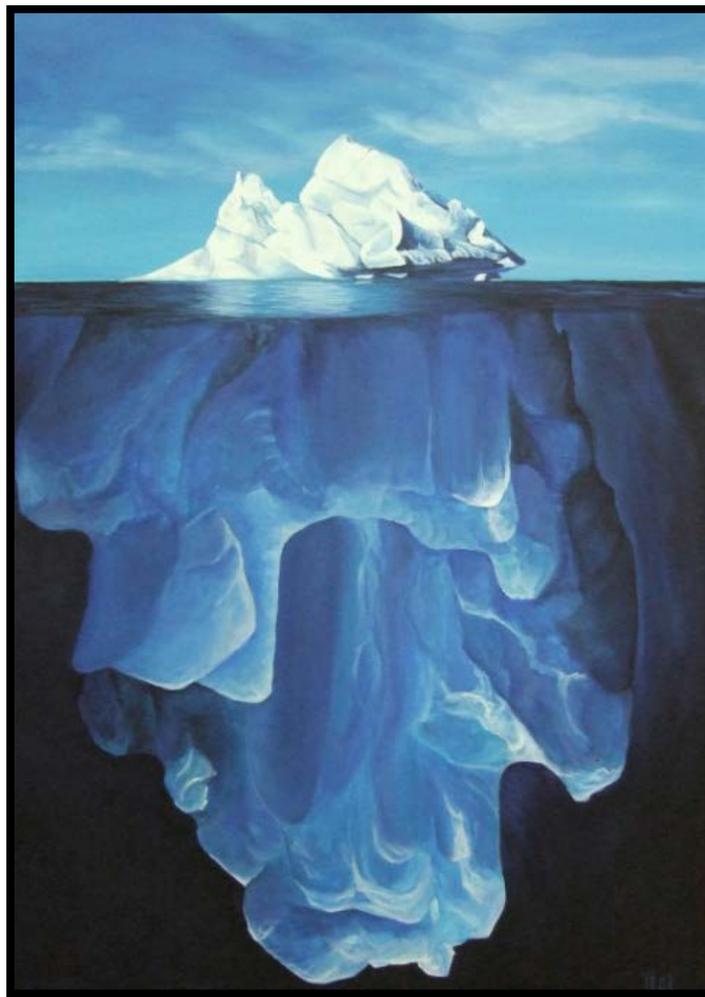


Programa Iceberg



¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia se ha atribuido clásicamente a las capacidades cognitivas (PENSAR, RAZONAR, ANALIZAR...) relacionadas con el pensamiento abstracto, teórico, científico y académico. Sin embargo, en los últimos tiempos se han consolidado otras acepciones más amplias de la inteligencia, como las propuestas por Stenberg, Gardner, Salovey, Martinaud, Englehart, entre otros. Más recientemente, Goleman ha desarrollado las bases conceptuales de la INTELIGENCIA EMOCIONAL, como **una opción del desarrollo humano dirigida a conseguir el éxito personal en las distintas facetas de la vida**, entendido como el logro de la felicidad, la comunicación eficaz con las demás personas, la automotivación para conseguir los objetivos que nos proponemos, para ser constantes en nuestras actividades, para solucionar los conflictos interpersonales, y dirigida también a adaptarnos a las circunstancias, haciendo uso de esa capacidad de conocimiento y manejo de nuestra emocionalidad y de las habilidades empáticas que nos permiten mejorar la comunicación con los demás.

Tener un elevado C.I. (Cociente intelectual) no es una condición suficiente que garantice el éxito en la vida, es necesario algo más que una buena inteligencia abstracta para poder solucionar los problemas personales derivados de la emocionalidad, y de los problemas de relación con las personas próximas. Para ello es necesario desarrollar una serie de **HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL** que no guardan relación con las destrezas escolares, intelectuales o abstractas, sino que forman parte de las capacidades de conocimiento y control adecuados de las propias emociones, y el conocimiento empático de las que expresan las personas con quienes vivimos.

Las **HABILIDADES EMOCIONALES** se pueden definir como las



capacidades y disposiciones para crear voluntariamente un ESTADO DE ÁNIMO O SENTIMIENTO a partir de las ideas que tenemos sobre lo que ocurre. De ahí que sea necesario aprender a atribuir significados emocionalmente deseables a los acontecimientos que tienen lugar en las relaciones que establecemos con los demás. De este modo, conociendo qué pensamientos y comportamientos provocan nuestros estados de ánimo, podremos manejarlos mejor para solucionar los problemas que aquellos generan.

La inteligencia es precisamente eso, la capacidad de solucionar problemas adaptándose a las circunstancias. Cuando los problemas son de índole emocional, son las **HABILIDADES EMOCIONALES** las que deberemos poner en práctica para alcanzar mayores niveles de

satisfacción y de desarrollo personal. Para que ello se produzca, no debe olvidarse la dimensión social que enmarca la expresión emocional de nuestros estados de ánimo. Es por ello que las HABILIDADES SOCIALES deben vincularse con las EMOCIONALES, de tal modo que las tres dimensiones del comportamiento: pensar, sentir y hacer (respuestas cognitivas, afectivas y conductuales) queden integradas.

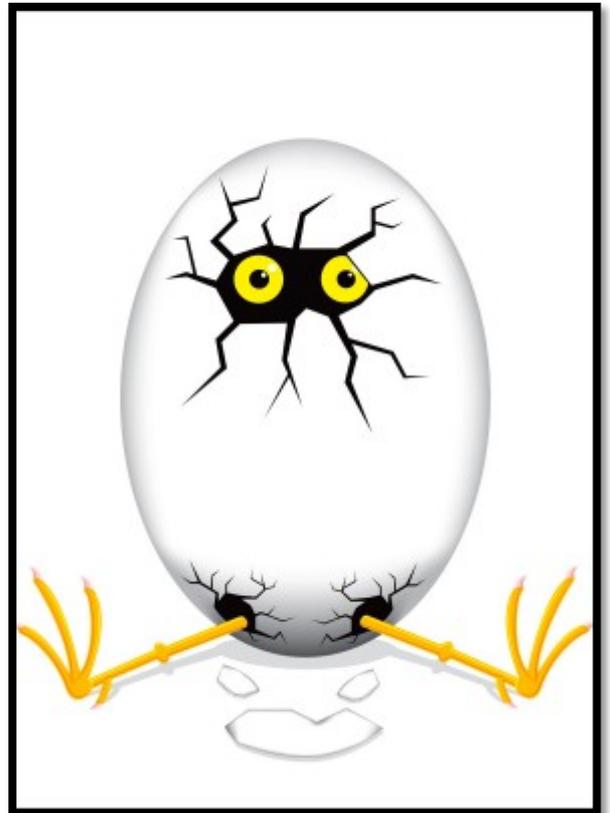
Las emociones son alteraciones súbitas, rápidas e intuitivas de nuestro estado de ánimo que experimentamos casi sin darnos cuenta. Son provocadas por ideas, recuerdos o acontecimientos que producen reacciones rápidas que conducen a actuar en función de lo que sentimos en ese momento.

La emoción producida da paso a un estado de ánimo que denominamos sentimiento. Así por ejemplo, después de una emoción súbita de tristeza producida por una mala noticia (desastres naturales, hambre, accidentes...) nos produce un sentimiento de frustración, impotencia, de decaimiento por no poder hacer nada, es nuestro estado de ánimo derivado de la emoción negativa, y que se prolonga en el tiempo, es más duradero que la propia emoción.

Una actuación inteligente consiste en saber identificar bien el origen y la naturaleza de las emociones en nosotros mismos para poder controlarlas de manera reflexiva, estableciendo relaciones adecuadas entre los pensamientos, las emociones y el comportamiento, como una forma de orientar la vida personal; es decir, empleándolas inteligentemente.

Podemos conocer en los demás los indicadores gestuales y verbales que se emplean para transmitir el mensaje afectivo. De ese modo, tenemos más información cualitativa sobre nosotros mismos, sobre las personas con quienes interactuamos y sobre las características de la interacción que se produce (diálogo, conversaciones, conflictos, etc.). Es un primer paso para mejorar la convivencia y el clima social, escolar, personal y familiar.

Podemos aprender a ser más inteligentes emocionales desarrollando las habilidades necesarias para ello. Las emociones denominadas "básicas o innatas" como la alegría, la tristeza, la ira y enfado, la sorpresa, el miedo y el asco son consideradas como universales. Sin embargo, podemos aprender las emociones de acuerdo con el ambiente en el que vivimos, y de acuerdo con la educación que recibimos. Desde la niñez, adolescencia y la



juventud se van consolidando estilos emocionales según las circunstancias que hayamos vivido.

Saber convivir con las emociones o sentimientos negativos (ira, frustración, ansiedad, celos, odio, frialdad, arrogancia, pena...) dando paso a las positivas (altruismo, alegría, generosidad, humildad, tolerancia...) es una muestra de **INTELIGENCIA EMOCIONAL**.

Para ello podemos aprender a sustituir unas por otras y a expresarlas adecuadamente, respetando nuestros propios derechos y los derechos de los demás. Aprender a expresarlas supone un esfuerzo intencional, un querer hacerlo o automotivación. Cuando logramos ese aprendizaje, es decir, el manejar bien una emoción o estado de ánimo somos capaces de encadenarlos con otros estados de ánimo favorables. Por ejemplo, si queremos conseguir un aprobado en una asignatura y lo conseguimos nos produce un sentimiento de satisfacción personal, como consecuencia aumenta nuestra "energía vital" o ganas por hacer cosas, se lo comunicamos a nuestros compañeros, padres o amigos, nos sentimos

felices y emprendemos otras acciones con más ánimo.



Ser hábil emocional consiste en desarrollar motivos, argumentos o razones suficientes y adecuados que nos permitan mejorar nuestra autoestima y autoconfianza. Diríamos que consiste en dar significados a los acontecimientos para que las emociones que nos puedan provocar no hagan de nosotros unas personas

permanente infelices. ¿Por qué y para qué? Téngase en cuenta que las emociones no controladas debidamente pueden producir repercusiones en nuestro cuerpo (somatización). Así, por ejemplo, cuando estamos ansiosos por algún acontecimiento, nos produce aumento del ritmo cardiaco, opresión torácica, sudoración, dolor de cabeza, etc. En la medida en que seamos capaces de dar paso a un estado de ánimo positivo (relajación, tranquilidad, empatía...) estaremos haciendo uso de nuestra **INTELIGENCIA EMOCIONAL**.

Si queremos que nuestros menores y jóvenes tengan una relación adecuada con el alcohol, tendremos que enseñarles a desarrollar su inteligencia emocional, para poder lograrlo.

Vídeo recomendado: “No es magia, es inteligencia emocional- Elsa Punset”



<https://www.youtube.com/watch?v=T-WE4N-XH2M>

Más información en:

www.info@sasoiaprevención.com