

UNIVERSIDAD PANAMERICANA

Facultad de Ciencias Psicológicas

Licenciatura en Psicopedagogía



**Inteligencia emocional en el educando y su conducta durante
el proceso educativo**
(Artículo Especializado)

Aura Lorena Palma Shutuc

Huehuetenango, agosto 2014

**Inteligencia emocional en el educando y su conducta durante
el proceso educativo**
(Artículo Especializado)

Aura Lorena Palma Shutuc

Licda. María Dolores Díaz Quiñónez (**Asesora**)

Lic. Nery Hitler López Ajanel (**Revisor**)

Huehuetenango, agosto 2014

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD PANAMERICANA

Rector M. Th. Mynor Augusto Herrera Lemus

Vicerrectora Académica Dra. Alba Aracely Rodríguez de González

Vicerrector Administrativo M.A. César Augusto Custodio Cobar

Secretario General EMBA. Adolfo Noguera Bosque

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Decana M.A. Julia Elizabeth Herrera de Tan

Coordinadora de Licenciaturas Licda. Ana Muñoz

Coordinadora de Egresos Licda. Eymi Castro de Marroquín

UNIVERSIDAD PANAMERICANA DE GUATEMALA

Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría

ARTÍCULO ESPECIALIZADO

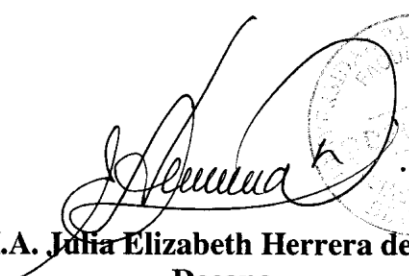
FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

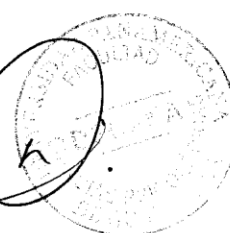
ASUNTO: Aura Lorena Palma Shutuc
Estudiante de la **Licenciatura en Psicopedagogía** de esta Facultad solicita autorización para realizar su **Artículo Especializado** para completar requisitos de graduación.

DICTAMEN: 28 de mayo 2,013

Después de haber estudiado el anteproyecto presentado a esta Decanatura para cumplir requisitos de egreso que es requerido para obtener el grado a nivel de Licenciatura en Psicopedagogía se resuelve:


1. La solicitud hecha para realizar **El Artículo Especializado** está enmarcado dentro de los conceptos requeridos para egreso, según el reglamento académico de esta universidad.
2. Habiendo cumplido con lo descrito en el reglamento académico de la Universidad Panamericana en Artículo 9, (Inciso a al i).
3. Por lo antes expuesto, el (la) estudiante **Aura Lorena Palma Shutuc** recibe la aprobación para realizar su Artículo Especializado.


M.A. **Julia Elizabeth Herrera de Tan**
Decana
Facultad de Ciencias Psicológicas.



UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLOGICAS,
Guatemala veintinueve de octubre del dos mil trece.

En virtud de que Artículo Especializado con el tema: **“Inteligencia emocional en el educando y su conducta durante el proceso educativo”**. Presentado por el estudiante: **Aura Lorena Palma Shutuc**, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Psicopedagogía, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.


Licda. María Dolores Díaz Quiñóniz

Asesora


*UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS,
Guatemala, veintiocho de Mayo del dos mil catorce.-----*

*En virtud del Artículo Especializado con el tema: “Inteligencia emocional en el educando y su conducta durante el proceso educativo”. Presentado por la estudiante: **Aura Lorena Palma Shutuc**, previo a optar al grado Académico de **Licenciatura en Psicopedagogía**, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*


Lic. Nery Hiler López Ajanel
Revisor



UNIVERSIDAD
PANAMERICANA

"Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLOGICAS, Guatemala a los cuatro días del mes de agosto año 2014.

*En virtud de que **El Artículo Especializado** con el tema "**Inteligencia emocional en el educando y su conducta durante el proceso educativo.**" presentado por: **Aura Lorena Palma Shutuc** previo a optar grado académico de Licenciatura en: **Psicopedagogía**, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, y con el requisito de Dictamen del Asesor (a)-Tutor (a) y Revisor, se autoriza la **impresión** del informe final del **Artículo Especializado**.*

M.A. Elizabeth Herrera
Decana
Facultad de Ciencias Psicológicas

Nota: para los efectos legales únicamente la sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.

Acto que dedico

A: Dios

Creador y formador del universo, del cual formo parte.

A: mi padres

Cecilio de Jesús Palma Chinchilla (QEPD)

Lidia de los Ángeles Shutuc Argueta de Palma (QEPD)

A: mis hijos e hijas

Julia Lorena, Eddy David

Carlos Guillermo, Mayra Leticia

Fredy Ricardo

A: mi adorable nietecita

“Mayita”, Rayito de luz en mi vida

A: mi querida nuera

María del Carmen

A: mis sobrinos y sobrinas

Sandy y Fridita

Maru, Ixchel y Prisma.

Tony, Carlos.

A: mi cuñada

Alicia, con mucho cariño.

A: mis hermanos y hermanas

Verónica de la Cruz, con especial gratitud

Carlos Guillermo, Dora Leticia y

Víctor Hugo

A: mis tíos

Roberto, Mary y familia, por sus sabios consejos y modelo de padres;

Cony, Héctor

A: mis primas

Marisol, Chonita y familia, por su amistad y cariño.

A: mis amigos

Julia Lorena, mí más querida compañera y amiga;

Siria, Armando, Silvia y Lesly, por su amistad en medio de arduas jornadas de estudio;

Patty Gálvez, bendiciones por su apoyo;

Lic. Bartolo López, Lic. Rolando Carrillo, Licda. Brenda López, Dra. Eugenia Álvarez, por su apoyo incondicional y ejemplo a seguir.

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo 1	
Inteligencia emocional en el educando	1
1.1 Qué es la inteligencia emocional	1
1.2 La naturaleza de la inteligencia emocional	3
1.3 Importancia del manejo de emociones	4
1.4 Qué son las emociones y cuál es su importancia	5
1.5 Clasificación de la inteligencia emocional	10
Capítulo 2	
Adecuado manejo de las emociones implica varios estadios	16
2.1 Expresar las emociones en forma adecuada	17
2.2 Controlar las emociones adecuadamente	17
Capítulo 3	
Otras destrezas de inteligencia emocional que es importante enseñar	19
3.1 Automotivación	19
3.2 Persistencia y optimismo	21
3.3 Capacidad para enfrentar y superar el fracaso	22
3.4 Lenguaje emocional	23
3.5 La memoria emocional	24
Capítulo 4	
Conducta durante el proceso educativo	26
Comentarios finales	29
Conclusiones	30
Referencias	31

Resumen

La inteligencia emocional tiene como características: la capacidad de motivación a sí mismos, de perseverar a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de regular los propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con las facultades racionales y la capacidad de tener empatía y confianza en los demás. El resultado de la práctica de estas características será una buena conducta durante el proceso educativo.

Al estar emocionalmente perturbados, no se puede pensar; esto permite explicar por qué la tensión emocional prolongada puede dificultar las facultades intelectuales y de aprendizaje del estudiante. De ahí que los estudiantes impulsivos y ansiosos, con frecuencia desorganizados y problemáticos, pueden tener poco control sobre sus impulsos, presentando un riesgo de fracaso escolar, alcoholismo, delincuencia y otros; esto se debe más que todo a que no existe un control adecuado de su vida emocional y no tanto porque su potencial intelectual sea bajo.

Otra destreza de inteligencia emocional que es importante cultivar es la automotivación, que es la habilidad de perseverar con optimismo en los objetivos hasta alcanzar las metas. Tener inteligencia emocional ayuda a enfrentar y superar los problemas que se atraviesan.

El mejor lenguaje emocional, se relaciona con los mensajes corporales, cada reacción física que provoca una emoción se puede observar a través de los diferentes gestos, estos a su vez pueden significar más de mil palabras. Las funciones de la memoria son: el poder recordar y la capacidad de almacenar lo aprendido, por esta razón, cuando las emociones se encuentran descontroladas, la memoria no cumple con dichas funciones. La conducta durante el proceso educativo de los adolescentes es sinónimo de comportamiento, el cual está relacionado a las acciones que desarrollan y estímulos que reciben en el entorno familiar, la cual es reflejada a través de sus buenas o malas acciones en el entorno educativo y social.

Palabras clave

Inteligencia emocional. Educando. Conducta. Proceso educativo.

Introducción

La inteligencia emocional es un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, es de suma importancia para el desenvolvimiento del estudiante, ya que repercute en la conducta durante el proceso educativo, para la investigación y fundamento del tema, se hace referencia a dos tipos de inteligencia: intrapersonal e interpersonal.

La inteligencia intrapersonal define el éxito o fracaso de los estudiantes, pues esta permite la formación de un modelo de sí mismos que servirá para desenvolverse eficientemente en la vida; a pesar de la importancia de esta inteligencia, muchos maestros la dejan en el olvido, pero al igual que las otras inteligencias, es educable.

Por el contrario la inteligencia interpersonal ayuda al estudiante a entender a los demás, a definir quiénes son sus amigos, a tener éxito en el estudio; puesto que está basada en el desarrollo de dos tipos de capacidades: la empatía, que es el reconocimiento de las emociones ajenas, la capacidad de manejar las relaciones sociales, trabajar en equipo, conseguir ayuda cuando lo necesita.

La importancia del manejo de emociones en los adolescentes, tales como ira, miedo tristeza placer, amor; es de vital importancia, ya que puede evitar que estos se vean involucrados en acciones que perjudiquen su integridad personal. Esto puede llevarse a cabo con la ayuda de los padres de familia y personas que integran el entorno familiar (parientes cercanos, amigos de la familia, vecinos, comunidad religiosa, familia política, entre otros), así como los lugares donde los adolescentes se desenvuelven social, académica y culturalmente (grupos juveniles, iglesias, equipos deportivos, grupos de estudio, entre otros); de esta manera, tendrá la capacidad de enfrentar y superar cada una de las experiencias negativa que deba enfrentar en sus actividades cotidianas.

Por lo tanto, a través de la presente investigación, se le sugiere al estudiante aplicar la inteligencia emocional en los diferentes entornos de la vida cotidiana, permitiéndole así mejorar la conducta, y alcanzar mejores logros durante el proceso educativo.

Capítulo 1

Inteligencia emocional en el educando

1.1 Qué es la inteligencia emocional

Todo principio de cambio comienza consigo mismo, si se ve en el prójimo la paja en su ojo ¿cómo no puedo reconocer la viga en el propio ojo? Por tal razón, es de personas maduras reconocer los propios sentimientos y emociones para así identificarlos en los demás y lograr de esta manera armonía en las relaciones personales, tanto hacia la persona misma, como hacia los demás.

“El término de “inteligencia emocional” se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás motivarlos y manejarlos adecuadamente, las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos, se trata de un termino pues, que engloba habilidades muy distintas – aunque complementarias – a la inteligencia académica” (Goleman, 1995: 430).

Las emociones son destellos de la conciencia que hacen actuar en un momento determinado y no necesariamente se tiene que estar preparados para experimentarlas. Es lograr aplicar la empatía en el diario vivir, para así alcanzar una vida en armonía consigo mismo y con las demás personas que le rodean.

La inteligencia emocional da como resultado entonces, la motivación para el aprendizaje durante cada una de las etapas del proceso educativo, ya sea en aulas de nivel primario o en los niveles educativos subsiguientes.

“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. ellos configuran rasgos de carácter como. La autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social” (Goleman, 1995).

Inteligencia emocional es algo que hombres y mujeres poseen, pero no siempre se le da la importancia debida para desarrollarla, con el ajetreo del día a día se pasa desapercibido este aspecto importante que puede llevar a una vida de éxito; y por consiguiente, a ser felices si se logra desarrollar en la vida, se puede interactuar con los demás de manera más sensata, así se evita cometer errores en el trato inteligente con las demás personas; además ubicarse en el lugar del otro, es vital para comprender como instruye la Biblia “Amar al prójimo como así mismo.”

Poner en práctica en todo momento lo que la palabra de Dios dice, de esta manera como se podría verificar en la práctica lo que es la inteligencia emocional. La inteligencia emocional encierra los sentimientos propios, ajenos, es una destreza en la cual se conocen las propias reacciones emocionales y las de los demás para enfrentar con satisfacción y eficacia los diferentes retos que se presenten y poder solucionar con la práctica de hábitos mentales positivos que constituyen la inteligencia emocional.

➤ Emoción

Estado interno de respuesta afectiva al que le suelen acompañar reacciones o síntomas físicos, como miedo, rabia, ira.

➤ Sentimiento

Es la experiencia subjetiva de una emoción y no va acompañado de síntomas físicos como orgullo, amor, simpatía, culpa.

➤ Afecto

Es la expresión de un sentimiento como tono de voz, lenguaje corporal, expresión facial.

La inteligencia emocional implica utilizar las emociones, sentimientos y estados de ánimo con habilidad para ayudar a enfrentar a la vida.

Al diferenciar estos tres conceptos, se puede distinguir con claridad que son las emociones y de esta manera poner en práctica la inteligencia emocional.

1.2 La naturaleza de la inteligencia emocional

El uso más lejano de un concepto similar al de inteligencia emocional se remota a Charles Darwin, que indicó en sus trabajos la importancia de la expresión emocional para la supervivencia y la adaptación. El primer uso del término inteligencia emocional es atribuido a Wayne Payne, citado en su tesis doctoral: un estudio de las emociones: el desarrollo de la inteligencia emocional de 1985.

Tiempo posterior el término inteligencia emocional fue utilizado por los psicólogos Peter Salovey de la Universidad de Harvard, y Jhon Mayer de la Universidad de New Hampshire. El concepto se empleó para definir el conjunto de cualidades emocionales que parecen tener gran importancia para el éxito.

“Un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios, así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utiliza esa información para guiar nuestros pensamientos y nuestras acciones. El manejo de emociones es un elemento esencial de la inteligencia emocional, intrapersonal y constituye el punto de partida para el desarrollo de las destrezas extra personales” (Salovey y otro, 1990: 50).

En 1995 Daniel Goleman, considerado fundador, impulsa el libro “Inteligencia emocional”. Realizó una investigación por dos años para aclarar el papel desempeñado por la inteligencia emocional, en varias empresas, esto le permitió valorar que la inteligencia emocional es más importante que la inteligencia racional (CI).

Por su parte Joseph LeDoux en su libro “El cerebro emocional” 1996, dice que los circuitos neuronales del cerebro, los procesos del raciocinio que tienen lugar en el neocórtex, van muchas veces en contra de los impulsos de la amígdala. Las emociones como el miedo y el amor, son llevados a cabo por el sistema límbico, el cual está ubicado en el lóbulo temporal; mientras que el sistema límbico está hecho de varias partes del cerebro, el centro de procesamiento emocional son las amígdalas, las cuales reciben la entrada de otras funciones cerebrales como la memoria y la atención. Una pequeña estructura en la región límbica del cerebro, la amígdala, es el centro de la mente emocional; todos los datos que llegan al cerebro pasan a través de la amígdala en donde su valor emocional es analizado en forma instantánea antes que la corteza cerebral los procese.

Los datos que salen de la amígdala llevan una carga emocional, la cual si es lo suficientemente poderosa, puede avasallar al pensamiento y la lógica razonada; la amígdala es la especialista en materia emocional, la bodega de la memoria emocional, y el asiento de la pasión, permite reconocer el significado personal de los eventos cotidianos, los que a su vez provocan placer, fomentan la compasión, dan lugar a la excitación e incitan a la cólera. La amígdala juega el rol del centinela, tamizando cada incidente para determinar signos de problemas; más rápida que la mente racional se orienta a la acción sin considerar las consecuencias.

En si la naturaleza de la inteligencia emocional es conocer y manejar los sentimientos, puede ser cambiada y aprendida, es diferente al coeficiente intelectual.

1.3 Importancia del manejo de emociones

Es de vital importancia manejar en forma adecuada las emociones, pues esto repercutirá en cada área de la vida, salud, aprendizaje, conducta y relaciones. Las personas que son emocionalmente

competentes, son capaces de manejar sus propias emociones, reconocen y responden en forma efectiva a los sentimientos de los demás, es decir ser empáticos, en relaciones de tipo familiar, escolar y social; por lo que se tienen mejores probabilidades de tener una vida feliz y productiva, desarrollar hábitos mentales que le asegurarán éxitos personales y profesionales en la vida adulta. También el manejo inadecuado de las emociones puede afectar el estado físico de la persona. Es decir su salud. La inteligencia emocional es la capacidad de adquirir y de aplicar la información de naturaleza emocional, de sentir y de responder emocionalmente; esta capacidad reside en el cerebro/mente emocional.

Cuando se está emocionalmente perturbado, se suele decir que “no se puede pensar bien”, esto explica por qué la tensión emocional prolongada puede obstaculizar las facultades intelectuales del niño y dificultar así su capacidad de aprendizaje. Los niños impulsivos y ansiosos, a menudo desorganizados y problemáticos, parecen tener un escaso control pre frontal sobre sus impulsos límbicos; este tipo de niños presenta un elevado riesgo de problemas como: fracaso escolar, alcoholismo y delincuencia, asociado al control restringido sobre su vida emocional.

En cuanto al aprendizaje, los estudiantes con desempeño escolar deficiente, denotan falta de uno o más elementos de la inteligencia emocional. Varios estudios refieren que la competencia en destrezas emocionales da como resultado un mejor rendimiento académico, mayor, deseo de aprender y de lograr éxito tanto en la escuela como fuera de ella, son emocionalmente competentes, menos problemáticos, las intervenciones disciplinarias son necesarias así como el tiempo significativo de instrucción por parte de los docentes.

1.4 Qué son las emociones y cuál es su importancia

Las emociones son reacciones psico-físicas momentáneas; son en esencia impulsos que llevan a actuar de una forma determinada, programas de reacción automática con lo que se ha dotado la evolución y que permite afrontar situaciones difíciles o de estrés en la vida cotidiana de cada individuo.

“Son las emociones, las que nos permiten afrontar situaciones demasiado difíciles - el riesgo, las pérdidas irreparables, la persistencia en el logro de un objetivo a pesar de las frustraciones, la relación de pareja, la creación de una familia, etcétera- como para ser resueltas exclusivamente con el intelecto. Cada emoción nos predispone de un modo diferente a la acción; cada una de ellas nos señala una dirección que, en el pasado, permitió resolver adecuadamente los innumerables desafíos a que se ha visto sometida la existencia humana” (Goleman, 1995:9).

El psicólogo Robert Ader realizó un estudio en la Facultad de Medicina y Odontología de Rochester, en donde descubrió que el Sistema Nervioso es muy importante para el Sistema Inmunológico (o de defensa del cuerpo), y que ambos se relacionan de forma profunda, lo que hace que la mente, las emociones y el cuerpo, estén comunicados. También se descubrió que las emociones y el cuerpo, estén comunicados. También se descubrió que las emociones negativas como la ira, la depresión, la ansiedad y el estrés tienen importancia médica, ya que mientras se padecen, se liberan hormonas y otras sustancias llamadas *catecolaminas* (*epinefrina*, *norepinefrina*, también llamadas *adrenalina* y *noradrenalina*) *cortisol*, *prolactina*, *beta endorfinas* y *encefalinas*, y que entre más tiempo se secretan éstas en el organismo, más se deteriora la función del aparato inmunológico; esta condición altera el organismo, lo que lo hace más susceptible a enfermedades de todo tipo, aunque, estos temas aún deben ser más profundizados. Goleman realiza una clasificación de las emociones primarias, las denomina como aquellas muy generales de las que se desprenden otras secundarias; se consideran como emociones básicas o primarias: la ira, miedo, tristeza, placer, amor, alegría, vergüenza.

1.4.1 Ira

Forma de excitabilidad afectiva. Según Lersch la ira es siempre destructora; en la ira, fuerzas expansivas reaccionan contra lo que las limita o puede limitarlas.

La ira es uno de los sentimientos más primitivos y básicos del ser humano; es necesaria para proteger y defender. Produce reacciones de autodefensa y ataque; está presente en medios de comunicación, familias, sociedad. Horacio dice: La ira es una locura de corta duración.

En otro estudio realizado en la Facultad de Medicina de Stanford, se descubrió que la ira parece ser la emoción que más afecta al corazón, ya que disminuye la eficacia de bombeo de éste. Por supuesto que no es sólo el factor de la ira la que puede provocar un infarto, sólo que es uno de los factores que definitivamente lo predisponen. La ira es una emoción asociada con el resentimiento, esta emoción de cólera está almacenada en el hígado y la vesícula biliar.

1.4.2 Miedo

Sentimiento vital de amenaza; tiene cierta analogía con la angustia, pero en el miedo, el temor se refiere a un objeto preciso. Además, el miedo guarda relación con la naturaleza y magnitud de la amenaza, siendo una emoción que puede causar falta de armonía en los riñones y hacer que, en casos extremos, la persona pierda de manera espontánea el control de sus riñones y su vejiga.

1.4.3 Tristeza

Hay en la tristeza un sentimiento de opresión y de vacío. Lersch destaca la “oscuridad” interior de la tristeza, que contrapone a la “luminosidad” que se experimenta en la vivencia de alegría. Se ha descrito la tristeza como abatimiento, vacío en la vida, inclinación a la noche y a la muerte. Se refieren todas estas descripciones a la no consecución de la aspiración a hallar un sentido en el mundo, un sentido en el que pueda apoyarse la existencia y obtener su plenitud. Tristeza primaria saludable, sensación de pérdida, dolor, despedida o algo que termina o a lo que renuncio; la función biológica, el llanto; el llanto ayuda a fomentar la intimidad; llorar es una forma de comunicación; llorar en exceso puede no ser saludable.

1.4.4 Placer

Según K. Bühler, el niño juega en forma incansable, repite una y otra vez los mismos actos, no por el gusto de actuar y la alegría de la creación, sino por el gusto de actuar y la alegría de la actuación. Significa la felicidad y puede referirse a alguien o algo que trae ese estado; sensación agradable.

1.4.5 Amor

Decía Empédocles que el amor y el odio son las dos fuerzas metafísicas de la vida, causa de todo movimiento y de toda unión y separación. En el curso de la historia el hombre ha experimentado diversos aspectos y formas del amor y les ha dado nombre.

Con la palabra *eros*, de Platón, se designó el amor a la belleza. *Filia*, de Aristóteles, significaba el amor a los semejantes, a los pertenecientes al mismo grupo. *Ágape* es el amor en Cristo, el amor entre los humanos, basado en el amor divino. *Epithymia* era el factor de la concupiscencia en el amor sexual libido. Y es apasionado el amor cuando impera en él, el factor de exaltación afectiva. Las reacciones parasimpáticas generan un estado de calma y satisfacción que facilita la cooperación.

1.4.6 Alegría

Vivencia afectiva, como ensanchamiento existencial que penetra en todos los ámbitos psíquicos; en ella se contiene como armónico agudo, la temática del estar más allá de sí mismo. En el estado de alegría, el encuentro con alguien es vivido como un regalo; se ve a los demás con una aureola de claridad y resplandor, al hombre alegre le parece tener alas, es decir alacridad, y se siente feliz; se asocia a la alegría, como fuerza impulsora, a la apertura hacia los demás y la entrega, como señala lo Lersch. La alegría es una emoción de profunda satisfacción conectada con el corazón, cuando una persona se sobreexcita con alegría, puede experimentar agitación, insomnio, fiebre y palpitaciones cardíacas.

1.4.7 Vergüenza

Sentimiento de placer que se produce en la relación social, en ocasiones que el individuo se siente rebajado ante otras personas por haber cometido un acto inconveniente, o que él cree que lo es; haber fracasado en algo que le duele no haber hecho bien, hallarse en falta o en una situación desairada; son manifestaciones expresivas de vergüenza: bajar la mirada, bajar la cabeza, rubor, temblor, pulso más fuerte o más rápido. Las emociones descritas impulsan hacia la acción y ponen en condiciones óptimas para establecer una posición relativa al ambiente orientando hacia ciertas personas, objetos, acciones e ideas, de otros, de ahí la importancia de saber manejar la emoción en el momento justo. Las emociones pueden producir incomodidad y sufrimiento por ello es necesario saber manejarlas, emociones como: furia, envidia, enfado, y otras; si se hacen crónicas, pueden convertirse en fuerzas desorganizadoras de la propia vida. La salud mental está centrada en la integración y manejo adecuado de las emociones.

La pregunta fundamental sería entonces. ¿Cómo iniciar el aprendizaje de la inteligencia emocional?

Primer paso: identificar las propias emociones: esto significa preguntarse ¿Cómo se siente? Si se siente bien; mal, con miedo; con frustración; alegría, satisfacción y otras.

Segundo paso: interpretar las propias emociones, osea, investigar dentro de cada quien ¿De dónde viene?, ¿Cuándo viene?, ¿Por qué viene?, ¿Cómo se adquiere?

Tercer paso: saber si las emociones van de acuerdo a las circunstancias o si se responde de forma exagerada a lo que sucede.

Cuarto paso: es la integración de las emociones, es decir, se trata de no dejarse llevar por las emociones, y hacerse responsable de ellas, no pretendiendo que otros son culpables de las reacciones “por provocar”, sino tratar de pensar, razonar, si esa emoción que se vive en ese momento conviene o si por el contrario va a perjudicar. Este razonamiento ayudaría a

comportarse de mejor manera, en beneficio de cada quien, evitando todas las consecuencias de una mala decisión, debido a una emoción negativa.

La inteligencia emocional puede ayudar a minimizar, o bien a corregir, las emociones negativas; mejorando su nivel de salud física, salud emocional y las relaciones en general. Poner en práctica las emociones positivas, ayudarán al ser humano a prevenir enfermedades, ya que promueven la felicidad y el bienestar; si éstas se manifiestan, pueden contribuir a la curación de las afecciones que sufre el individuo. Por el contrario, las emociones negativas ayudan a contraer enfermedades, lo cual ha sido comprobado por científicos en una amplia diversidad de estudios relacionados con el tema; los datos clínicos demuestran que, cuando se tiene una actitud mental correcta, se puede prevenir un ataque cardíaco y vencer al cáncer.

1.5 Clasificación de la inteligencia emocional

1.5.1 Inteligencia interpersonal

Esta permite entender a los demás, ayuda a definir quiénes son amigos, el éxito en el trabajo o en el estudio, se basa en el desarrollo de la empatía y las habilidades sociales; en el manejo de las relaciones se tendrá la habilidad de analizar y comprender las relaciones, tener la capacidad para la resolución de conflictos y negociación, para la solución de problemas, se obtendrá la habilidad y actitud positiva en la comunicación, se mantendrá más preocupación y consideración, mayor popularidad y popularidad, a mantener una actitud pro-social, a poder compartir y cooperar, y a ser justo en el trato con los demás.

Howard Gardner menciona: La inteligencia interpersonal permite comprender a los demás y comunicarse con ellos, teniendo en cuenta sus diferentes estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y habilidades. Incluye la capacidad para establecer y mantener relaciones sociales y para asumir diversos roles dentro de grupos, ya sea como un miembro más o como líder.

Este tipo de inteligencia se puede detectar en personas con habilidades sociales definidas, políticos, líderes de grupos sociales o religiosos, docentes, terapeutas y asesores educativos; y en todos aquellos individuos que asumen responsabilidades y muestran capacidad para ayudar a otros. Son aquellos individuos que poseen la llave de las relaciones humanas, del sentido del humor: desde pequeños disfrutaban de la interacción con amigos y compañeros escolares, y en general no tienen dificultades para relacionarse con personas de otras edades diferentes a la suya. Algunos presentan una sensibilidad especial para detectar los sentimientos de los demás, se interesan por los diversos estilos culturales y las diferencias socioeconómicas de los grupos humanos; la mayoría de ellos influyen sobre otros y gustan del trabajo grupal, en especial en proyectos colaborativos. Son capaces de ver distintos puntos de vista en cuanto a cuestiones sociales o políticas, y aprecian valores y opiniones diferentes de las suyas; suelen tener buen sentido del humor y caer simpáticos a amigos y conocidos, siendo ésta una de las más apreciadas de sus habilidades interpersonales, ya que son sociables por naturaleza. Se puede decir que una vida plena y feliz depende en gran parte de la inteligencia interpersonal. La Inteligencia Interpersonal está relacionada con el contacto de persona a persona, así como las interacciones efectuadas en agrupaciones o equipos de trabajo. El estudiante con inteligencia intrapersonal tiene la facultad de interactuar verbal y no verbalmente con personas o con un grupo de personas; y es quien, la mayoría de ocasiones, toma el papel de líder.

➤ Empatía

Es la habilidad de entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar y responder correctamente a sus reacciones emocionales. Las personas empáticas son aquellas capaces de escuchar a los demás y entender sus problemas y motivaciones. Normalmente tienen popularidad y reconocimiento social, se anticipan a las necesidades de los demás, que aprovechan las oportunidades que les ofrecen otras personas.

Lo importante para el estudiante en este tipo de inteligencia es saber que el docente le escucha, inclusive tiene la capacidad de leer el lenguaje no verbal, modular el tono de voz, pues esto le

dará seguridad y confianza. Hay que recordar que el aprendizaje es una actividad social, que permitirá al estudiante hacer amigos y trabajar en equipo.

El docente se percata de las expectativas y sentimientos de los demás, se encuentra alerta ante las necesidades y desarrollo de los demás, refuerza las habilidades que posee, reconoce anticipadamente las necesidades reales de los demás, aprovecha las oportunidades con diferentes tipos de personas, suele ser capaz de leer la conciencia emocional del grupo donde se desenvuelve, se puede mencionar que las destrezas sociales son la base de las habilidades interpersonales.

➤ Habilidades Sociales

Es el talento en el manejo de las relaciones con los demás, en saber persuadir e influenciar a los demás. Quienes poseen habilidades sociales son excelentes negociadores, tienen capacidad para liderar grupos, para dirigir cambios y son capaces de trabajar en equipo y crear asociaciones. Los docentes deben prestar atención cuando el estudiante manifiesta este tipo de habilidad, puesto que si se desarrolla, se tendrán líderes positivos a partir del ciclo de educación básica.

1.5.2 Inteligencia Intrapersonal

Se refiere al conocimiento de uno mismo y todos los procesos relacionados, como autoconfianza y automotivación. Esta clase de inteligencia es clave para lograr el autoconocimiento y a la par, el éxito social; suele encontrarse en los buenos vendedores, políticos, profesores o terapeutas. En esta se desarrolla la habilidad del conocimiento individual, la identidad y la autoestima.

Para los estudiantes es importante este tipo de inteligencia, ya que definirá el éxito o fracaso en su rendimiento escolar puesto que dependerá del desenvolvimiento eficiente que tenga en el transcurso del ciclo escolar en términos de inteligencia emocional. También es importante, ya que si existe la capacidad de automotivación, el aprendizaje será más fácil y posible.

Este tipo de inteligencia es educable, por lo que el docente podría orientarle, a raíz de la experiencia y conocimiento propio, para elegir las formas en que pudiera enfrentar situaciones nuevas y no temer al fracaso.

Según Goleman es parte de la inteligencia emocional, puesto que su utilidad ayuda a formarse una imagen concreta y realista de uno mismo y a ser capaz de actuar en coherencia con las propias emociones, también permite resolver los problemas vinculados con las propias emociones.

Las características de la inteligencia intrapersonal suponen diferentes habilidades, entre ellas:

Conocer las propias ideas, capacidades y limitaciones; fijarse metas realistas; la habilidad para dominar las emociones personales y adecuarlas a las circunstancias; la capacidad para regular el estrés, el comportamiento y los pensamientos; las capacidades inherentes a este tipo de inteligencia son a las que se recurren para comprenderse a sí mismo y a otras personas; para imaginar, planificar y resolver problemas en especial los emocionales. Dentro de sí mismo se tienen los recursos para llevar una vida productiva, tales como: motivación, capacidad de decisión, ética personal, integridad, empatía y altruismo. Combinando los factores relacionados con la herencia, el ambiente y la propia experiencia empieza a desarrollarse la inteligencia personal.

Los psicólogos dicen: algo ideal es que el bebé y la madre o persona que lo cuida establecen una relación que proporciona equilibrio emocional y fortalece su sentido de identidad personal. De esa manera se asientan las bases para afirmar las relaciones sociales positivas, de ahí que las inteligencias intrapersonal e interpersonal sean las dos caras de una misma moneda y son interdependientes.

Las conductas de los adultos que rodean a los niños son modelos para ambos tipos de inteligencia y contribuyen, en la mayoría de los casos, al sano y armónico desarrollo de cada ser humano en las áreas intelectual, emocional y social.

La inteligencia intrapersonal comprende pensamientos y sentimientos íntimos; y cuanto más conscientes son éstos, más sólida es la relación entre el mundo interior y la experiencia exterior del sujeto. La auto observación crítica y el autoanálisis son acciones que aumentan la propia conciencia interior, son una costumbre valiosa para explorar y tener una mejor comprensión de sí mismos, de los deseos y metas y, por supuesto, de las emociones para reconocerlas, distinguirlas y manejarlas, sobre todo si ayudan a planificar la acción y así tener experiencias eficaces.

Las habilidades intrapersonales son importantes, ya que determinan el desarrollo de niños y jóvenes exitosos, capaces de ser unos humanos éticos, productivos y creativos, tanto en su desempeño independiente como en colaboración con otros. La inteligencia intrapersonal no es una parte seria y solemne de sí mismo, sino la capacidad de comprender la propia naturaleza, conocer habilidades y defectos e incluso verse con sentido del humor y de superación, es una capacidad para la autocomprensión. Fomentar esta capacidad en niños y jóvenes es ayudarlos a conocerse para aumentar sus posibilidades de superar errores y evitar sentimientos de inferioridad, es un medio idóneo para la supervivencia integral del ser humano en sociedad.

La inteligencia emocional se desarrolla a partir de las experiencias y las habilidades continúan creciendo en la madurez. La percepción de las propias emociones implica saber prestarle atención al propio estado interno.

1.5.3 Inteligencia emocional (IE) – Inteligencia racional o Coeficiente intelectual (CI)

Los estudiantes tienen dos mentes: una que piensa y una que siente; dos sistemas operando, dos inteligencias independientes, pero interdependientes: la emocional y la racional. Hace algunos años, se valoraba al estudiante que dominaba las materias básicas Matemática y Lenguaje; convirtiéndose la inteligencia racional en un parámetro de comparación de los estudiantes y el rendimiento escolar. La forma como los estudiantes se desenvuelven, es influenciada por los dos tipos de inteligencia. La inteligencia racional no puede funcionar sin la inteligencia emocional, y la inteligencia emocional se beneficia de los juicios cognitivos de la mente racional. Cuando los

dos sistemas trabajan en forma eficiente, la inteligencia emocional aumenta, así también la habilidad intelectual.

En el siglo XXI, se puede hacer énfasis en los siguientes aspectos: para alcanzar el éxito profesional, no es suficiente la inteligencia racional, quienes han alcanzado grandes logros en la vida, no son los que se consideraban más inteligentes de su promoción; los que triunfaron en su vida finalmente, fueron los asertivos en sus emociones y pusieron en práctica a lo largo de su experiencia de vida la inteligencia emocional.

La inteligencia racional no facilita la felicidad en las relaciones sociales, si no se le pone una pizca de inteligencia emocional; tampoco contribuye al equilibrio emocional, en la salud mental y salud social; que al final, ayudarán a tener mejores relaciones humanas. Las niñas reciben de sus padres, más educación relacionada con las emociones que la que reciben los niños; también por medio de discusiones, juego y fantasía, las madres cubren un mayor rango de emociones con sus hijas que con sus hijos.

La inteligencia emocional a diferencia del coeficiente intelectual, el cual se desarrolla solo en la infancia y después de la adolescencia cambia poco, se aprende e incrementa durante toda la vida. La mente racional y la mente emocional, ambas trabajan de forma sincronizada para organizar las respuestas del organismo ante situaciones cotidianas.

Capítulo 2

Adecuado manejo de las emociones implica varios estadios

Para manejar las emociones es importante identificarlas, expresarlas, controlarlas en el lugar y momento adecuado.

“Todos sabemos por experiencia propia que nuestras decisiones y nuestras acciones dependen tanto --y a veces más- de nuestros sentimientos como de nuestros pensamientos. Hemos sobrevalorado la importancia de los aspectos puramente racionales (de todo lo que mide el CI) para la existencia humana pero, para bien o para mal, en aquellos momentos en que nos vemos arrastrados por las emociones, nuestra inteligencia se ve francamente desbordada” (Goleman. 1995:10).

Al experimentar las propias emociones, suele suceder que no se es capaz de identificarlas; pueden ser como una estrella fugaz que al verla pasar tan de prisa no se percata del momento preciso en que suceden, razón por la cual no puede manejarlas de forma adecuada, tal como se quisiera.

Más complicado sería identificar las emociones de personas que están alrededor, es así que si no se controlan las propias emociones, la inteligencia emocional sufrirá graves consecuencias para sí mismos y los demás.

Para identificar las emociones propias, es importante detenerse un momento en el ajetreado día a día, y pensar: ¿Qué es en realidad lo que se está sintiendo en ese momento?, para luego saber cuál de las emociones se experimenta, si se logra identificarla con cierto grado de dificultad, no se debe desmayar, hasta conseguir una buena práctica; luego poco a poco se identifican las emociones de las demás personas con las que se relaciona en primer lugar los miembros de la familia, los compañeros de trabajo, los miembros de la comunidad donde se vive y en todos los entornos sociales donde pueda desenvolverse en el transcurso de la vida.

2.1 Expresar las emociones en forma adecuada

Significa poder expresar lo que se siente de manera efectiva, y en el momento justo.

“Nuestro bagaje emocional tiene un extraordinario valor de supervivencia y esta importancia se ve confirmada por el hecho de que las emociones han terminado integrándose en el sistema nervioso en forma de tendencias innatas y automáticas de nuestro corazón” (Goleman. 1995:11).

Si se expresan las emociones en forma adecuada, las personas alrededor podrán entenderlas, en ocasiones y en pleno siglo XXI se le da poca importancia a la expresión adecuada de emociones, a veces por asuntos culturales y sociales; de ahí que la mayoría de personas que no expresan en forma adecuada sus emociones y menos comprenden las emociones de los demás. En algunas ocasiones es porque el mensaje implícito en la emoción expresada en determinado momento no es la adecuada, creando confusión, trayendo como consecuencia, incompreensión de parte de las personas.

2.2 Controlar las emociones adecuadamente

Las emociones no son malas por si mismas, es la forma de control que se ejerce sobre ellas lo que marca la diferencia. En palabras de Goleman: “cada emoción fuerte tiene en su raíz un impulso hacia la acción, el manejar esos impulsos es básico para la inteligencia emocional.”

“Las reacciones automáticas ha terminado inscribiéndose en nuestro sistema nervioso porque sirvió para garantizar la vida durante un periodo largo y decisivo de la prehistoria humana y, más importante todavía, porque cumplió con la principal tarea de la evolución, perpetuar las mismas predisposiciones genéticas en la progenie”. (Goleman. 1995:13)

Aunque son el resultado de una actividad mental, no se debe pasar por alto que se experimenta en forma física, de ahí la importancia de tener el manejo adecuado de cada emoción.

Un principio básico de control de las emociones es medir las palabras, puesto que estas transmiten emociones positivas o negativas para el prójimo; controlar las emociones lleva a tener buenas relaciones humanas y ser personas de éxito. Todos están predispuestos a experimentar una u otra emoción, la forma como se expresa dependerá del grado de inteligencia emocional que se posea, es así que al expresar lo que se siente de manera clara, repercutirá de una manera invaluable en la salud mental.

Reflexionar sobre las propias emociones requiere dar tres pasos, determinar la causa, ya que puede ser reacción secundaria a otra emoción más profunda; determinar las alternativas, es decir reflexionar sobre el origen de la reacción para controlarla y actuar.

Capítulo 3

Otras destrezas de inteligencia emocional que es importante enseñar

3.1 Automotivación

Es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, hace frente a los problemas y encuentra soluciones. Esta competencia se manifiesta en las personas que muestran gran entusiasmo por su trabajo y por el logro de las metas más allá de la simple recompensa económica, con un alto grado de iniciativa y compromiso, y con alta capacidad: optimista en el logro de los objetivos.

Según Richard Bach *“Jamás te ha sido dado un deseo sin que se te haya otorgado el poder de hacerlo realidad.”*(2000:25).

La Madre Teresa de Calcuta dijo: “A veces creemos que lo que hemos logrado es sólo una gota en el océano. Pero sin ella el océano estaría incompleto”.

Los incentivos habituales no son, pues, del todo adecuados para que las personas desempeñen su trabajo del mejor modo posible. El rendimiento máximo solo se obtiene cuando hacemos lo que nos gusta y disfrutamos con ello.

“A fin de cuentas, no debemos olvidar que los términos motivo y emoción se originan en la misma raíz latina *movere*, que significa “mover”. En este sentido, las emociones son, literalmente hablando, lo que nos impulsan a alcanzar nuestros objetivos, aquello que moviliza nuestra energía y nuestros motivos, a su vez, impulsan nuestras percepciones y modelan nuestras acciones. Un gran trabajo se asienta en una gran emoción” (Goleman. 1995:155).

La motivación durante el proceso educativo es importante para el estudiante del ciclo básico, porque esto le da un sentido al hecho de estudiar, si la motivación es canalizada en el sentido propio de su existencia y la misión que tienen como estudiante, el logro de la competencia observable en cambios de conducta serán excelentes, esto le abrirá campo no solo en lo académico si no en la ejecución propia de su profesión.

En el modelo de la inteligencia emocional de Goleman y Weisinger, después de lograr el “autonocimiento” y el “autocontrol”, es necesario encontrar fuentes de inspiración que proporcionen energías para la acción, en eso consiste la automotivación.

“La motivación es lo que impulsa a una persona a actuar de determinada manera, o por lo menos, que origina una propensión hacia un comportamiento específico. Ese impulso puede ser provocado por un estímulo externo al individuo, o puede ser generado internamente. Es un proceso que conduce a la satisfacción de algo” (Robbins, 1999).

Los expertos consideran que la motivación es un proceso que transita aproximadamente por los siguientes momentos: necesidad, motivo, estímulo, acción, resultado.

3.1.1 Fuentes de motivación a las que se pueden acudir

Nosotros mismos: pensamientos, respuesta moral, experiencias anteriores y comportamiento.

Amigos comprensivos, familiares y colegas: a los que llama “equipo A”.

Un “mentor emocional”: una persona real o ficticia que se tome como ejemplo, inspiración, o modelo.

Entorno: el aire, la luz, los sonidos y otros estímulos en el entorno de trabajo.

Nosotros mismos, esta es la más poderosa de las cuatro fuentes de auto-motivación y, al mismo tiempo, de desaliento, porque el punto de partida. Un individuo, un mentor, una “musa inspiradora” pueden motivar, sin dudas, pero son los pensamientos, nivel de ansiedad y los comportamientos propios del sistema emocional los que, en definitiva, determinarán el uso que se hará de otras fuentes.

A partir de esto, Weisinger propone que se debe “aprender a pensar de forma positiva”, para lo que propone las siguientes técnicas: utilizar afirmaciones motivadoras; realizar juegos mentales; centrar los pensamientos, mediante la “Delimitación Temporal” y “Focal”; emplear imágenes mentales; hacer autocríticas constructivas; establecer metas significativas.

3.2 Persistencia y optimismo

Las personas que tienen la virtud de persistencia, observan las iniciativas siguientes:

Están dispuestas a aprovechar las oportunidades.

Persiguen los objetivos más allá de lo que se requiere o se espera de ellas.

No dudan en saltarse las rutinas habituales cuando sea necesario para llevar a cabo el trabajo.

Movilizar a otros a emprender esfuerzos desacostumbrados.

Un estudiante con iniciativa va más allá de lo previsto en un ciclo escolar y, por su capacidad de perseguir metas altas en un momento se convierte en autodidacta, es aquel que hace la diferencia en el grupo y observa optimismo.

“Optimismo: insisten en conseguir sus objetivos a pesar de los obstáculos y contratiempos que se presenten, operan más desde la expectativa del éxito que desde el miedo al fracaso, consideran que los contratiempos se deben más a circunstancias controlables que a fallas personales” (Goleman, 1998:175. 176).

Un adolescente, que cursa el ciclo básico en cualquier establecimiento, necesita una pizca de optimismo para llevar a cabo con éxito cada tarea que se le encomiende, el optimista marcará la diferencia en relación al que siempre dice “ya no se puede”, “no lo lograré”, por eso es importante que los estudiantes posean un grado elevado de optimismo.

3.3 Capacidad para enfrentar y superar el fracaso

Las personas con capacidad de enfrentar y superar el fracaso suelen ser exitosas, denotan un fuerte equilibrio en su personalidad, se mantienen acompañados de una profunda confianza y responsabilidad ante las situaciones difíciles de la vida, siempre buscan alternativas de superación sin dejar por un lado el amplio interés que suelen tener por otras personas, son empáticos, de esta manera se relaciona con tolerancia y responsabilidad ante la diversidad existente.

“En este sentido, la diferencia existente entre los directivos que triunfan y los que fracasan, suele girar en torno a dos de las principales dimensiones de las competencias emocionales que numeramos a continuación: autocontrol, responsabilidad, fidelidad, habilidades sociales, establecimiento de vínculos y aprovechamiento de la diversidad” (Goleman, 1998: 67. 68).

Aunque hoy en día la marcada competencia en resultados académicos afecta a los estudiantes, el que enfrenta y supera el fracaso sabe que los resultados académicos no le perjudicarán pues en otros aspectos de la vida puede ser mejor si aplica la inteligencia emocional. Las habilidades que puede desarrollar el estudiante del ciclo básico si practica la inteligencia emocional entre otras pueden ser; controlar sus impulsos, tener autoconciencia, motivación, entusiasmo, perseverancia, empatía.

De esta manera obtendrá beneficios como: tolerancia ante las frustraciones y control del enojo, capacidad de expresión adecuada del enojo, el comportamiento agresivo y autodestructivo disminuirá, los sentimientos positivos aumentarán en ellos mismos y hacia las personas que los rodean, podrán manejar el estrés en una forma más adecuada, podrán experimentar menos soledad y ansiedad social, serán más responsables, tendrán más capacidad de concentración y atención, y lograr ser menos impulsivos.

Anthony Robbins dice “no hay fracasos, sino resultados”. Esto significa que cada vez que se falla o fracasa, en realidad es un aprendizaje, una lección de vida que se debe analizar para mejorar las habilidades, fórmulas, puntos de vista para la próxima vez. Lo importante no es saber caer, sino saber levantarse de determinada situación en la que se encuentra, tener la certeza que el fracaso no dura para siempre, y que se debe enfrentar para no volver a caer.

3.4 Lenguaje emocional

Se relaciona con los mensajes corporales, cuando se dice que no importa pero las lágrimas salen, esta respuesta emocional palpablemente reflejada en la acción de llorar. El mejor lenguaje de las emociones es el lenguaje corporal, cada una de las emociones provoca una reacción física, un gesto puede significar más que mil palabras. Las emociones negativas como: envidia, ira, temor, dolor, frustración; se manifiestan en el descontrol de algunas partes de nuestro organismo; por el contrario la alegría, el placer, hacen que el organismo se relaje y libere de tensiones y se sienta feliz.

Cuando se controlan y se logran conocer las emociones, se pueden expresar sin el temor a los juicios y críticas, de esta manera se estará preparada paulatinamente e ir madurando para captar las emociones de las personas que le rodean, ya sea en el contexto estudiantil, así como en el entorno social, político y cultural.

3.5 La memoria emocional

La memoria tiene doble significado, uno es poder recordar y la otra es la capacidad de almacenar lo aprendido. La memoria como tal es obstruida cuando emocionalmente se está alterado, véase por ejemplo cuando el estudiante desea memorizar alguna lección y por algún factor importante sus emociones están descontroladas, no es posible que logre memorizar lo deseado. Por tal razón es importante estar estables, en el aspecto emocional.

“Los lóbulos prefrontales constituyen el asiento de la “memoria operativa”, es decir, de la capacidad para prestar atención y recordar la información sobresaliente, una instancia esencial, para la comprensión, el entendimiento, la planificación, la toma de decisiones, el razonamiento y el aprendizaje. La región frontal – el centro ejecutivo – está conectada a través de una especie de superautopista neuronal con la amígdala, que actúa a modo de alarma, que actúa a modo de sistema de alarma cerebral, un dispositivo que ha tenido un extraordinario valor para la supervivencia durante los millones de años de evolución del ser humano. La amígdala es el banco de la memoria emocional del cerebro, el lugar en el que se almacenan todas nuestras experiencias de éxito, fracaso, temor, indignación y frustración, actuando a modo de un centinela que supervisa toda la información que recibimos – es decir, todo lo que vemos y oímos” (Goleman. 1995: 112).

La situación ideal es desarrollar con armonía las aptitudes de memoria y comprensión, la memoria tiene significado doble: poder recordar y almacenar las cosas aprendidas. Las opiniones inconscientes son recuerdos emocionales que se almacenan en la amígdala.

Tipos de memoria

Fase uno: Registro

Proceso inicial de la entrada de información, comprende lectura, reflexión y tomar notas. Toda la información posible a que se tenga acceso.

Fase dos: Retención

Intervalo entre el aprendizaje y la recordación. Se deduce de las actividades de aprendizaje y la recordación de una persona.

Fase tres: Recuperación

Es sacar la información almacenada en los bancos de datos de la memoria, al sistema de estímulo interno de recuperación se le llama: *rememorización*, es decir cuando no se utilizan instrumentos para realizar una exposición. El reconocimiento es una actividad que establece dónde o cuándo o en qué circunstancia vio algo, esto dependerá de los estímulos externos.

Capítulo 4

Conducta durante el proceso educativo

La conducta está relacionada a la modalidad que tiene una persona para comportarse en diversos ámbitos de su vida. Esto quiere decir que el término puede emplearse como sinónimo de comportamiento, ya que se refiere a las acciones que desarrolla una persona frente a los estímulos que recibe y a los vínculos que establece con su entorno.

“La violencia y los problemas disciplinarios en algunos centros educativos ha alcanzado proporciones de crisis, los docentes que alguna vez tuvieron que manejar a estudiantes desobedientes e indisciplinados y resolver algún berrinche ocasional están hoy en día demandando teléfonos de emergencia en sus salones de clase, guardias de seguridad en los corredores, y detectores de metales en las entradas. Mientras tales condiciones continúen, toda la educación sufrirá. Las estadísticas sobre suicidio entre adolescentes embarazos y de abuso de drogas testifican la necesidad de alfabetización emocional: autoconocimiento, toma de decisiones, autoconfianza y manejo del estrés.

La conducta de los jóvenes con problemas emocionales agresivos y desorden de estrés post-traumático, puede cambiar. Los circuitos emocionales pueden ser reacondicionados por medio del sobre aprendizaje. (Alejos. 2000:45)

La conducta de los estudiantes en los centros educativos del ciclo básico, requiere de un análisis diferente del que hasta hoy en día se ha venido practicando, la concepción educativa autoritaria e imperativa que aún existe en pleno siglo XXI, no da lugar a observar detenidamente la conducta del estudiante, para guiarlo en determinado momento a una conducta emocional inteligente.

Aunque es sabido que la conducta del estudiante es el resultado de la crianza que se da al interior de la familia, ya en el ciclo básico se forma por las experiencias vividas en los contextos en que hasta el momento se halla desenvuelto, sean estos: hogar, comunidad, escuela y otros. Tienen una influencia relevante los medios de comunicación que en ocasiones no son controlados por los

padres de familia; conocer al estudiante da la pauta para entender su comportamiento en los centros educativos.

El proceso de enseñanza aprendizaje se ve interrumpido cuando la conducta de los estudiantes es influida por los docentes, en este caso al existir empatía, que es la identificación mental y afectiva de un sujeto, con el estado de ánimo del otro.

En el ciclo básico los estudiantes esperan de sus docentes la actitud de simpatía en general, esto motiva al estudiante a elegir la conducta positiva, también aprender a moderar sus palabras, puesto que estas influyen en forma positiva o negativa en la conducta emocional del estudiante, si el mensaje de las palabras es positivo, los estudiantes toman el ejemplo de la inteligencia emocional.

Al hablar de conducta y del ser humano, es frecuente que en referencia a la inteligencia emocional se establezcan tres tipos:

En primer lugar la conducta agresiva, se caracteriza por tratar de satisfacer las necesidades, de disfrutar del sentimiento de poder, de gustar tener la razón, de tener la capacidad de humillar a los demás y tener energía.

El segundo tipo de conducta establecida es el pasivo, se caracteriza por ser personas tímidas, que ocultan sus sentimientos, que tienen sensación de inseguridad y de inferioridad, que no saben aceptar cumplidos, que no cuentan con mucha energía para hacer nada y que los demás se aprovechan de ellos con mucha facilidad.

El tercer tipo de conducta, es la asertiva, las personas que la poseen tienen entre sus principales señas de identidad el que siempre cumplen sus promesas, que reconocen tanto sus defectos como sus virtudes, se sienten bien consigo mismos y hacen sentir también bien a los demás, respetan al resto y siempre acaban consiguiendo sus metas.

“Todos tenemos dos mentes: una que piensa y otra que siente y, estas dos formas fundamentales de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental” (Goleman. 1995: 50).

La conducta de los estudiantes del ciclo básico puede ser marcada en primer lugar por la genética, aunado a un factor importantísimo como lo es el cultural, si se desconoce este factor se cometen errores en la corrección de ciertas conductas que en su apariencia son inapropiadas, pero al analizarlas son producto del factor cultural influyente en el individuo y su ambiente, véase aquí con mucha entereza por ejemplo, palabras o expresiones propias de la región, que dan lugar a malos entendidos por falta de desconocimiento de las otras personas que las escuchan.

“Los niños serán más felices si aprenden a contemplar la belleza tanto en los momentos de gloria como en los de fracaso, en las flores de la primavera y en las hojas muertas del invierno. ¡Este es el gran reto de la educación emocional!” (Cury. 2009:65).

Los docentes, padres de familia y la comunidad educativa en general tienen el reto de apoyar en forma adecuada a los adolescentes en su desarrollo emocional en el entorno donde se desenvuelve. Se debe entonces enseñar a los adolescentes con el ejemplo en las prácticas cotidianas, el buen manejo y práctica de la inteligencia emocional; con el fin último de prepararles para desarrollarse a plenitud en nuestra sociedad.

Comentarios finales

El artículo especializado requirió de una investigación documental que permitió recopilar datos bibliográficos acorde al tema: Inteligencia Emocional en el educando y su conducta durante el proceso educativo.

Valorar y practicar la inteligencia emocional hoy en día traerá para el educando, la oportunidad de abrir espacios donde menos se lo imagina, la inteligencia emocional en el educando es compleja y no es medible, todo dependerá del estado de ánimo que esté experimentando en un momento determinado, dadas las circunstancias y el contexto en que se encuentra.

El papel del docente será el de apoyar al educando, desarrollando en él destrezas en vez de castigar, utilizar las conductas inadecuadas, las peleas y discusiones como oportunidades para enseñar el control de impulsos, con ejercicios básicos como respiraciones profundas varias veces, de tal manera que se practique a diario para hacerlo parte de su vida cotidiana y de esta manera mejorar la conducta dentro y fuera del establecimiento. Aunado a esto los padres de familia serán los pilares donde los hijos ven reflejados el ejemplo de actitud positiva ante diferentes circunstancias, que lo hacen madurar y crecer emocionalmente, logrando así desarrollar una vida en plenitud en todos los acontecimientos que se le presenten.

Si bien, los resultados presentan una relación directa entre la actitud y la inteligencia emocional, es imperante reconocer el papel que juega el docente en el manejo de las emociones dentro del ambiente escolar, ya que, a través del mantenimiento de un ambiente armónico y de respeto entre los estudiantes y el resto de la comunidad educativa, se podrán fortalecer la buena conducta, y en cierto grado, disminuir los vicios sociales que presenta la comunidad educativa.

Para finalizar, cabe resaltar la importancia de actividades recreativas y formativas dentro de la población estudiantil, ya que sólo a través del esparcimiento y sana recreación, el estudiante encuentra una alternativa adecuada a las presiones psicosociales que influyen en su proceso formativo.

Conclusiones

Es importante tomar en cuenta la inteligencia emocional en el educando, para desarrollar conductas adecuadas en el desenvolvimiento de la vida.

La inteligencia emocional es aplicable durante el proceso educativo si se efectúa de forma sencilla y práctica.

Es importante que padres de familia formen parte del proceso educativo, con su ejemplo para el educando, con una actitud que demuestre inteligencia emocional.

Los educandos con inteligencia emocional reaccionan con positivismo ante las adversidades de la vida, porque poseen alta autoestima.

Es importante reconocer el papel que juega el docente en el manejo de las emociones dentro del ámbito escolar; propiciar un ambiente armónico y de respeto entre estudiantes y el resto de la comunidad educativa, fortalecen la buena conducta.

La memoria tiene la capacidad de almacenar lo aprendido, debe ser controlada desde el punto de vista emocional, pues la falta de control emocional causará en el individuo falta de concentración.

Los adolescentes realizan mejor las tareas que les encomiendan los docentes y padres de familia, si aplican el optimismo, lo que marcará muchas veces su éxito o fracaso; en contraste a los pesimistas que se autocondicionan con pensamientos negativos como el típico “no lo lograré”.

Las personas que expresan en forma adecuada las emociones propias, suelen comprender con mayor facilidad las emociones de los demás.

Para que una persona pueda adaptarse en forma adecuada en la sociedad, especialmente en el campo laboral, debe poseer un control adecuado de sus emociones; ya que la productividad de una persona está siempre de la mano de su bienestar psíquico, físico y social.

Referencias

Libros

Caruso, David R. y otros (2004), *The Emotionally Intelligent Manager*. Estados Unidos. Editorial Jossey-Bass.

Compton, William (2005). *Una Introducción a la Psicología Positiva*. Estados Unidos. Wadsworth Publishing.

Dorsch, Friedrich (2000), *Diccionario de Psicología*, España, Editorial Herder.

Editora Educativa (2005), *Administración Escolar y en el Aula*, Colección EQualen, Desarrollo del Ser, Guatemala.

Goleman Daniel. (2002), *Emotional Intelligence*. Estados Unidos. Editorial Bantam Books.

Goleman Daniel. (2002), *Working With Emotional Intelligence*. Estados Unidos. Editorial Bantam Books.

Le Doux, Joseph (1996). *El cerebro emocional*. Francia.

Mata Molina, f y Otros (2000). *Emocionalmente Inteligente*. Revista Calidad Empresarial, Edición Corporación Calidad 2010.

Mayer, John (1990). *El Poder de la personalidad y cómo se da forma a nuestras vidas*. Estados Unidos

Salovey, Peter (1990). *La Ciencia de la Inteligencia Emocional*. Direcciones actuales en las Ciencias Psicológicas. Estados Unidos.