



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO**  
**FACULTAD DE FILOSOFIA Y LETRAS**  
**COLEGIO DE PEDAGOGIA**



**AUXILIARES DE LA COMUNICACIÓN I**

***INTELIGENCIA EMOCIONAL***

A través del tiempo se nos ha dado a conocer diferentes conceptos o ideas de inteligencia, por ejemplo que la inteligencia es la capacidad que tienen las personas para actuar a determinados hechos; sin embargo, muy pocas veces hemos escuchado hablar de diferentes tipos de ésta. Al respecto, Howard Gardner, propuso una teoría de inteligencias múltiples según la cual existen al menos siete clases de inteligencias: lingüística, musical, espacial, lógico-matemática, corporal-cenestésica, interpersonal e intrapersonal. Se menciona a la inteligencia emocional como la habilidad de conducir nuestros sentimientos y emociones a favor de la educación. ¿Por qué es importante? La inteligencia es algo positivo y si le agregamos emociones, entonces, éstas también tienen que ser buenas. El hecho de que no sepamos conducir nuestras emociones nos crea un conflicto interno sobre todo en la educación y en el aula ya que es aquí donde no sólo aprendemos individualmente, sino que lo hacemos en grupos con nuestros pares o coetáneo y para esto tenemos que saber canalizar nuestro comportamiento para trabajar en grupo. Pero, ¿cómo logramos esto?, bien, ya sabemos que muchas de nuestras emociones son la ansiedad, la furia, el miedo, la motivación, la frustración, el optimismo, la actitud, y estas suelen ser neutras pero si nos vamos a los extremos pueden perjudicarnos. Es por ello que tenemos que trabajarlas a nuestro favor. Un ejemplo sería la furia; si tenemos furia en el salón de clase y ésta no nos permite compartir o interactuar con nuestros compañeros entonces se crea un conflicto, no sólo interno sino social y se ve reflejado en nuestro cuerpo, actitudes y la manera en que hablamos. Pero si en lugar de usarla negativamente las utilizamos para reflexionar o platicar en clase de qué es lo que nos molesta y lo canalizamos a un diálogo para un debate, esto nos ayudará a expresarnos y sacaríamos nuestra furia positivamente ya que el diálogo es una forma de expresión sumamente desestresante. Lo mismo ocurre con las otras emociones. El auto conocimiento nos permite controlar nuestras acciones, la conducta es parte de nuestro medio ya que sin una buena conducta no podemos convivir y por lo tanto no se puede tener una vida llena de conocimiento. La importancia de la educación en nuestros tiempos es sumamente importante ya que uno como pedagogo no solo enseña disciplinas sino también a cómo comportarnos en la sociedad. *Cualquiera puede ponerse furioso, eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta... eso no es fácil.* (Aristóteles, *Ética* a *Nicomaco*).

Por tanto, se dice que la inteligencia emocional es el uso inteligente de las emociones. Se define como la capacidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la capacidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la capacidad para comprender emociones y el conocimiento emocional; y la capacidad para regular las emociones

promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. (Mayer y Salovey, 1997) Las emociones suelen ejercer una enorme influencia en nuestra manera de pensar y actuar, al grado de convertirse en motor de nuestra conducta, sea buena o mala, y de llegar incluso a abrumarnos. Ahora el desafío al que nos enfrentamos día a día: es al manejo adecuado de nuestras emociones; es decir a la inteligencia emocional. La inteligencia emocional involucra a la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal; esto quiere decir que la inteligencia emocional abarca tanto el manejo de las emociones de otros como las propias. Sin embargo, aunque esta inteligencia es muy importante e imprescindible, es relativamente nueva a comparación de la inteligencia académica que se basa en la medición del coeficiente intelectual (CI). Este tipo de inteligencia ha avanzado hasta alcanzar lo que es la inteligencia académica, o casi podríamos afirmar que la supera en mucho ya que la capacidad de controlarse, así como la de tratar con la gente, es más útil que la propia inteligencia. Esta aseveración la basamos en los diversos ejemplos que encontramos de personas que aun siendo muy inteligentes resultan ser muy tontas a la hora de manejar sus emociones o sus relaciones personales. En otras palabras (Goleman, 1995) aun “las personas más brillantes pueden hundirse en los peligros de las pasiones desenfrenadas y de los impulsos incontrolables”, lo que puede perjudicar sus relaciones con la familia, compañeros de clase o de trabajo, incluido su desempeño académico. Por ello es necesario tener las habilidades que engloban a la Inteligencia emocional tales como: (Goleman, 1995) “ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones, controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía y abrigar esperanzas” y la mejor manera de adquirirla es, según el mismo Goleman, educando las emociones. Ya que si educamos las emociones, será más fácil enfrentar situaciones difíciles y controlar nuestras emociones ante éstas. Comprendiendo ahora que el desarrollo de la inteligencia emocional juega un papel muy importante para nuestras vidas es necesario habilitarnos en este campo. Una forma eficaz es mediante el ámbito escolar. Aunque probablemente se discierna que este tipo de inteligencia se propicia desde casa, la realidad es que dado el tiempo que vivimos se carece la propiciación de ésta. Es así que en el ámbito escolar debe retomarse esta campaña que es tan útil en la vida de las personas. Ya que mediante la apropiación de las competencias emocionales se puede hacer frente a las situaciones difíciles.

La Inteligencia Emocional comprende y se desarrolla en cinco áreas fundamentales de habilidades:

1. *Autoconocimiento Emocional*: reconocer un sentimiento propio, una introspección, conocernos.
2. *Control Emocional*: Es la habilidad de contener con los propios sentimientos
3. *Automotivación*: Dirigir las emociones para conseguir un fin, nuestro objetivo.
4. *Reconocimiento de las Emociones Ajenas*: reconocer las necesidades y deseos de otros.
5. *Habilidad para las relaciones interpersonales*: la habilidad de producir sentimientos en los demás.

Con esto no se propone que se deje a un lado la inteligencia escolar, lo que se propone es que se trabajen ambas, para que los sujetos que se están formando se desarrollen íntegramente. Hay que encararnos al desafío de Aristóteles.

## REFERENCIAS.

GIANFRANCO ALTERIO, Ariola y HENRY PÉREZ, Loyo. *“Inteligencia emocional: teoría y praxis en educación”* Universidad Centroccidental “Lisandro Alvarado”, Venezuela

GOLEMAN, Daniel (1995), "La inteligencia Emocional" , México, Javier Vergara Editor, pág, 13-139.