es una máquina y que si se experimentan sentimientos. El ser humano puede hacer uso de las emociones que vivencia o que ya sabe que vivenciará ante determinada tarea o situación, y puede dirigir las y controlarlas para su beneficio propio, además de las del equipo o grupo con el cual se relaciona para el estudio, trabajo o la vida cotidiana. En la actualidad el éxito de cualquier organización radica no sólo en que los miembros de la misma posean un alto coeficiente intelectual, sino además que posean y apliquen la inteligencia emocional. Son muchas las personas que se destacan como empleados en sus organizaciones, poseen un abultado currículum y un alto coeficiente intelectual, pero al ser ascendidos a cargos gerenciales fracasan porque para eso no estaban preparados. La

ARTÍCULO

Paiva, Andrews*.
Sanabria, Hilda**.
hjsanabria@hotmail.com
UPEL. Maracay.
Edo. Aragua- Venezuela.

*Profesor Asistente del Instituto Pedagógico de Maracay. Profesor en Educación Técnica-Educación para el Trabajo (Instituto Universitario Pedagógico Monseñor Arias Blanco, 1997). Maestría en Educación. Mención Educación Superior (Instituto Pedagógico de Maracay, 2001). Doctorando en Educación. Universidad de Carabobo (2003)

**Profesora Asistente del Instituto Pedagógico de Maracay. Profesora en Educación Integral-Lengua (Instituto Pedagógico de Maracay, 1998). Maestría en Educación, mención Educación Superior (Instituto Pedagógico de Maracay, 2001). Doctorando en Educación. Universidad de Carabobo (2003)

inteligencia emocional se basa precisamente en la sinceridad, en la retroalimentación abierta y oportuna, de manera de corregir errores e incentivar las cosas bien hechas; en definitiva es una forma de optimizar el desempeño de todas las personas, haciéndolos sentir importantes en su hacer y decir, de manera que perciban que lo que realizan es tomado en cuenta para crecimiento y desarrollo de la institución u organización propiciando la identificación institucional y sentido de pertenencia.

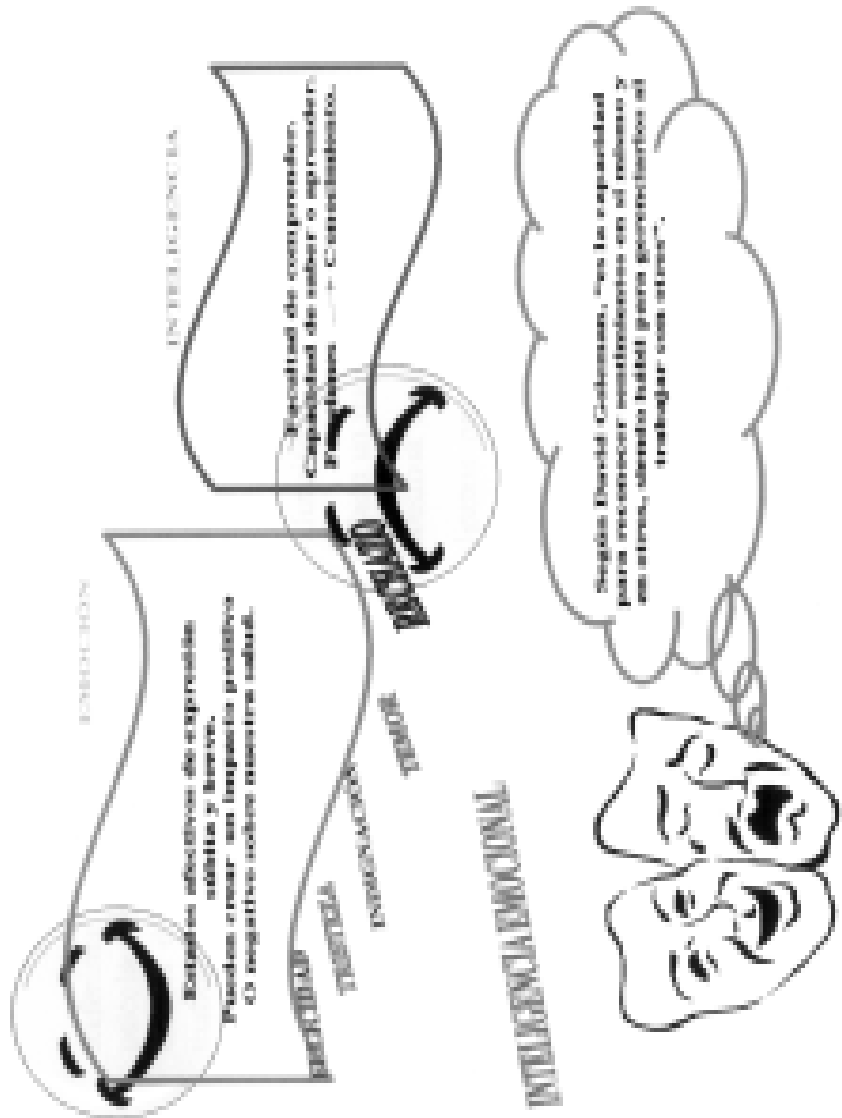
Palabras clave: *sentimientos, emociones, inteligencia, desarrollo organizacional.*

ABSTRACT

EMOCIONAL INTELLIGENCE: A WAY FOR THE PERSONAL SELFCONSCIOUSNESS AND ITS BENEFITS

The human being spends the whole day doing his daily activities of studying, working, houseworks, without stopping to think in the emotions that he feels doing these, and so many times, he spends the day thinking about problems which unchain an opposed passions flow, and all this makes persons perceive they're not machines and that they really experiment feelings. Human beings can use the emotions that feel or will feel in case of any circumstance or problem, and they can direct and control them for their own benefits and their organizations'. Nowadays, the success of any organization radicates in that its members have, besides, a high intelligence quotient, also possess and apply the emotional intelligence. There are so many people who are successful as employees in their organizations, besides they have a great résumé and a high intelligence quotient, but when they get a raise and become managers, they fail because they were not prepared for that occupation. The emotional intelligence is founded, precisely, in sincerity, in the open and opportune feedback, in order to correct mistakes and stimulate what is well done; in conclusion, it's a way to improve all the persons' performance, making them feel important in what they say and do, and giving them the sense they are an important part of the success of the organization. All this propitiate the institutional identification and a sense of dependence.

Key Words: *Feelings, emotions, intelligence, organizational development.*



DEFINICIONES DE EMOCIONES, INTELIGENCIA E INTELIGENCIA EMOCIONAL

EMOCIONES

Las emociones son componentes del ser humano que nos permiten sentir que estamos vivos. Son estados afectivos, de expresión súbita y de aparición breve, pueden según David Goleman, crear un impacto positivo o negativo sobre nuestra salud física, mental y espiritual.

Goleman (1996) plantea que, “la raíz de la palabra emoción es “motere”, el verbo latino “mover”, además el prefijo “e”, que implica “alejarse”, lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar”. (p.24). Por esto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a:

- Reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados.
- Tomar decisiones con prontitud y seguridad.
- Comunicarnos de forma no verbal con otras personas.

Dentro de este orden de ideas, plantea que él utiliza el término emoción para:

Referirme a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar. Existen cientos de emociones, junto con sus combinaciones, variables, mutaciones y matices. En efecto, existen en la emoción más sutilezas de las que podemos nombrar (ob.cit.) (p.331).

Es así como a lo largo de estos años y en función a las pautas establecidas en materia de emociones por autores como el citado, se le ha dado un nuevo enfoque y mayor relevancia de la que poseía este tema, de igual manera continua la discusión para determinar cuáles emociones podrían considerarse primarias, algunos proponen familias aunque no existan muchas coincidencias entre los investigadores relacionadas con esta propuesta. Los candidatos más importantes y algunos de sus miembros son:

Ira: furia, ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignación...**Tristeza:** congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión ...**Temor:** ansiedad,

aprensión, nerviosismo, preocupación, consternación ... **Placer:** felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, deleite... **Amor:** aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción... **Sorpresa:** conmoción, asombro, desconcierto. **Disgusto:** desdén, desprecio, menosprecio, repulsión... **Vergüenza:** culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento... (ob.cit.) (p.331-332).

En este sentido, esta pequeña lista de emociones no resuelve todas las interrogantes planteadas en materia de clasificación de las emociones, pero nos plantea un rumbo y determina el amplio campo conocido y desconocido que existe en materia emocional. Visto de esta forma, las emociones son impulsos para actuar, para poder encarar la vida con sus aciertos y obstáculos, colocando así el matiz para que las situaciones vividas o experimentadas se diferencien.

INTELIGENCIA

Se define la inteligencia como la “facultad de comprender, capacidad de saber o aprender. Conjunto de todas las funciones, que tienen por objeto el conocimiento (sensación, asociación, memoria, imaginación, entendimiento, razón, conciencia)”. (Diccionario Enciclopédico Lexis, 1976 : 3.053).

En la actualidad se le debe dar un nuevo sentido a la definición tradicional de la inteligencia. En un mundo cada vez más complicado y complejo, la inteligencia debe abarcar más ámbitos que la capacidad de abstracción, la lógica formal, la comprensión de complejas implicaciones y amplios conocimientos generales. También deberá incluir méritos como la creatividad, el talento para la organización, el entusiasmo, la motivación, la destreza psicológica y las actitudes humanitarias; cualidades emocionales y sociales.

Desde hace muchos años el coeficiente intelectual (CI) es el más famoso y usado medidor de la inteligencia, a pesar de que calibra sólo unas cuantas habilidades de nuestra mente (en particular las matemáticas y las verbales). Según algunos autores, el CI sólo es responsable de veinte por ciento de la verdadera inteligencia, de la capacidad de desenvolverse con éxito y ser feliz. Según estadísticas realizadas en los Estados Unidos, un alto coeficiente intelectual de un alumno universitario, no es garantía de éxito

profesional futuro ni de una vida satisfactoria, plena y equilibrada. Existen, sin embargo otras definiciones relacionadas con la Inteligencia, entre ellas:

Burk (citado en Ramos, 2001), plantea que “la inteligencia es actividad creadora. Es un dinamismo psíquico que funciona en las situaciones problemáticas cuando los automatismos del hábito e instinto fallan”. (p.153).

Machado, define “la palabra inteligencia, la cual proviene del latín inteligencia “entre ligare”, unir. Unir de nuevo, es decir, relacionar. La inteligencia es una aptitud para encontrar relaciones y para relacionar pensamientos, para producir pensamientos nuevos”. (ob.cit.).

Ciaparede, plantea que “la inteligencia es la capacidad de inventar los medios apropiados para llegar a una meta; capacidad de resolver problemas”. (ob.cit.).

En atención a lo expuesto en las citas anteriores puede determinarse que la inteligencia es una actividad, una aptitud, una capacidad, es el resultado de la interacción de elementos, que tiene como fin último solucionar problemas utilizando para ello la creatividad (estructura del sistema dinámico de la inteligencia). Es una característica propia de los seres vivos, que posee una naturaleza activa, la cual se encuentra asociada con la capacidad del hombre para desarrollarse, aprender y crecer.

Toda persona es en esencia un ser inteligente que posee potencialidades que han de ser desarrolladas, en un primer momento garantizando el ejercicio de ella sobre la base de lo “asimilado”, proceso que forma parte de la adaptación, siendo éste un atributo universal de la inteligencia planteado por Jean Piaget.

Gardner (citado por Ramos, 2001) por su parte “define la inteligencia como la habilidad necesaria para resolver problemas o elaborar productos que son importantes en un contexto cultural o en una comunidad determinada”. (p.149).

De esta manera puede determinarse que la inteligencia es una “habilidad”, entre otros atributos mencionados que ha de estimularse para poder desarrollarse desde temprana edad, tarea que le compete a los padres, la escuela y el maestro que son los responsables directos para esa correcta estimulación intelectual, dada la reconocida función social que posee la escuela en el desarrollo de la personalidad.

En 1990, Herrera en un estudio realizado plantea que:

La historia de la inteligencia humana puede explicarse como el empeño del cerebro humano en buscar formas eficientes de comunicarse consigo mismo. Cuando el primer ser humano trazó la primera línea, precipitó una revolución en la conciencia humana. Una vez que los seres humanos se dieron cuenta de que eran capaces de exteriorizar sus “imágenes mentales” internas, la evolución fue más rápida... A medida que las civilizaciones evolucionaban, las imágenes comenzaron a condensarse en símbolos y, más tarde, en alfabetos y guiones; así sucedió con los caracteres chinos o los jeroglíficos egipcios. Con el desarrollo del pensamiento occidental y la creciente influencia del imperio romano, se completó la transición de la imagen a la letra... Así pues, los primeros seres humanos que hicieron marcas estaban señalando, literalmente, un salto gigantesco en la evolución de nuestra inteligencia, porque así exteriorizaban los primeros indicios de nuestro mundo mental... (p.2).

Evidentemente, puede determinarse a través de la cita anterior la evolución que ha tenido la inteligencia a lo largo de la historia y cómo en la actualidad con esta “explosión informativa” que vivenciamos podría entonces agudizarse y educarse aún más esta facultad que poseen todos los seres humanos siempre y cuando puedan equilibrarse las emociones (aspecto mencionado con anterioridad) y esta parte del Coeficiente Intelectual (CI); lo cual puede realizarse si son utilizados y aplicados los postulados y beneficios que ofrece este nuevo enfoque de la Neurociencia y del Desarrollo del Pensamiento, denominado Inteligencia Emocional, el cual se abordará a continuación...

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Por qué algunas personas pueden superar los obstáculos y contratiempos con mayor rapidez que otras y sin afectar sus emociones? .
¿En dónde radica la diferencia, entre personas que tienen la capacidad de relacionarse socialmente con mayor amplitud y las que no demuestran esta capacidad aún cuando son unos exitosos intelectuales? .

Las respuestas a estas interrogantes las podemos conseguir, si revisamos, interpretamos y aplicamos los aspectos fundamentales del nuevo enfoque en materia de inteligencia, denominado Inteligencia Emocional.

Goleman (1996) la define como la capacidad del ser humano "...para reconocer sentimientos en sí mismo y en otros, siendo hábil para gerenciarlos al trabajar con otros". (p.61).

Investigaciones relacionadas con la Inteligencia Emocional indican que (Verdejo, Mora, Astorga, y Santiago)(s.f.):

La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.(p.1)

De igual manera, Weisenger (1998), expone que:

La inteligencia emocional es, en pocas palabras, el uso inteligente de las emociones: de forma intencional, hacemos que nuestras emociones trabajen para nosotros, utilizándolas con el fin de que nos ayuden a guiar nuestro comportamiento y a pensar de manera que mejoren nuestros resultados. (p.14).

Dentro de este orden de ideas, puede determinarse que la inteligencia emocional es un enfoque a menudo negado, alejado y opacado por el brillo de la razón que ha revolucionado el campo de la inteligencia, pues a través del mismo se rompe con el viejo mito de asociar la inteligencia sólo con el Coeficiente Intelectual (CI) de una persona, acá se toman muy en cuenta las emociones, sentimientos que si no están equilibrados difícilmente podrá existir una eficiente y efectiva interacción con el aspecto intelectual, lo cual ocasionaría una vida en parte exitosa, pero no en su totalidad.

Aplicar la Inteligencia Emocional no implica estar siempre contentos o evitar las situaciones problemáticas, sino mantener el equilibrio: saber atravesar los malos momentos de la vida, reconocer y aceptar los propios sentimientos y salir airoso de esas situaciones sin dañarse ni dañar a los

ORIGEN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

El origen del término de la inteligencia emocional se remonta a muchas décadas atrás, en la que se encuentra a uno de los disidentes de la escuela psicoanalítica llamado Otto Rank, quien fue alumno de Sigmund Freud y de quien se alejó. Posteriormente, en una conferencia realizada en la Universidad de Minnesota en 1.938 llegó a expresar (mencionado en Ryback, 1998, p.111) lo siguiente:

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 crecer, sin manipular demasiado la personalidad de la otra persona.

De esta forma, la persona se siente escuchada, comprendida por la otra, y a la vez se pueden encontrar soluciones a los conflictos o problemas que se presentan, y que se encuentran en el mundo interno de las emociones de quien se expresa.

Una de las personas sobre las que ejercieron influencia los comentarios de Rank, fue un joven y tímido profesor de Psicología, quien vendría a cambiar el panorama de la psicología y cultura comunicacional estadounidense, y que se llamaba Carl Ranson Rogers. En los años 40', Rogers se atrevió a poner en tela de juicio las bases freudianas de la psicoterapia estadounidense, y tomando como base las ideas de Otto Rank, las aplicó para ayudar a los militares que regresaban de la Segunda Guerra Mundial. Luego en 1980, Rogers describió en su libro "El Camino del Ser", su planteamiento acerca de las comunicaciones interpersonales, en la que señalaba la importancia de escuchar al otro, vivir su vida sin involucrarse y sin emitir juicios de valor, y percibir el significado que le da la persona a las cosas (La inteligencia emocional en la organización, s.f., p.5); de esta manera se le conduce a admitir que "...los problemas son parte normal de la vida y no hemos de sentirnos obsesionados por ellos cuando los tenemos. La clave no está en negar los problemas, sino en solucionarlos...". En este contexto, la clave de la comunicación interpersonal sería el ser auténticos, ser uno mismo, mostrarse tal cual como la persona es, de esta manera, su sinceridad en las relaciones le permite acercarse

más a las demás personas y al mismo tiempo, esto le permite a estos últimos compenetrarse aún mucho más, y a darse una retroalimentación mutua más íntima basada en esa confianza generada por la sinceridad y libertad de expresión.

La comunicación interpersonal es productiva en la medida que se cultive el arte de escuchar al otro, de prestarle atención, y mediante esto demostrarle cuan importante es como persona.

ROGERS Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA

Carl Rogers fue pionero en el aula de clases al aplicar su planteamiento de las comunicaciones interpersonales, en la que le solicitaba a sus estudiantes que escribieran sus reacciones acerca del curso en forma semanal; las primeras semanas los comentarios fueron muy fuertes, en la que los alumnos planteaban que el “escribir” sus puntos de vista era una especie de pérdida de tiempo y que ellos querían entrar ya en materia. A medida que transcurrieron las semanas se dieron cuenta que dicha estrategia les permitió abrirse a sus compañeros, y lo más importante les enseñó la importancia del “escuchar” al otro para conocerlo y comprenderlo mejor, llevando ésto a que mejoraran significativamente sus relaciones interpersonales al sentirse libres de expresar sus pensamientos y sentimientos, y adiestrándose en el arte de escuchar. Este primer experimento de Carl Rogers sobre esta forma de comunicarse es uno de los primeros pasos sobre lo que hoy se conoce como inteligencia emocional, y en este sentido llegó a expresar (mencionado por Ryback, 1998, p.114), lo siguiente:

He descubierto que cuando soy capaz de permitirme a mí mismo entender a los alumnos que asisten a mis clases y entender sus verdaderos sentimientos, toda la experiencia de interacción resulta mucho más valiosa para ellos y para mí. Para mí, esto es una ampliación de lo que ya he aprendido al trabajar como asesor de personas individuales: que comprender el mundo privado de los sentimientos de otra persona es una experiencia remuneradora para ambos.

De esta forma, hoy más que nunca tiene vigencia el planteamiento emocional de “comprender al otro” para así ayudarlo y estrechar relaciones, por lo tanto, en el aula de clases, el proceso de enseñanza-aprendizaje

mejora cuando el docente y alumnos se comprenden mutuamente y reina un ambiente de amistad e igualdad que facilita la comunicación entre ellos.

ROGERS Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRABAJO

Carl Rogers planteaba que la función de un individuo dentro de la organización se ve limitada por la jerarquía que ocupe, y que en la medida que fuese libre de expresar sus emociones, opiniones, pensamientos y puntos de vista, mayor sería su aporte porque se sentiría parte de la organización. En este sentido Stelzer (s.f.) manifiesta lo siguiente:

Las emociones en si, no son ni positivas ni negativas, depende del significado que se les adjudique. Los eventos tampoco tienen un significado emocional, es nuestra interpretación de ellos la que distorsiona la realidad. Manejar las emociones significa algo muy diferente a extinguirlas, implica entenderlas, regularlas y canalizarlas dirigiendo las situaciones a nuestro beneficio y el de la organización. (p.2).

Por lo tanto, las emociones están presentes en todas las organizaciones humanas (familia, escuela, empresas, entre otras), y el comprender que los actores principales son precisamente seres humanos implica el saber manejar e interpretar dichas emociones para involucrar a las personas con sus tareas de una manera más comprometida, ya que se estaría al tanto de las quejas, opiniones y pensamientos que permitan hacer las cosas en las organizaciones de manera distinta, pero productivamente, sembrando el sentimiento de pertenencia e identificación con los postulados de crecimiento y desarrollo de la institución u organización.

Carl Rogers y su equipo de trabajo fueron un ejemplo de lo que hoy se conoce como equipos autogestionados, siendo un grupo sin lideres ni organización jerárquica, y la responsabilidad de las acciones recae sobre todos los integrantes.

ROGERS PIONERO EN LA POLÍTICA MUNDIAL

Carl Rogers siempre se mostró preocupado por reducir las tensiones en regiones donde existían conflictos como el caso de Belfast, en Irlanda del Norte. Se estableció una especie de mesa de negociación con un grupo de protestantes y católicos, quienes tenían siglos de rencores, y mediante

el diálogo (Ryback, 1998, p.116) “...Rogers pudo conseguir que se alcanzase un nivel de comunicación que transformó a los individuos...”, cambiando la hostilidad por comprensión. Dicho evento fue filmado y mostrado al mundo como signo de entendimiento entre grupos distintos, ejemplo que reafirma que hablando se entiende la gente, y esta comunicación comprende una gran carga de emociones.

EXPERIMENTO DE JIMMY CARTER EN CAMP DAVID

Rogers y Ryback analizaron el triunfo de la inteligencia emocional en la resolución del conflicto histórico que mantenían árabes e israelíes, y que llevó mediante la mediación del presidente estadounidense Jimmy Carter, a la firma de un tratado de paz, firmado en 1978 en Camp David.

Se estableció una mesa de negociación, en la que se permitía la libre expresión de las emociones, observándose gritos, insultos, tristeza y hasta la desilusión en momentos cuando se enfrentaban los dos grupos. Todo esto permitía drenar las emociones y expresar sus puntos de vista. En momentos cuando las situaciones se tornaban realmente difíciles, (Ryback, 1998, p.118) Carter hacía lo siguiente:

.....adoptaba una postura fuerte e intervenía con una petición de mayor confianza mutua o bien se retraía y tomaba notas. Cuando cesaban por fin los gritos, leía en voz alta sus notas sobre las cuestiones verdaderas que dividían a las dos países y transformaba el ambiente hostil en un ambiente de reconocimiento reflexivo de las cuestiones más profundas. Con este planteamiento emocionalmente inteligente, Carter controlaba de manera efectiva los arrebatos de ira, fomentaba la esperanza cuando la derrota parecía inminente y, en último extremo, convertía la confusión en armonía.

De esta manera, Carter en su papel de mediador, fijo su atención en los aspectos específicos que separaban a ambos grupos, y propició el arte de expresarse y escucharse mutuamente, como la forma ideal de conocerse y comprenderse al haber libertad de expresión, y por lo tanto, centrando el trabajo de los miembros de la mesa de negociación en los puntos y/o temas verdaderamente importantes para la resolución del conflicto.

BENEFICIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



En todas las organizaciones (familias, instituciones educativas, empresas...) que forman parte de la sociedad pueden observarse personas con un alto intelecto o Coeficiente Intelectual (CI), aún cuando sea claramente observable que en la mayoría de ellas existe un gran analfabetismo emocional, es decir, no conocen y mucho menos saben manejar las emociones a las cuales se enfrentan a diario, lo que hace que los logros y éxitos no puedan disfrutarlos a plenitud y los obstáculos y contratiempos no los sepan enfrentar y superar eficientemente y con rapidez.

Ante esta situación, la Inteligencia Emocional ofrece unas ventajas o beneficios para el éxito de las personas a nivel emocional, que sin embargo, sean muy prósperos intelectualmente, entre ellas están:

- **AGUDIZAR SU PROPIO INSTINTO:**

Beneficio que nos proporciona la Inteligencia Emocional, pero que podremos alcanzar una vez que conozcamos nuestros propios sentimientos, ya que es difícil reconocer, aceptar y tener sensibilidad ante las emociones de otras personas sino conocemos las propias. Gran parte de la interpretación de los sentimientos de otras personas es realizada por la reflexión que genera la situación que se presente en el momento. Las personas con gran sensibilidad ante los sentimientos de los demás no sólo recuerdan las propias emociones, sino que vuelven a vivir la situación sucedida generando en ellos indicadores emocionales semejantes a los experimentados en el momento real.

Ante estos planteamientos, Ryback (1998), plantea que:

La conciencia de sí mismo es la piedra angular de la inteligencia emocional, alrededor de la cual giran todas las demás características de la misma: la comprensión y la dirección efectiva de los demás, la mayor confianza en los propios sentimientos y la motivación de uno mismo y de los demás. La función de sintonización con los propios sentimientos tiene dos facetas: 1. Centrarse en los sentimientos mismos, consiguiendo así que sea más fácil reconocerlo, y 2. Reconocer los sentimientos, como en el proceso de convertirse en testigo, con lo que se consigue atenuarlos. Estas dos facetas pueden apoyarse mutuamente, ayudándole a usted a ser más sensible ante los pensamientos positivos y saludables a base de centrarse en ellos, o ayudándole a reducir o a

minimizar las emociones desagradables, tales como la angustia inquietante...(p.71-72).

En este sentido y bajo las ideas anteriormente planteadas se determina cómo estas dos facetas (la de centrado y la de reconocimiento) promueven o ayudan a que cada persona agudice el instinto y por ende, actúe con inteligencia emocional.

La función de centrado permite que las personas se vuelvan cada vez más sensibles ante las emociones de los demás, pues sé es capaz de colocarse en el lugar de ellos, reviviendo situaciones; todo esto a través de la empatía, mientras que la función de asignación de etiquetas ofrece grandes ventajas ya que al realizarlo evitamos en gran medida que emociones como la preocupación, tristeza o depresión se vuelvan agobiantes.

Además, el hecho de asignar nombre a nuestras propias emociones permite tener autocontrol, lo primero está en tener la conciencia y el tiempo para generar tal actitud, posteriormente se le asigna una etiqueta a la emoción que nos invada en ese momento, al hacerlo estamos reconociendo la presencia de este sentimiento lo cual nos permite controlarlo, y si por ejemplo, estamos muy angustiados, esto permitirá aminorar la angustia, ya que en ese momento actuamos como TESTIGOS de lo que nos sucede alejados del YO que es el que se encuentra abrumado por la angustia en ese momento.

• CONTROL DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS:

A lo largo de la vida de cada persona en determinados momentos nos hemos sentido atrapados por emociones que lejos de proporcionarnos paz, alegría o felicidad generan en nuestro interior angustia, tristeza, ira, depresión, es decir, emociones negativas se apoderan de nuestro sistema límbico y ante esto, hemos de educarnos emocionalmente para saber enfrentar y salir airosos de estas situaciones, es decir, alfabetizarnos emocionalmente. Las emociones negativas básicas son:

La *IRA*, definida como “pasión violenta que mueve a indignación y enojo”. (Diccionario Enciclopédico Lexis : 3.078).

Anteriormente se recomendaba dar rienda suelta a esta emoción sin importar dónde ni cuando, pero bajo el enfoque de la Inteligencia Emocional lo recomendable es reconocer que poseemos esta emoción y mientras más rápido se haga mejor, ya que así será más fácil liberarla.

Otra emoción que debe controlarse es la *PREOCUPACIÓN*. Ryback (1998), la define como “lo que sucede cuando nos centramos en lo pesimista y permitimos que se apodere de nosotros nuestra imaginación, produciendo angustia. La angustia puede empezar a alimentarse a sí misma, trastornándonos cada vez más”.(p.74).

Una recomendación emocionalmente inteligente para el dominio de esta emoción es, en un primer momento asignar un tiempo del día para pensar en las preocupaciones, puede ser en cualquier media hora del día, por ejemplo de 6:00 pm a 6:30 pm; luego cada vez que en el resto del día quieran apoderarse de nosotros estos pensamientos inmediatamente recordamos que tenemos asignado un tiempo y espacio para ello, lo cual permitirá acorralar las preocupaciones para ese momento, llegada la hora y con la intensidad controlada seremos capaces de ver y evaluar en “frío” las preocupaciones que nos aquejan, verificar si realmente ameritan de nuestra angustia y de ser así manejar inmediatamente las múltiples alternativas que generen la solución.

La tercera de las tres emociones que debe ser controlada es la *DEPRESIÓN*. Al respecto Goleman (1996) expresa:

Estos últimos años del milenio anuncian la llegada de la Era de la Melancolía, así como el siglo XX se transformó en la Era de la Ansiedad. Datos internacionales muestran que parece cundir una moderna epidemia de depresión, que se extiende a lo largo y a lo ancho adoptando nuevas modalidades en cada lugar del mundo. Cada nueva generación, desde principios de siglo, ha corrido un riesgo mayor que la generación de sus padres, de sufrir una depresión más importante – no ya tristeza, sino un desinterés paralizante, desaliento y autocompasión, más una abrumadora desesperanza -, en el curso de su vida. (p.278).

Existen así dos tipos de depresión, según Ryback (1998) “una que es una reacción ante una pérdida y otra que no tiene causas conocidas”. (p.75); tomando en consideración estas ideas y lo expuesto por Goleman puede evidenciarse que esta emoción negativa aqueja a un gran porcentaje de la población a nivel mundial por múltiples factores y por la acelerada vida que se lleva ante las múltiples responsabilidades que poseen las personas, lo cual amerita un control rápido y eficiente.

En el primer caso, planteado por Ryback el hecho de conocer la causa genera cierto consuelo, además de ello, se trata de buscar en el paisaje emocional negativo algo positivo que nos aleje de esta situación.

En el segundo de los casos es más difícil controlar la depresión por lo que se propone:

- Hacer ejercicios regularmente, ya que el solo hecho de sentirnos sanos genera de forma natural ánimo, lo cual permite contrarrestar la depresión.
 - Practicar meditación o cualquier otra forma religiosa o espiritual que seleccione la persona.
 - Participar en trabajos altruistas o de ayuda a otras personas, y si la depresión es aguda, acudir a un especialista.
- **DESCUBRIR LAS PROPIAS ACTITUDES:**

El hecho de conocer las propias actitudes o el propio paisaje emocional aporta una idea de aquello que necesitamos para sentirnos motivados.

Lo que más le agrada también es, probablemente, lo que hace mejor. Paradójicamente, ésta es la habilidad concreta que deberá dedicar más tiempo libre a afinar. Ésta es su aptitud; para convertirla en su ventaja decisiva deberá mejorarla constantemente con el paso del tiempo, pues esta aptitud será la clave de su éxito más adelante. (ob.cit.) (p.76).

Ante estos planteamientos, lo recomendable es descubrir nuestras aptitudes, qué nos hace sentir mejor, más motivados y así cultivarlas, afinarlas para poder automotivarnos.

• **AUMENTO DEL POTENCIAL CREATIVO:**

En la medida que poseamos una alfabetización emocional, es decir, que eduquemos a nuestras emociones de manera inteligente, estaremos propensos al aumento de nuestro potencial creativo ya que aumentará el VALOR, es decir, el impulso por afrontar retos y a la vez de aceptar el riesgo de cometer errores, se EXPRESARÁN sin miedo los pensamientos y emociones trabajándolos con HUMOR ya que cuando combinamos elementos de forma original, innovadora, inesperada, obtenemos humor y

si se trabaja bajo la INTUICIÓN se podrá determinar con prontitud, rapidez y visión las posibles causas, efectos y hasta consecuencias que genere determinada situación, claro está si la persona conoce, maneja y controla las emociones.

Con la creación de un clima emocional óptimo las personas que desempeñen el rol de educadores podrán despertar en sus alumnos la alegría de conocer y crecer, siempre y cuando posean bases emocionales que les permita aplicar la empatía; todo ello si está enmarcado dentro de una Inteligencia Emocional donde se esté en capacidad de aprovechar y aplicar los beneficios que este nuevo enfoque ofrece.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Diccionario Enciclopédico Lexis 22. (1976). España: Edición Integra.

Goleman, D. (1996). **La Inteligencia Emocional**. Colombia: Gráficas Edwads.

Herrera, J. (1990). **Inteligencia Emocional** [Documento en línea]. UPEL. Vicerrectorado de Investigación y Postgrado). Disponible: <http://www.monografias.com/> [Consulta: 2003, Mayo 26]

Ramos, M. (2001). **Creatividad y otros conceptos. Definición, teorías, ejercicios y orientaciones**. Valencia, Venezuela.

Ryback, D. (1998). **Trabaje con su Inteligencia Emocional**. Colombia: EDAF S.A.

Stelzer, D.(s.f.).**La Inteligencia Emocional en el Mundo Laboral**[Documento en línea]. Jusidman y Asociados s.c. Disponible: <http://www.jusidman.com.mx/articulo6new.html> [Consulta: 2001, Diciembre 01]

Verdejo, H., Mora, L., Astorga, J.,y Santiago, M.(s.f.). **La Inteligencia Emocional en la Organización**. [Documento en línea]. Energiamental Website. Disponible: http://www.energiamental.com.ar/educación_emocional/[Consulta:2003, mayo 06].

Weisenger, H(1998).**La Inteligencia Emocional en el Trabajo**. Argentina: Verlap S.A.