

**INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LAS
FACULTADES DE INGENIERIA Y ARTES DE LA UNIVERSIDAD DE
NARIÑO**

**VIVIAN GOMEZ MERA
LUZ DARY ROSERO RODRIGUEZ**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGIA
OCTUBRE - 2002**

**INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LAS
FACULTADES DE INGENIERIA Y ARTES DE LA UNIVERSIDAD DE
NARIÑO**

**VIVIAN GOMEZ MERA
LUZ DARY ROSERO RODRIGUEZ**

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TITULO DE PSICOLOGAS

ASESORA: PATRICIA GONZALES

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGIA
OCTUBRE - 2002**

CONTENIDO

	pág.
TABLA DE CONTENIDO	4
LISTA DE FIGURAS	8
LISTA DE TABLAS	9
GLOSARIO	11
RESUMEN	12
ABSTRACT	13
INTRODUCCION	14
1. Planteamiento del problema	16
1.1 Justificación	16
1.2 Pregunta de Investigación	19
1.3 Objetivos	19
1.3.1 Objetivo General	19
1.3.2 Objetivos Específicos	19
2. MARCO DE REFERENCIA	21
2.1 Marco Teórico	21
2.1.1 Inteligencia	21
2.1.2 Emociones	28
2.1.3 Anatomía de las emociones	32
2.1.4 Funcionamiento cerebral de las emociones	33
2.1.5 Por qué son importantes las emociones	35

2.1.6 Emoción y pensamiento	36
2.1.7 Inteligencia Emocional	38
2.1.8 El desarrollo de la inteligencia Emocional	41
2.1.9 Cociente emocional Vs. Cociente intelectual	42
2.1.10 Educación Emocional	43
2.2 Misión y visión de la facultad de Ingeniería de la Universidad de Nariño	47
2.2.1 Perfil profesional de Ingeniería de sistemas	48
2.2.2 Perfil profesional de Ingeniería civil	48
2.3 Misión y visión de la facultad de Artes de la Universidad de Nariño	48
2.3.1 Perfil profesional de Artes visuales	50
2.3.2 Perfil profesional de Diseño gráfico	50
2.3.3 Perfil profesional de Diseño industrial	50
2.3.4 Perfil profesional de Música	51
2.4 Personalidad de los ingenieros y artistas	51
2.4.1 Modelo Intelectual	52
2.4.2 Modelo Artístico	53
3. ASPECTOS METODOLOGICOS	55
3.1 Prueba Estadística	55
3.2 Hipótesis	55
3.3 Participantes	55
3.3.1 Población	55
3.3.2 Muestra	55

3. 4 Instrumentos	62
3.4.1 Formato de Prueba para el Cuestionario de Inteligencia Emocional	62
3.5 Procedimiento	66
3.5.1 Codificación de la información	66
3.5.2 Codificación de ítems	68
3.5.3 Fórmula aplicada para la comprobación de diferencias	68
4. RESULTADOS	69
5. DISCUSION	78
6. PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL "VIVE PLENAMENTE TUS EMOCIONES"	84
6.1 Descripción	84
6.2 Justificación	84
6.3 Objetivos	85
6.4 Marco Teórico	85
6.5 Estrategia Metodológica	86
6.6 Reconocer las propias emociones	87
6.6.1 Taller # 1 "Mis primeras emociones"	87
6.6.2 Taller # 2 "Vivir una emoción"	92
6.7 Manejar las propias emociones	94
6.7.1 Taller # 1 "Te comparto mis emociones"	94
6.7.2 Taller # 2 "¿Mensajes yo?"	96
6.8 Reconocer las emociones en los demás	98
6.8.1 Taller # 1 "Me pongo en el lugar del otro"	98

6.8.2 Taller # 2 "Actitudes que hieren"	101
6.9 Utilizar el potencial existente	102
6.9.1 Taller # 1 "Una visión desde adentro"	102
6.9.2 Taller # 2 "Color esperanza"	107
6.10 Interactividad emocional	110
6.10.1 Taller # 1 "Interacción efectiva"	110
6.10.2 Taller # 2 "El perdón"	115
REFERENCIAS	117
ANEXOS	119
Anexo A. Prueba inicial de 50 ítems	120
Anexo B. Validez	121
Anexo C. Confiabilidad	122
Anexo D. Prueba final	123
Anexo E. Calificación	124

LISTA DE FIGURAS

	pág.
Figura 1. Distribución (en porcentajes) del muestreo estratificado en las facultades de Ingeniería y artes.	58
Figura 2. Distribución (en porcentajes) del muestreo estratificado en la facultad de Ingeniería civil.	59
Figura 3. Comparación de la habilidad 1 en las facultades de Artes e Ingeniería y el total general.	69
Figura 4. Comparación de la habilidad 2 en las facultades de Artes e Ingeniería y el total general.	70
Figura 5. Comparación de la habilidad 3 en las facultades de Artes e Ingeniería y el total general.	71
Figura 6. Comparación de la habilidad 4 en las facultades de Artes e Ingeniería y el total general.	72
Figura 7. Comparación de la habilidad 5 en las facultades de Artes e Ingeniería y el total general.	73

LISTA DE TABLAS

	pág.
Tabla 1. Muestra estratificada estudiantes de las facultades Ingeniería y Artes.	57
Tabla 2. Muestra estratificada estudiantes programa Ingeniería civil	59
Tabla 3. Muestra estratificada estudiantes programa Ingeniería de sistemas	60
Tabla 4. Muestra estratificada estudiantes programa Diseño gráfico	60
Tabla 5. Muestra estratificada estudiantes programa Diseño industrial	61
Tabla 6. Muestra estratificada estudiantes programa Artes visuales	61
Tabla 7. Muestra estratificada estudiantes programa Música	62
Tabla 8. Calificación de Inteligencia Emocional	65
Tabla 9. Número de encuestas procesadas	66
Tabla 10. Diferencia en las habilidades de la inteligencia emocional en las facultades de Ingeniería y Artes.	75
Tabla 11. Diferencia en las habilidades de la inteligencia emocional en hombres y mujeres.	75

Tabla 12. Diferencia en las habilidades de la inteligencia emocional por semestres del 1- 5 y 6 - 10.	76
Tabla 13. Diferencia de las habilidades de la inteligencia emocional según procedencia.	77

GLOSARIO

Inteligencia

Se define como la capacidad de adquirir conocimientos o entendimientos y de utilizarlos en situaciones novedosas.

Cociente Intelectual (C.I)

Cuantificación de la inteligencia y la capacidad de comprensión mediante la realización de tests.

Emoción

Reacción negativa o positiva de carácter brusco y de duración breve que aparece como respuesta ante objetos o acontecimientos externos o internos.

Inteligencia Emocional

Es la capacidad de reconocer como te sientes, permite comprenderte mejor a ti mismo, controlar de forma inteligente tus actos y, en consecuencia, comprender mejor a los demás.

Género

Categoría gramatical generada por el rol sexual de las personas, distinguiendo el masculino y el femenino.

Semestre

Grado o nivel educativo que cursa un estudiante universitario en su carrera profesional.

Resumen

Para establecer la relación de la inteligencia emocional de los estudiantes de las facultades de Ingeniería y Artes de la Universidad de Nariño, se elabora un cuestionario que mida cada una de las habilidades de la inteligencia emocional teniendo en cuenta la teoría de Goleman. En primera instancia se diseñan ochenta ítems los cuales constituyen la prueba piloto, aplicada a treinta estudiantes pertenecientes a los programas de Matemáticas y Artes Visuales de la Universidad en mención; lo que permitió descartar reactivos que presentaron dificultad para ser comprendidos y que no eran válidos. Finalmente el cuestionario quedó constituido por veinticinco ítems con una confiabilidad de 94%.

El cuestionario fue aplicado a la población objetivo y se analizaron los datos mediante la estadística inferencial, encontrando que no existe diferencia significativa en la inteligencia emocional de las facultades de Ingeniería y Artes. Al analizar los datos teniendo en cuenta el género de los sujetos se obtuvo como resultado que no existe diferencia significativa en las cuatro primeras habilidades de la inteligencia emocional, mientras que en la última habilidad sí la hay. En cuanto a las variables semestre y procedencia no se encontró diferencia significativa, en los estudiantes de primero a quinto y de sexto a décimo semestre, al igual que en los estudiantes procedentes de Pasto y de otros municipios.

A partir de lo anterior se estableció un programa de educación emocional el cual consta de talleres para trabajar las cinco habilidades de la inteligencia emocional.

ABSTRACT

In order to establish emotional intelligence in the students of Engineer and Art faculties at the University of Nariño, a questionnaire was done which measured each ability of emotional intelligence by taking into account Goleman's theory.

In a first place, 80 items were designed. They constituted the pilot test. It was applied to 30 students belonging to Mathematics and Visual Art programs at the University of Nariño. This allowed to get out the reactives that showed some difficulty to be understood and which were not valid. Finally, the questionnaire involved twenty-five items with a 94% confidence.

The questionnaire was applied to target population. Data were analyzed through inference statistics, and a finding was made: there was not a meaningful difference taking into account the subject's sex, data analysis resulted in a meaningless difference in the four first abilities of emotional intelligence, while there was a difference with respect to last ability. In regard to semester and origin variables, in the students who attended from first to fifth semesters and from sixth to tenth ones, as well as in the students from Pasto and other municipalities, meaningful difference was not found.

In agreement to mentioned above, an emotional education program was established. It was composed by some studios in order to work the five abilities of emotional intelligence.

INTRODUCCION

Al escuchar la palabra investigación, se asocia algo novedoso, así es, a continuación se encontrará una temática que toca algo profundo del ser LAS EMOCIONES, vistas no solo como simples entidades de la vida sino como partes esenciales de lo que hoy se conoce como “Inteligencia”. Esta investigación se relaciona con lo que pocos conocen, “La Inteligencia Emocional”.

Tradicionalmente, se ha visto la inteligencia como una sola entidad inherente a cada uno de nosotros y en diferentes grados. En 1900, Alfred Binet diseñó el primer medio de medir la inteligencia: el llamado cociente de inteligencia (C:I). Desde entonces se han creado en todo el mundo numerosas pruebas similares para valorar la inteligencia actual y potencial. En 1983, y en un libro titulado Estructuras de la mente, Gardner, desafió la noción de que hubiera una sola inteligencia, cuantificable e inmutable; argumenta que la mente es pluralista, con numerosas facetas diferentes de conocimiento y es así como identifica siete ámbitos diferentes de inteligencia. A parte de Gardner, otros autores siguieron investigando sobre la importancia de otras habilidades que involucran lo emocional complementándose a lo racional y académico; es así como en 1995 Goleman despertó la atención del mundo con su libro “Inteligencia Emocional”.

El fundamento teórico de esta investigación se basa en una conceptualización holística de las emociones, a partir de la cual surge la importancia de la Inteligencia Emocional en la vida diaria del individuo, teniendo en cuenta cinco habilidades emocionales principales que son:

1. Conocer las propias Emociones
2. Manejar nuestras emociones
3. Reconocer las emociones en los demás
4. Utilizar el potencial existente
- 5.** Interactividad emocional.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los test que miden el coeficiente intelectual (C.I) de las personas, se han utilizado por muchos años en el campo de la psicología como un medidor de la inteligencia humana, pero sin tener en cuenta que este concepto de inteligencia es limitado porque no incluye aspectos importantes y complejos que encierran el comportamiento humano como lo intrapersonal y lo interpersonal. Es así como en los últimos años, algunos teóricos no conformes con esta conceptualización encontraron que las pruebas de inteligencia sí predicen la capacidad personal para manejar aspectos académicos, pero no predicen el éxito en la vida futura. Uno de estos aspectos es el emocional, el cual se trabajará a lo largo de este proyecto, fundamentado en los conceptos de Inteligencia Emocional que han sido desarrollados principalmente por Goleman en 1995 y otros autores. El interés por abordar este tema va encaminado a resaltar la importancia del manejo emocional en las personas, como un medio para lograr un equilibrio y armonía, necesarios para alcanzar una vida plena.

1.1 JUSTIFICACION

La Inteligencia Emocional es una capacidad fundamental para el desarrollo integral de las personas, ésta no proporciona dinero pero sí brinda el acceso a obtener gratificaciones en cada encuentro personal bien sea en el hogar, con amigos, en el trabajo, en la calle, en fin todo aquello que involucre a los seres con sus emociones.

Desde la antigüedad se ha venido investigando y refinando el concepto de "Inteligencia", hasta llegar a la elaboración de los tests, los cuales abarcan

temáticas específicas o generales acerca de la misma, teniendo en cuenta el cumplimiento de tres condiciones: la fiabilidad, la validez y la estandarización. Aunque en la ciencia no existe una definición de inteligencia universalmente aceptada, se aprueba que un comportamiento inteligente es una aptitud puramente intelectual, sin tener en cuenta una parte esencial que ha quedado por fuera “LAS EMOCIONES”, talves no por falta de conocimientos sino porque se las ha considerado como un factor no observable, medible y cuantificable. Existen teóricos de la Psicología que no estando de acuerdo con lo anterior siguieron trabajando e investigando hasta demostrar la importancia vital de lo que hoy conocemos como “Inteligencia Emocional”. Se trabajará en esta investigación para cimentar dichos conocimientos y abrir nuevas expectativas y propuestas para la inmersión de este aspecto tan esencial, en el concepto de inteligencia que actualmente se brinda.

Reconociendo ante todo que las emociones son reacciones de carácter brusco y de duración breve que aparecen como respuesta ante acontecimientos externos o internos y se asocian a síntomas de tipo neurovegetativo (sequedad de boca, sudor, temblor), se presentan como instancias que por lo general tienen una influencia directa sobre la conducta del sujeto (pánico, cólera, miedo). Para retomar las diferentes transacciones que se originan a partir de las emociones se ha tomado dos facultades de la Universidad de Nariño, diferentes en cuanto a currículos académicos y a roles profesionales; se trabajará con la facultad de Ingeniería (Civil y Sistemas) y facultad de Artes (Diseño gráfico, Diseño industrial, Artes visuales y Música), a nivel de pregrado.

Así mismo se tendrá en cuenta la variable género, la cual permitirá determinar la Inteligencia Emocional en los dos sexos. Es importante rescatar esta variable ya que en este medio se adoptan determinados elementos culturales asignados a cada sexo.

La variable semestre permite describir el nivel de Inteligencia Emocional entre los estudiantes recién ingresados y aquellos que están a punto de terminar su carrera. Por último, la variable procedencia sirve porque se hace necesario tener en cuenta como es la Inteligencia Emocional en los estudiantes de la zona rural y urbana.

Es importante la realización de este trabajo porque la coyuntura actual muestra que los modelos tradicionales en el campo de la educación no tienen en cuenta diversos factores esenciales en el desarrollo psicológico del individuo; los diseños curriculares no abarcan a fondo aspectos de su vida psíquica, que podrían ser factores que estarían infiriendo en el buen o mal desempeño personal, académico y profesional. Mientras el Cociente intelectual predice el éxito académico, la Inteligencia Emocional, va mas allá de las capacidades intelectuales del individuo permitiéndole un desarrollo mas amplio hacia el triunfo en la vida.

Se espera que los resultados obtenidos a partir de esta investigación puedan ser útiles para generar una visión conceptual desde la psicología emocional sobre la vida universitaria y profesional. Además que la Inteligencia Emocional sea tenida en cuenta como una variable importante de estudio que debería ser analizada al momento de elaborar planes curriculares, con el fin de que sus diseños tengan objetivos más humanos donde se trabaje la

integralidad del sujeto, desplazando la visión unilateral, academicista y racional que limita el potencial emocional del individuo. Es por esto que se hace necesario plantear una propuesta de educación emocional, donde se desarrollen habilidades emocionales en los estudiantes.

1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACION

¿Cuál es la relación que existe entre la inteligencia emocional de los estudiantes de la facultad de Ingeniería (Civil y Sistemas) y los estudiantes de la facultad de Artes (Diseño gráfico, Diseño Industrial, Artes visuales y Música), de la Universidad de Nariño, teniendo en cuenta el género, semestre y procedencia; con el fin de presentar un programa de educación emocional, orientado a desarrollar habilidades emocionales?.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo General

Describir y relacionar la Inteligencia Emocional en los estudiantes de la facultad de Ingeniería (Civil y Sistemas) y los estudiantes de la facultad de Artes (Diseño gráfico, Diseño Industrial, Artes visuales y Música) de la Universidad de Nariño, teniendo en cuenta el género, semestre y procedencia, durante el período académico agosto – diciembre de 2002, con el fin de presentar un programa de educación emocional orientado a desarrollar habilidades emocionales.

1.3.2 Objetivos Específicos

Describir como es la Inteligencia Emocional en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería (Civil y Sistemas), de la Universidad de Nariño.

Describir como es la Inteligencia Emocional en los estudiantes de la

facultad de Artes (Diseño gráfico, Diseño Industrial, Artes visuales y Música), de la Universidad de Nariño.

Determinar semejanzas y/o diferencias que se presentan en cuanto a Inteligencia emocional presentes en los estudiantes de las dos facultades, teniendo en cuenta género, semestre y procedencia.

Diseñar un programa de educación emocional, orientado a desarrollar habilidades emocionales en el ser humano.

2. MARCO DE REFERENCIA

2.1 Marco Teórico

2.1.1 Inteligencia

Desde que se iniciaron las primeras investigaciones sobre la Inteligencia siempre se ha dado una confusión por darle una definición exacta a este concepto. Entre los más destacados en esta materia están: A finales del siglo XIX gracias a las investigaciones de Galton llegó a la conclusión que la inteligencia era un rasgo unitario y absoluto como la altura y el peso; luego a principios del siglo XX, Charles Spearman, teorizaba sobre la posibilidad de que la inteligencia estuviese formada por varios factores, un factor general (g), y una serie de factores muy específicos (s 's). El factor g era una forma de energía cerebral dinámica que pondría en marcha los “motores” de cada habilidad específica.

Entre 1920 y 1940, L.L. Thurstone continúa con las investigaciones de Spearman y no encontrando datos suficientes para apoyar la existencia del factor g sugirió que la inteligencia estaba compuesta por una serie de factores especiales, cada uno de los cuales estaba asociado a tareas específicas; el identificó siete “vectores” o componentes principales de la inteligencia que eran: comprensión verbal, fluidez de palabra, habilidad matemática, visualización espacial, memoria asociativa, velocidad de percepción y razonamiento. Así diferentes teóricos han contribuido a la conceptualización actual de inteligencia, como: Lewis Terman, Thorndike, entre otros.

En 1905 aparece la primera escala que mide la Inteligencia, elaborada por Alfred Binet con la colaboración de Théodore Simon llamada Binet-Simon, un

cuestionario compuesto de distintas preguntas relacionadas con el razonamiento y la resolución de problemas. Fueron los primeros en introducir el concepto de Edad Mental.

El psicólogo alemán William Stern formuló el concepto de cociente intelectual (C.I), aunque actualmente no es utilizado según la conceptualización inicial, abandonando el concepto de edad mental. Terman realizó algunas modificaciones al Binet-Simon para adaptarlo a la sociedad Americana y ampliar su aplicación en adultos, conocido con el nombre de Stanford –Binet, este momento es un punto de partida para la construcción y administración de tests a gran escala.

Evaluando las aptitudes de los reclutas de la segunda guerra mundial el psicólogo David Wechsler observó que éstos fallaban repetidamente en los test, aunque sus historias mostraban que su actuación laboral era normal y que se adaptaban bien a la vida civil, sugirió entonces la necesidad de un concepto de inteligencia más amplio que los usados anteriormente. Para Wechsler el comportamiento inteligente debe suponer algo más que la pura aptitud intelectual tal como es la motivación, oportunidades educativas, personalidad y otros factores no intelectivos que pueden influir en el rendimiento intelectual. En 1939 publicó la escala Wechsler –Bellevue y en 1955 el WAIS (Escala Wechsler de Inteligencia para Adultos), formado por once pruebas que evalúan diferentes capacidades verbales y manipulativas. El WISC es una versión para niños de edad escolar, con la misma estructura y el WPSSI para niños entre cuatro y seis años. Los anteriores son los tests más utilizados actualmente para medir capacidades intelectuales.

En los años sesenta el psicólogo P.E. Vernon (citado por Sprinthall, Sprinthall y Oja, 1996) sugirió tres significados básicos para el concepto de inteligencia:

1. *La inteligencia como capacidad genética:* Esta parte de la inteligencia se debe a la “suerte de los genes”, y se basa en una estructura subyacente que forma parte del equipamiento heredado de cada persona.
2. *La inteligencia como conducta observada:* Es la forma fenotípica de la inteligencia y resulta de la interacción entre los genes y el ambiente. En este sentido la inteligencia es un adverbio con el que definimos a un individuo basándonos en si el individuo actúa inteligentemente o no.
3. *La inteligencia como puntuación de un test:* Es una definición estrictamente operacional del concepto. La inteligencia es lo que miden los tests de inteligencia (p. 362)

Más recientemente psicólogos como Howard Gardner y Robert Sternberg han elaborado nuevas teorías con una perspectiva humanística.

Robert Sternberg (citado por Sprinthall, Sprinthall y Oja, 1996), define la inteligencia según la teoría del procesamiento de la información, describió tres tipos diferentes de inteligencia: componencial, experiencial y contextual.

1. *La inteligencia componencial:* Se basa en la habilidad de una persona para aprender a hacer cosas nuevas, adquirir nueva información, asimilar el conocimiento explícito que se enseña en la escuela, almacenar y recuperar esa información y llevar a cabo tareas de forma rápida y efectiva. Sternberg argumenta que la mayor parte de los tests de C.I miden solamente la inteligencia componencial.
2. *La inteligencia experiencial:* Se define como la capacidad de una persona para solucionar problemas, para actuar de forma creativa y perspicaz. Esta forma de inteligencia permite al sujeto procesar muy rápidamente la

información antigua, lo que hace que la mente del sujeto esté descargada de información y lista para buscar soluciones creativas a los problemas nuevos.

3. *La inteligencia contextual*: Es la habilidad que tiene una persona para usar sus conocimientos prácticos y el sentido común. Los individuos que poseen una gran inteligencia contextual suelen llevarse bien con los demás, y por regla general se quedan al margen de los problemas, tienen una gran capacidad para adaptarse al ambiente, e incluso reformar su entorno para acomodar a él sus posibilidades y minimizar sus defectos.

Gardner (1985), ha identificado siete clases diferentes de inteligencia:

1. *Inteligencia Lingüística*: Todos utilizamos una lengua; es el aspecto más característico de la inteligencia humana. Las personas dotadas lingüísticamente tienen poder porque pueden explicar cosas, son fluidas y vivas en la discusión y tienen capacidad para convencer a otros desde su punto de vista. Parecen pensar mejor que los menos desarrollados en esta inteligencia y suelen disfrutar del lenguaje hablado y escrito, en los libros, la radio o el teatro.

Inteligencia Lógico – matemática

2. *Inteligencia Lógico - matemática*: Los términos “lógico” y “Matemáticas” asustan a muchos, que se espantan ante la mínima idea de pensar lógicamente. Pero el obstáculo es parcialmente imaginado: todos empleamos cada día habilidades lógico – matemáticas básicas para toda clase de tareas, como comprar, resolver problemas, clasificar facturas y cuentas y hasta resolver crucigramas. Lo que sucede es que no nos damos cuenta de que las utilizamos. Según Gardner, este tipo de inteligencia se basa en la “confrontación con el mundo de los objetos”; se deriva de nuestras acciones y

percepciones con lo que nos rodea. De los siete tipos este es el más cercano al concepto tradicional de inteligencia.

3. **Inteligencia Espacial:** muchas personas, por lo demás inteligentes, se sienten desconcertadas ante tareas como leer un mapa, mientras que conductores experimentados pueden tener problemas para parquear un carro en un espacio reducido. Estas actividades dependen de la inteligencia espacial. Si le resulta fácil visualizar formas de relación entre sí y puede girar mentalmente formas complejas a través de varios giros y revueltas, tiene muy desarrollada la inteligencia espacial. Probablemente también es muy observador, con un sentido bien desarrollado de la dirección.

4. **Inteligencia Musical:** Nuestra conciencia de todas las cosas musicales, desde los sonidos de la naturaleza hasta las armonías de una sinfonía, proceden de nuestra inteligencia musical. La música es una herramienta de aprendizaje muy útil. A la mayoría de niños les parece más fácil captar conceptos cuando se les transmite en melodías. La fuerza de esta inteligencia varía de una persona a otra. Pero por fuerte que sea, su inteligencia musical, necesita ser estimulada y configurada para desarrollar todo su potencial, ya sea para tocar un instrumento o para escuchar una melodía con sensibilidad.

5. **Inteligencia Cinestesicocorporal:** Es la habilidad para emplear su cuerpo en formas diferentes, tanto para expresarse como para realizar tareas específicas. Eso nos permite tanto enhebrar una aguja como para alcanzar cotas de alto de rendimiento al atleta de clase mundial. Si posee un elevado nivel de este tipo de inteligencia, probablemente trabaja bien con las manos, tiende a estar constantemente en movimiento y aprende más efectivamente a

través del ejemplo práctico y la experiencia. Según Gardner, los mimos como otros actores, tienen a menudo un cierto sentido para la cinestecia, que él define como “la capacidad para actuar con gracia y aprender directamente las acciones o habilidades dinámicas de otras personas y objetos”, con objeto de imitarlas.

6. Inteligencia Interpersonal: Gardner y sus colegas definieron esta inteligencia, refiriéndose a la capacidad para comprender a otras personas, lo que las motiva y la mejor forma de cooperar con ellas. En el núcleo de la inteligencia interpersonal está la capacidad para observar y hacer distinciones entre otros individuos, sus emociones e intenciones. Las personas con una inteligencia interpersonal bien desarrollada son sensibles a la disposición de los demás, muestran un interés activo por como piensan y sienten y a menudo son buenas para solucionar problemas personales.

7. Inteligencia Intrapersonal: Es el complemento natural de la inteligencia interpersonal. Es la capacidad para mirar hacia adentro y formarse una imagen exacta de sí mismo y la forma de comportarse; esencialmente, es autocomprensión. Gardner la define como “permitir a uno comprender y trabajar con uno mismo y permitir el acceso a la propia vida de los sentimientos”. El desarrollo de este acceso interno permite comprender las propias emociones y discriminar entre diferentes clases de sentimientos, así como etiquetarlos de una forma significativa. Ese autoconocimiento ayuda a comprender y a guiar el propio comportamiento.

Según Gardner el problema es que los tests de inteligencia tradicionales solo miden los dos primeros tipos, para él:

Gardner (1993), una competencia intelectual humana debe dominar un conjunto de habilidades para la solución de problemas –permitiendo al individuo resolver los problemas genuinos o las dificultades que encuentre y, cuando sea apropiado, crear un producto efectivo— y también debe dominar la potencia para encontrar o crear problemas –estableciendo con ello las bases para la adquisición de un nuevo conocimiento (p. 96).

Gardner fue uno de los primeros que empieza a cuestionar el concepto limitado de inteligencia y es quien argumenta la importancia de aspectos personales e interpersonales dentro de ésta. Se puede decir que a partir de Gardner surge la inquietud por abordar el área emocional del ser humano, al hablar de las inteligencias personales.

Gardner (1993), por una parte se encuentra el desarrollo de los aspectos internos de una persona, el acceso a la propia vida sentimental, la gama propia de afectos o emociones: la capacidad para efectuar al instante discriminaciones entre estos sentimientos y, con el tiempo, darles un nombre, desenredarlos en códigos simbólicos, de utilizarlos como un modo de comprender y guiar la propia conducta. La otra inteligencia personal se vuelve al exterior, hacia otros individuos, es la habilidad para notar y establecer distinciones entre otros individuos y, en particular, entre sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones.

La puntuación del cociente de inteligencia por si sola no es tan útil para predecir el nivel que el sujeto alcanzará en la vida. Aspectos como la motivación, la personalidad, el estado de salud, el historial o los recursos materiales, personales y sociales de que dispone, deben acompañar a cualquier evaluación del funcionamiento intelectual, y más aun el aspecto emocional, juega un papel importante si pretendemos predecir con ciertas garantías la suerte de un individuo. Los test de inteligencia solo evalúan una

pequeña porción de rendimiento actual de un sujeto con el objetivo de predecir sus potencialidades para algunas tareas futuras, esencialmente académicas y laborales. Las puntuaciones son por el contrario de poco valor para predecir la aptitud intelectual no académica y la capacidad que un individuo posee para adaptarse a la sociedad y para actuar eficazmente en el seno de ésta.

2.1.2 Emociones

A diario cada individuo experimenta diversas emociones, algunos las viven de manera más intensa y especial mientras que otros las sienten pero no las expresan y hay quienes las ignoran por completo, estos últimos son los llamados alexitímicos, aquellos que están adormecidos emocionalmente. Hay que tener en cuenta que las emociones son el motor del comportamiento esenciales para el desarrollo integral del individuo.

Un estudio aproximado a las emociones se origina en la antigua Grecia con Empédocles quien formuló a grandes rasgos la teoría de los cuatro tipos de temperamento: colérico, melancólico, sanguíneo y flemático. La psicología del Renacimiento encabezada por Robert Burton y contemporáneos, elaboraron una tesis según la cual la composición de los humores corporales, en consecuencia, el equilibrio anímico del ser humano era sensible a influencias externas como la alimentación, la edad y las pasiones. Ya en 1872 Charles Darwin publica “La expresión de las emociones en el hombre y en los animales”, intentaba demostrar que existen esquemas de comportamiento congénitos para las emociones más importantes, como la alegría, la tristeza, la indignación y el miedo; observó que determinadas emociones desencadenan parecidas reacciones mímicas, anímicas y psicológicas en todas las personas.

Desde Freud el entorno y la educación, las experiencias de la primera infancia y la socialización cultural se han considerado factores decisivos para la formación de la personalidad y del carácter. En casi todas las teorías sobre las emociones la neurobiología de éstas tuvo un papel secundario, pero a partir de las más recientes investigaciones se ha conseguido ampliar de manera asombrosa los conocimientos sobre las bases neuronales del comportamiento emocional.

La palabra emoción viene del latín *emovere* que significa agitar.

“Las emociones son estados internos que se caracterizan por pensamientos, sensaciones, reacciones fisiológicas y conducta expresiva; surgen de modo repentino y parecen difíciles de controlar” (Davidoff, 1993, p. 375).

El psicólogo Daniel Goleman (1995) utilizó el término emoción para referirse 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 (p. 331).

De acuerdo a las diversas investigaciones que se han llevado a cabo, no ha sido posible llegar a una definición única del concepto de emoción y si existe realmente un grupo de emociones primarias. Algunos teóricos proponen familias básicas con sus respectivos integrantes, entre ellas están:

- Ira: furia, ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, fastidio, aflicción, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad tal vez en el extremo, violencia y odio patológicos.

- Tristeza: congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, soledad,

autocompasión, abatimiento, desesperación, y en casos patológicos depresión grave.

- Temor: ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, cautela, pavor, consternación, inquietud, incertidumbre, miedo, terror; en un nivel psicopatológico, fobia y pánico.

- Placer: felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, deleite, manía, embeleso, diversión, orgullo, placer sensual, estremecimiento, gratificación, satisfacción, euforia, extravagancia, éxtasis.

- Amor: aceptación, simpatía, amabilidad, afinidad, ágape (amor espiritual), devoción, adoración, infatuación.

- Sorpresa: conmoción, asombro, desconcierto.

- Disgusto: desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, disgusto, repulsión.

- Vergüenza: culpabilidad, arrepentimiento, disgusto, remordimiento, humillación, molestia, mortificación y contrición.

Para Paz Torrabadella (1997), las emociones son simples activaciones físicas breves que se desencadenan en nosotros como respuesta a algo, interrumpiendo el flujo normal de nuestra conducta. Hay cinco emociones básicas: alegría, afecto, miedo, ira y tristeza. Las emociones son como los colores básicos que componen tus sentimientos: pueden combinarse dando lugar a infinidad de sentimientos compuestos. Ejemplos: Revancha (ira+alegría), ternura (afecto+alegría), odio (ira+miedo) y duelo (tristeza+miedo) (p. 19-20).

Aún así el debate científico acerca de cómo clasificar las emociones continúa.

Los estados de ánimo a diferencia de la emoción son mas apagados y duran mucho más tiempo (Ej. : irritabilidad), más allá de éstos se encuentra el temperamento, entendido como el modo de ser predominante de un individuo, que determina la prontitud para evocar una emoción o estado de ánimo, hace que la gente sea melancólica, tímida o alegre. Y más allá se encuentran los evidentes trastornos de la emoción, tales como la depresión clínica o la ansiedad incesante, en la que alguien se siente constantemente atrapado en un estado negativo.

En las emociones, se encuentran tres componentes:

1. Experiencia Consciente: Vivencia subjetiva que acompaña a la emoción, es lo que el individuo siente, solamente se puede conocer a través de la descripción que la persona haga. Algunos autores han postulado tres dimensiones que posibilitan la medición de esta experiencia consciente de las emociones, se asocian éstas con las cualidades de intensidad, agradabilidad y durabilidad dependiendo de las diferencias culturales e idiomáticas.

2. Respuesta fisiológica: Hace referencia a las diversas reacciones corporales experimentadas ante una emoción. Los estudios más recientes demuestran que no todas las personas se activan de la misma manera ante estímulos parecidos o ante una misma emoción; pero si hay una tendencia a activarse según un mismo perfil de respuesta.

3. Conducta expresiva: Una vía muy clara y directa de la expresión de las emociones es el habla, aunque no es la única, ya que intervienen las expresiones faciales, los gestos y las acciones.

2.1.3 Anatomía de las emociones

Se ha comprobado que toda reacción fisiológica ante una emoción está ligada a un proceso neuroanatómico. Frente a cualquier situación ya sea de urgencia, peligro o de agrado, inmediatamente se pone en marcha todo un proceso fisiológico, interviniendo estructuras cerebrales como el hipocampo y la amígdala, pertenecientes al sistema límbico; “estas estructuras se ocupan de la mayor parte del aprendizaje y el recuerdo del cerebro; la amígdala es la especialista en asuntos emocionales” (Goleman, 1995, p.34).

La amígdala es una estructura, muy importante del cerebro emocional, ya que si ésta se encuentra separada o desconectada del resto del cerebro, generará una incapacidad para apreciar el significado emocional. “La amígdala actúa como depósito de la memoria emocional; la vida sin amígdala es una vida despojada de significados personales” (Goleman, p. 35). La amígdala se encarga de transmitir información a cada parte del cerebro, esto ayuda a que la persona tenga respuestas de tipo fisiológico como, la secreción de hormonas que permiten reaccionar ya sea atacando o huyendo, moviliza los centros del movimiento y activa el sistema cardiovascular, los músculos y los intestinos. Otras conexiones de la amígdala indican la secreción de la hormona norepinefrina, permitiendo la activación de zonas clave del cerebro, poniéndolo en estado de alerta.

En relación con el tronco cerebral la amígdala le envía señales, y éste hace que el rostro tenga una expresión de miedo, acelera el ritmo cardíaco, eleva la presión sanguínea y disminuye la respiración.

2.1.4 Funcionamiento cerebral de las emociones:

Goleman (1995), el punto de vista de la neurología tradicional es que el ojo, el oído y otros órganos sensoriales transmiten señales al tálamo y de ahí a zonas de la neocorteza de procesamiento sensorial, donde las señales se unen formando objetos a medida que las percibimos. La antigua teoría sostiene que a partir de la neocorteza las señales son enviadas al cerebro límbico, y de allí la respuesta apropiada se difunde por el cerebro y el resto del cuerpo. (p. 37).

Joseph Le Doux un neurólogo del centro para la ciencia neurológica de New York, revolucionó la antigua teoría del cerebro emocional, demostrando que las señales sensoriales del ojo y el oído viajan primero en el cerebro al tálamo y luego, mediante una sola sinapsis, a la amígdala; una segunda señal del tálamo es la que se dirige a la neocorteza, el cerebro pensante.

Amígdala

El descubrimiento de Le Doux, específicamente se basa en un conjunto de neuronas que se dirigen desde el tálamo hasta la amígdala. Esta vía más pequeña “el teléfono rojo entre el tálamo y la amígdala” (Martin y Boeck, 1997, p.45), permite a la amígdala recibir algunas entradas directas de los sentidos e iniciar una respuesta antes de que sean registradas por la neocorteza. Esta teoría refuta la antigua noción de que la amígdala debe depender totalmente de las señales de la neocorteza, para dar sus reacciones emocionales. “La amígdala puede hacer que nos pongamos en acción mientras la neocorteza algo más lenta pero plenamente informada despliega su plan de reacción mas refinado” (Goleman, 1995, p. 37).

El Hipocampo

Es una estructura del sistema límbico, encargado de registrar y dar sentido a todo aquello que se percibe, proporcionando una memoria perfecta, siendo ésta vital para el significado emocional. Se encarga de recordar los datos simples, pero es la amígdala la que proporciona el contenido emocional. “Le Doux señala que el hipocampo es crucial para reconocer que un rostro determinado es el de nuestra prima, pero es la amígdala la que añade que en realidad nos gusta o no” (Goleman, 1995, p. 40).

¿Cómo quedan registrados los recuerdos emocionales en la memoria?

Cuando una persona se encuentra tensa, ansiosa o excitada, un nervio que va desde el cerebro a las glándulas suprarrenales situadas encima de los riñones, provocan la secreción de las hormonas epinefrina y norepinefrina dirigidas a la amígdala, y en ésta se activan neuronas que se encuentran ahí dentro para darle señal a otras regiones del cerebro que refuercen la memoria, de tal manera que queda grabado lo que está ocurriendo.

La amígdala y las experiencias pasadas

Muchas veces el mensaje que envía la amígdala es antiguo. En el momento en que un individuo se enfrenta a una experiencia nueva, la amígdala explora dicha experiencia y establece una comparación entre el presente y el pasado. Ese método de comparar es asociativo, es decir que cuando un elemento importante actual es igual al pasado, puede tomarlo como igual; y es por eso que el circuito nervioso es impreciso, actúa de manera anticipada sin que haya confirmación plena.

Goleman (1995), el circuito ordena frenéticamente que reaccionemos al presente de formas que quedaron grabadas tiempo atrás, con pensamientos, emociones y reacciones aprendidas en respuesta a acontecimientos tal vez solo levemente similares, pero suficientemente parecidos como para alarmar a la amígdala (p. 41).

De aquí podemos resaltar la importancia que Le Doux le dá al papel de la amígdala en la infancia, argumentando un principio básico del pensamiento psicoanalítico: “que las vivencias de los primeros años de vida proporcionan lecciones emocionales basados en la adaptación y en la dificultades de las relaciones entre el niño y las personas que se hacen cargo de él”. Estas experiencias tempranas están almacenadas en la amígdala, antes de que el niño o la niña conozcan las palabras y puedan expresar lo que viven; es por eso que muchos de los estallidos emocionales descontrolan a la persona, sin que ella tenga idea que provienen de una época temprana de su vida. Aquella época en la que no tenía palabras para comprender los acontecimientos. “Tal vez tenemos los sentimientos caóticos, pero no las palabras para expresar los recuerdos que los formaron” (Goleman, 1995, p.42)

2.1.5. ¿Por qué son Importantes las Emociones?

A medida que se experimentan las emociones la vida de cualquier individuo se llena de un contenido mas humano, favoreciendo así las relaciones personales como base para un buen desempeño a nivel social.

Existen aspectos específicos que favorecen la importancia de las emociones entre ellos están: “Las emociones son mecanismos que nos ayudan: a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados; a tomar decisiones con prontitud y seguridad, y a comunicarnos de forma no verbal con otras personas” (Martin y Boeck, 1997, p. 34).

Paz Torrabadella (1997), en relación con la importancia de las emociones afirma que las emociones nos mueven a hacer cosas y, sin ellas, aunque supiéramos lo que hay que hacer no lo haríamos. Si bien las emociones “positivas” son dos (alegría y afecto) y nos proporcionan vivencias de bienestar, también las “negativas” (miedo, ira y tristeza) son buenas, pues nos mueven a alejarnos o intentar cambiar las situaciones que nos perjudican. Las emociones tienen una “utilidad ancestral adaptativa”, es decir, favorecen la autodefensa y la supervivencia (p. 22).

2.1.6 Emoción y Pensamiento

El pensamiento como actividad mental asociada con la comprensión, el procesamiento y la comunicación del saber está íntimamente ligado con las emociones, formando una unidad inseparable.

Märtin y Boeck (1997) comentan que para poder comprender e interpretar nuestro entorno necesitamos ambas cosas: la inteligencia racional y planificadora y el mundo de las emociones que suele actuar de un modo más bien espontáneo. Solo la coordinación de la capacidad de sentir y la capacidad de pensar, otorga al ser humano su amplio abanico de posibilidades de expresión, único en la naturaleza. En “condiciones normales”, las regiones del cerebro emocional y racional trabajan como un equipo que funciona de forma armónica: las emociones son importantes para el pensamiento, los pensamientos son importantes para las emociones (p. 33).

Uno de los modelos de terapia como es el Cognitivo, tiene en cuenta de manera muy precisa la relación entre pensamiento y reacciones emocionales. Según este modelo cuando un individuo se enfrenta ante una situación determinada, inmediatamente desencadena pensamientos automáticos que dan lugar a reacciones emocionales, conductuales y fisiológicas.

Paz Torrabadella (1997), habla de la forma como nuestros pensamientos afectan nuestras emociones; en gran parte, lo que sientes depende de lo que “decides” pensar, como consecuencia puedes controlar en cierta medida como te sientes mediante el pensamiento. Las emociones afectan al pensamiento siempre que no llegan a ser conscientes, el inconsciente es la fuente de todos los pensamientos, de manera que determinan nuestra vida. Podemos trabajar nuestro inconsciente observando que pensamiento nos genera, cuanto más abiertos estemos a este autoanálisis, mas permitimos que sus contenidos emerjan (p. 23).

Goleman (1995), En cierto sentido, tenemos dos cerebros, dos mentes y dos clases diferentes de inteligencia: la racional y la emocional. Nuestro desempeño en la vida está determinado por ambas; lo que importa no es solo el cociente intelectual sino también la inteligencia emocional. En efecto, el intelecto no puede operar de manera óptima sin la inteligencia emocional. Por lo general, la complementariedad del sistema límbico y la neocorteza, de la amígdala y los lóbulos prefrontales, significa que cada uno de ellos es un socio pleno de la vida mental. Cuando estos socios interactúan positivamente, la inteligencia emocional aumenta, lo mismo que la capacidad intelectual (p. 49)

2.1.7 Inteligencia Emocional

Algunos autores no sintiéndose satisfechos con la definición unilateral de la inteligencia, comienzan a darle una gran importancia a otro tipo de habilidades que no se refieren solamente a lo académico.

La organización Simmons Management Systems desde hace 29 años ha estado estudiando y midiendo otros factores que conducen al éxito, en 1970 los designaban como “carácter”; en 1975 descubrieron las trece facetas principales del carácter que están relacionadas con el éxito en la vida, y ya habían

desarrollado un método fiable para medirlas, estas son: la energía emocional, el estrés, el optimismo, la autoestima, el compromiso con el trabajo, la atención a los detalles, el deseo de cambio, la valentía, la decisión, la dominancia, la tolerancia, la consideración con los demás y la sociabilidad.

Gardner en su texto de “Inteligencias Múltiples” cuestiona diferentes aptitudes que se desarrollan en los individuos formando parte de una inteligencia específica; es así como en su definición de inteligencia intrapersonal o interpersonal, demuestra la importancia del conocimiento de uno mismo y la sensibilidad frente a otros, indispensable en la vida profesional y en la privada.

A principios de los años noventa el psicólogo de Yale Peter Salovey y su colega Jhon Mayer de la Universidad de New Hampshire le dan el nombre de “Inteligencia Emocional” a las definiciones de inteligencia interpersonal e intrapersonal que se conocían. Pero este tema despertó la atención en todo el mundo gracias al psicólogo de Harvard, Daniel Goleman, en 1995 con su libro “Inteligencia Emocional”.

La inteligencia emocional como la definen Steiner y Goleman consta de cinco habilidades:

1. Reconocer las propias emociones: significa hacer una apreciación y dar nombre a las propias emociones mientras ocurren. “Existen personas que no son capaces de definir la intensidad de sus emociones, ni siquiera cuando se les pide que las categoricen en una simple escala de leve, fuerte o abrumadora (Steiner. 1997, p. 40).

Goleman (1995), con respecto a esta habilidad dice: que la incapacidad de advertir nuestros auténticos sentimientos nos deja a merced de los mismos. Las personas que tienen una mayor certidumbre con respecto a sus sentimientos, son mejores

guías de su vida y tienen una noción más segura de lo que sienten realmente con respecto a las decisiones personales (p. 64).

2. Manejar las emociones: Es saber conducir de manera inteligente las reacciones emocionales, sean positivas o negativas. “No podemos elegir nuestras emociones, no se pueden simplemente desconectar o evitar” (Martin y Boeck, 1997, p. 22). “ Es necesario saber cuando expresarlas y cuando guardarlas. Es necesario saber cuando y como la expresión de las emociones o su ocultamiento afecta a los demás” (Steiner,1997, p. 40).

3. Reconocer las emociones en los demás: Se refiere a la empatía, ponernos en el lugar del otro. “Cuando desarrollamos la empatía las emociones de los demás resuenan en nosotros. Sentimos cuales son los sentimientos del otro, cuán fuertes son y que cosas los provocan” (Steiner,1997, p. 40). “La empatía ante otras personas requiere la predisposición a admitir las emociones, escuchar con concentración y ser capaz también de comprender pensamientos y sentimientos que no se hayan expresado verbalmente” (Märtin y Boeck, 1997, p. 23).

4. Utilizar el potencial existente: Para que se den excelentes resultados la persona debe poner en práctica ciertas cualidades como: la perseverancia, disfrutar aprendiendo, tener confianza en uno mismo y ser capaz de sobreponerse a las derrotas. Esta habilidad también ha sido denominada como “la propia motivación” (Goleman, 1995, p.64).

5. Interactividad emocional: “El arte de las relaciones, es en gran medida la habilidad de manejar las emociones de los demás” (Goleman p.64). “ Esto significa que usted podrá captar los sentimientos de quienes lo

rodean y darse cuenta de sus estados emocionales para así interactuar con ellos de manera efectiva” (Steiner, 1997, p. 41).

Existe otra habilidad la cual es importante tener en cuenta: “Reparar el daño emocional, debemos aprender a reconocer lo que hemos hecho y a repararlo; para eso debemos hacernos responsables, pedir perdón y enmendarnos” (Steiner, 1997, p. 41).

Paz Torrabadella (1997) afirma, que reconocer, sentir y expresar nuestras propias emociones, equivale a comunicarnos bien con nosotros mismos.

Esto implicará:

1. Notar lo que sientes (emociones)- Nivel emocional.
2. Ser consiente de lo que sientes (pensamientos) Nivel racional.
3. Controlar tus reacciones (control) Nivel conductual.

La capacidad de reconocer como te sientes, permite comprenderte mejor a ti mismo, controlar de forma inteligente tus actos y, en consecuencia, comprender mejor a los demás. Esta cadena la llamamos Inteligencia Emocional (p. 18-19).

Steve Simmons y John C. Simmons en 1998 en su libro “E.Q. Cómo medir la inteligencia emocional”, llegan a la conclusión a través de sus investigaciones que lo anteriormente denominado como carácter, lo igualan al concepto de Inteligencia Emocional, denominado ya por otros autores. Los principios de este trabajo están aplicados a la empresa y la vida privada.

Simmons y Simmons (1998) definen la inteligencia emocional como el conjunto de necesidades emocionales, de impulsos y de valores verdaderos de una persona, y dirige toda su conducta visible. Los intereses de la persona nos indican lo que le gusta hacer a esa persona. Las habilidades mentales y físicas nos indican lo que puede hacer la persona. Pero la inteligencia emocional determina lo que hace y lo que hará la persona (p. 27).

2.1.8 El Desarrollo de la Inteligencia Emocional

Las investigaciones demuestran que existen tres factores principales en el desarrollo de la inteligencia emocional que son: Naturaleza o herencia, aprendizaje y cambios físicos o químicos.

Naturaleza o herencia: Cada persona hereda por sus padres biológicos, ciertas tendencias y características, algunas determinadas completamente y otras con una influencia parcial. “Los rasgos de inteligencia emocional, tales como la laboriosidad, la hostilidad, el carácter amistoso o la valentía solo están influidas parcialmente por la herencia genética” (Simmons y Simmons, 1998, p.35).

Aprendizaje o crianza: Hace referencia a las experiencias familiares y socioculturales que el individuo vive a través de su desarrollo.

Simmons y Simmons (1998), afirman que, sobre la base de las experiencias llegamos a conclusiones acerca de cómo somos, de cómo es el mundo y de la mejor manera de enfrentarse a las exigencias de la vida. Aprendemos a preferir, a decir y a hacer aquello que nosotros creemos que tendrá consecuencias positivas para nosotros. También aprendemos a tener aversión y a evitar decir y hacer lo que creemos que tendría consecuencias negativas (p. 37).

Influencias físicas y químicas o lesiones: La forma de ser o de actuar de una persona, puede ser alterada por cambios físicos o químicos del cuerpo, por ejemplo, lesiones cerebrales, tumores cerebrales, consumo de drogas.

2.1.9 Cociente Intelectual Vs. Cociente Emocional.

El cociente intelectual para muchos es un tema familiar, como se sabe un C.I alto proporciona ventajas en al ámbito académico y mejores probabilidades para tener éxito profesional. Sin embargo el cociente emocional es un tema

desconocido todavía en el concepto de inteligencia, aunque existen autores como Daniel Goleman, quien demuestra cómo la capacidad emocional es tan importante para el éxito en la vida como lo es el cociente intelectual.

El cociente intelectual ha sido comprobado científicamente, es decir que puede ser medido de manera confiable; lo que pone en desventaja al cociente emocional el cual por su contenido estructural no puede ser medido con exactitud, aunque ya existen pruebas que miden aproximadamente el cociente emocional. “Se puede hablar con propiedad del C.E, en tanto no pretendemos medirlo con precisión” (Steiner, 1997, p. 39).

Goleman (1995), dice al respecto que C.I e inteligencia emocional no son conceptos opuestos sino más bien distintos. Todos mezclamos intelecto y agudeza emocional; las personas que poseen un elevado C.I pero una inteligencia emocional escasa (o un bajo C.I y una elevada inteligencia emocional) son, a pesar de los estereotipos, relativamente pocas. En efecto, existe una ligera correlación entre C.I y algunos aspectos de la inteligencia emocional, aunque lo suficientemente baja para que resulte claro que estas son entidades totalmente independientes. (p. 65).

2.1.10 Educación Emocional

La educación emocional es un método utilizado para desarrollar la inteligencia emocional, ésta permite tener un contacto mas cercano con las emociones, manejarlas de forma adecuada y poder expresarlas. “Usted puede aprender a saborear sus propios sentimientos y los de los demás. Puede aprender a comprender y a canalizar sus emociones, a reparar heridas emocionales y a navegar en el mundo de los sentimientos” (Steiner, 1997, p. 43). “ Adiestrar nuestras emociones no quiere decir reprimirlas, significa

dilucidar su conveniencia y adecuar su posible expresión” (Torradabella, 1997, p. 10).

Steiner (1997), la educación emocional está conformada por tres capacidades: la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y para sentir empatía respecto de sus emociones.

Tener capacidades emocionales significa ser capaz de manejar las emociones de una manera tal que uno llegue a mejorar su desarrollo personal y su calidad de vida. La educación emocional mejora las relaciones, crea posibilidades afectivas entre la personas, hace más cooperativo el trabajo y facilita el sentimiento de comunidad (p. 27).

Steiner (1997), elaboró un entrenamiento emocional a partir de tres etapas: abrir el corazón, examinar el panorama emocional y hacerse responsable.

Abrir el corazón

Este es el primer paso porque el corazón es el sitio simbólico de nuestras emociones, debemos comenzar liberando a la sede de nuestros sentimientos, de los impulsos restrictivos y de las influencias que impiden que nos demostremos amor unos a otros. Para lograr esto es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. Dar caricias.
1. Pedir Caricias.
2. Aceptar y rechazar caricias.
3. Acariciarnos a nosotros mismos.

Reconocer el panorama emocional

Mirar a nuestro alrededor y captar el terreno emocional en el que vivimos. Es cuando un individuo puede aprender a ver lo que siente, con que intensidad y porque, y darse cuenta cómo sus emociones pueden llegar a afectar a los demás. Los pasos a tener en cuenta son los siguientes:

1. Afirmaciones de acción / sentimiento.
2. Aceptar afirmaciones de acción / sentimiento.
3. Expresar nuestras intuiciones.
4. Convalidar nuestras intuiciones.

Hacerse Responsable

Esta es una de las etapas más difíciles, puesto que tiene en cuenta el grado de compromiso que tiene la persona frente al manejo de sus emociones y como percibe las de los demás. Se caracteriza por:

1. Disculparse por los errores.
2. Aceptar o rechazar disculpas.
3. Pedir perdón.
4. Dar o negar el perdón.

Paz Torrabadella (1997), propone cinco formas para desarrollar la inteligencia emocional: la bondad, el buen humor, el juego, confrontar, la habilidad del trato.

La bondad

La persona buena comprende que haciendo el bien a los demás se beneficia ella misma: es emocionalmente más inteligente que la persona mala.

“Las personas bondadosas se sienten plenas, ven las relaciones a un nivel más

global y encuentran respuestas más positivas a las cosas buenas que van dando” (Torradadella, 1997, p. 126).

El buen humor

Practicar el buen humor nos dota de mayor control consciente sobre nuestras emociones. No es deseable encontrarse en los límites: ni un excesivo buen humor, que nos sumiría en un estado carente de autocrítica, sobrevalorando nuestras posibilidades reales, ni, por desconectado un excesivo mal humor. Existen cuatro llaves para tener buen humor:

- Contextualiza, enfoca las cosas en su justa perspectiva
- Relativiza, nada es absoluto
- Modera las reacciones emocionales.
- Aprovecha para abrirte a nuevas experiencias. (Torradadella, 1997, p. 143).

El juego

Además de vivirse como algo útil y gozoso en sí mismo, nos sirve para desarrollar habilidades sociales y emocionales.

“El juego nos sirve para desarrollar la inteligencia emocional en tres sentidos:

- Te mantiene en contacto con tu físico.
- Te proporciona una situación segura para ensayar tus emociones.
- Te aleja de las emociones negativas con que vives”.(Torradadella, 1997, p. 158).

Confrontar, el arte de escuchar y resolver diferencias

El confrontar requiere que el individuo escuche activamente, para que pueda expresar de manera inteligente sus opiniones sobre lo que el otro hace,

sin que las emociones negativas impidan el entendimiento mutuo. Paz Torrabadella, propone diez formas para convertirse en una persona que sabe de verdad escuchar y discutir de forma inteligente:

1. Reconoce la diferencia entre tu y yo.
2. Ten una actitud de aceptación.
3. Escucha con todo el cuerpo.
4. Acompasar los mensajes verbales y corporales.
5. Da permisos y recompensas.
6. Plantea buenas preguntas
7. Parafrasea.
8. Jamás castigues.
9. Recuerda que lo importante es lo conseguido no cuanto has entrenado.
10. Confronta.

La habilidad de trato

Una persona que posee esta habilidad de trato puede expresar como se siente sin dejar que las emociones tomen las riendas de la situación. Paz Torrabadella propone algunas estrategias para mejorar esta habilidad:

1. Grabándote en un vídeo para analizar luego la coherencia de tus mensajes, la expresión, la postura, el tono de voz.
2. Escuchando música sentado para cerrar los ojos e imaginar tu propia imagen espontánea y libre, en distintos contextos fantaseados, expresando a los demás tus deseos.
3. Formulándote razonamientos que te pongan como piloto de tus pensamientos, sentimientos y acciones.

4. Animando a los otros a hablar a nivel personal mediante una escucha atentamente.
5. Intentando pensar lo que necesitan los demás.
6. Atendiendo a las razones genuinas que mueven a los demás.

2.3 Misión y Visión de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Nariño

Misión: La facultad de Ingeniería tiene como misión formar profesionales en el área de la ingeniería y sus afines, con criterios de excelencia, capaces de impulsar el desarrollo regional y nacional, con una formación humanística que le permita asumir su compromiso con la sociedad, de hacer investigación tecnológica y científica en los campos de su competencia, así como prestar sus servicios profesionales a la sociedad.

Visión: Será una facultad que forme profesionales reconocidos por su excelencia académica, técnica, ética y moral, comprometidos con el desarrollo humano, social, científico y tecnológico de la región y del país con proyección internacional, capacidad de autoaprendizaje y actualización permanentes. La facultad contará con herramientas y medios avanzados para la labor docente, investigativa y de extensión, con instalaciones físicas adecuadas, docentes calificados y una organización académico – administrativa capaz de realizar actividades que contribuya a la formación integral de los estudiantes y le permitan interactuar permanentemente con sus egresados.

2.3.1 Perfil profesional del ingeniero de sistemas

El Ingeniero de Sistemas egresado de la Universidad de Nariño es un profesional integral, agente liderador de cambio, con una sólida estructuración científico técnica, capaz de analizar, diseñar, desarrollar, implantar y controlar sistemas telemáticos, de gestión empresarial, educativos computacionales y sistemas basados en el conocimiento.

2.3.2 Perfil profesional del Ingeniero Civil

El Ingeniero Civil egresado de la Universidad de Nariño es un profesional integral, capaz de desempeñarse con éxito en el planteamiento, desarrollo, construcción y administración de obras físicas y sistemas, en las áreas de saneamiento ambiental, estructuras, construcción y edificación, geotécnica, vías y transportes, y recursos hidráulicos.

2.4 Misión y Visión de la Facultad de Artes de la Universidad de Nariño

Misión: La facultad de Artes de la Universidad de Nariño es una unidad académica y administrativa de nivel superior, comprometida con el queahcer investigativo, docente y con la proyección social, en los ámbitos artístico, estético y cultural, que propende por la excelencia académica en la formación de profesionales en los niveles de pregrado y Postgrado, y por el desarrollo de los procesos de educación no formal, dentro de los principios éticos de democracia y libertad, hacia la generación de un cambio educativo, cultural, social y económico, en su área de influencia.

Siendo una unidad académica con una ubicación geocultural estratégica, está especialmente comprometida con el desarrollo regional, con el rescate de

valores éticos, folclóricos y populares, con la integración de saberes científicos estéticos y cotidianos.

Visión: La facultad de Artes de la Universidad de Nariño, al fundar su acción en la producción del saber y el quehacer estéticos, se configura como núcleo de cultura para la comunidad y se articula con la práctica social del conocimiento, en una construcción permanente de su sentido histórico. Esta unidad académica, como generadora de bienes y servicios culturales para el bienestar y el desarrollo humano, contribuye en la formación de la comunidad a partir de la generación de caminos de acceso al disfrute del arte, de la implementación de procesos pedagógicos tendientes a expandir la conciencia estética de la sociedad, de la investigación de los fenómenos artísticos y estéticos suscitados en el entorno regional y de su vinculación a las prácticas productivas de orden material y espiritual. Conforme a lo anterior, la teleología de la facultad de Arte de la Universidad de Nariño está delineada por el papel de lo estético en las opciones de autoconciencia, autorreflexión y autocrítica, requeridas por una sociedad con un proyecto de emancipación individual y colectiva como la nuestra. Así mismo su finalidad histórica reconoce el sincretismo cultural, el dialogo interregional, la dialéctica de lo local y lo universal y las posibilidades de enriquecimiento dadas por un mundo a menudo ambiguo, contradictorio e incierto.

2.4.1 Perfil Profesional de Artes Visuales

El licenciado en artes visuales estará en capacidad de investigar, diseñar y ejecutar actividades pedagógicas fundamentalmente en instituciones de

educación formal y no formal, educación básica, tendiente a despertar la sensibilidad, la creatividad y la apreciación artística.

2.4.2 Perfil Profesional de Diseño Gráfico:

El diseñador gráfico y multimedial es un profesional que apoyado en su creatividad, estará en condiciones de plantear soluciones gráficas y multimediales (imagen y sonido) a los diversos problemas de comunicación visual (publicitaria, promocional, informativa, institucional). Es un profesional capacitado para desarrollar actividades de creativo ilustrador, productor de medios (avisos de revistas y prensa, plegables, catálogos, vallas audiovisuales...), dibujante, diseñador de campañas, diagramador, productor de fotografía, para conformar o vincularse a empresas de producción gráfica o de asesorías de diseño gráfico y multimedial.

2.4.3 Perfil Profesional Diseño Industrial:

El diseñador industrial tiene la capacidad creativa para proponer objetos innovadores con la finalidad de producirlos en serie y contribuir así a mejorar la calidad de vida. Su formación en diseño le permitirá participar y asesorar procesos creativos en empresas del orden manufacturero e industrial. Este programa hace énfasis en una formación administrativa que le brinda el profesional la posibilidad de crear empresas que generen desarrollo.

2.4.4 Propósito de Formación de Licenciatura en Música:

Formar pedagogos de la música con principios éticos, pensamiento crítico y sensibilidad social, que mediante la investigación y la racionalidad comunicativa desarrollan las facultades para interpretar y afectar en sentido constructivo la realidad regional y nacional, a partir de la transformación de los objetos de

conocimiento en pro del desarrollo del ser personal y del ser social, con criterios eco – armónicos en el contexto de la pertenencia cultural.

2.5 PERSONALIDAD DE LOS INGENIEROS Y ARTISTAS

Para la presente investigación se hace necesario tener en cuenta el perfil que caracteriza a la población de estudio, en este caso los ingenieros y artistas, esto con el fin de determinar los antecedentes teóricos con respecto a estas dos profesiones. Frente a lo anterior se tiene en cuenta la teoría de Holland (1971) la cual define los tipos de personalidad y modelos ambientales.

Holland (1971) supone que los tipos representan personas comunes que han surgido en nuestra cultura. Se describe cada tipo de acuerdo a un modelo teórico llamado modelo de orientación. El modelo de orientación es un conjunto de conductas características adaptativa (mecanismos de afrontamiento, de necesidades y motivaciones psicológicas, de autoconceptos, de historiales de vida, de metas vocacionales y educativas, de ocupaciones que se prefieren, de aptitudes e inteligencia. El parecido de la persona con cada uno de los modelos de orientación indica su patrón de personalidad. Aquel modelo único al que más se parezca la persona constituye su tipo de personalidad; estos son: realista intelectual, social, convencional, emprendedor y artístico (p. 28).

De acuerdo a la anterior teoría los tipos de personalidad que caracterizan a los ingenieros y artistas son los siguientes:

2.5.1 El modelo intelectual: la persona intelectual se enfrenta al ambiente social y físico mediante la inteligencia: ante todo, resuelve los problemas por

medio de ideas, palabras y símbolos; pasan a un segundo plano la capacidad física y la social.

Adjetivos como analítica, racional, independiente, radical, abstracta, introvertida, anal, cognoscitiva, crítica, curiosa y perceptiva, caracterizan a la persona intelectual.

La persona intelectual prefiere las siguientes ocupaciones, para las que se está preparando o en los que ya trabaja:

Físico, cirujano, investigador científico, botánico, psicólogo experimental, cosmografía, astrónomo inventor, ingeniero, antropólogo, zoólogo, científico en ingeniería atómica, químico, escritor de artículos científicos o técnicos, editor de revistas científicas o técnicas, geólogo, veterinario, arquitecto, autoridad científica, arqueólogo, meteorólogo, biólogo, matemático.

En cuanto a metas y valores prefiere vocaciones científicas; valora los problemas y las tareas teóricas, y en menor grado las estéticas.

Prefiere trabajar independientemente, sin dar ni recibir ninguna ayuda; prefiere ser el mismo. Gusta de actividades que le permitan expresar su inclinación poco sociable, analítica e imaginativa: leer, dedicarse a proyectos científicos, coleccionar, explorar, fotografía, álgebra, idiomas extranjeros, física, trigonometría y actividades artísticas creadoras (música escultura etc.).

Evitan situaciones que exijan capacidad social o interacciones sociales firmes y difíciles. Se considera poco sociable, varonil, constante, con dominio de sí, independiente, culto, intelectual, introvertido, respetuoso, modesto, original, no exhibicionista ni protector ni dispuesto a prestar ayuda; impopular y capaz de obtener logros.

2.5.2 El modelo artístico la persona artística se enfrenta a su ambiente físico y social utilizando sus sentimiento, emociones, intuición e imaginación, para crear formas y obras de arte. Para ella la resolución de problemas implica expresar su gusto e imaginación a través de concepciones y realizaciones artísticas.

Confía ante todo en su fantasía e impresiones subjetivas para interpretar y resolver sus problemas ambientales; también la caracteriza su complejidad de enfoque, independencia de criterio, introversión y originalidad.

La persona artística prefiere las siguientes ocupaciones, para las que se prepara o en las que ya trabaja:

Diseñador de muebles, traductor, humorista, crítico de arte, escenógrafo, poeta, novelista, director de una sinfónica, músico, director de orquesta, dibujante publicitario, arreglista musical, comerciante de obras de arte, reportero, escultor, decorador de interiores, crítico musical, modista, compositor, director de teatro, dramaturgo, actor, escritor, retratista, caricaturista, cantante de opera, asistente teatral.

Prefiere vocaciones artísticas (musicales, literarias, dramáticas etc.). sus valores son estéticos y concede poca importancia a los políticos y económicos. Sus aficiones y actividades son de carácter mas o menos creador: discusiones, música, periodismo escolar, servicios comunitarios, colecciones, fotografía, idiomas, organizar fiestas, escribir poesía o ensayos y pintar; le disgusta las actividades varoniles: reparar autos, deportes etc.

Se considera poco sociable, sensible, sumiso, introspectivo, depresivo, humilde, sensitivo (paranoide), independiente, radical, impulsivo, adaptable,

irresponsable, capaz de logro, inestable, ingenuo, tenso, y sujeto a presiones paternas de logro. Se reconoce capacidad para escribir, originalidad, pulcritud, independencia, expresividad y confianza en sí mismo; pero se considera poco popular.

3. ASPECTOS METODOLOGICOS

La presente investigación es cuantitativa con un tipo de estudio Descriptivo-Correlacional. Se tuvo en cuenta como variables de estudio: Inteligencia emocional, facultades, género, procedencia y semestre.

3.1 Prueba Estadística

La prueba utilizada para demostrar la diferencia entre grupos fue la “t” de Student, prueba que evalúa la existencia o no de una diferencia significativa respecto a sus medias.

3.2 Hipótesis

Hipótesis de trabajo (hi): Existe diferencia entre la Inteligencia Emocional de los estudiantes de la facultad de Artes y la Inteligencia Emocional de los estudiantes de la facultad de Ingeniería.

Hipótesis nula (ho): No existe diferencia entre la Inteligencia Emocional de los estudiantes de la facultad de Artes y la Inteligencia Emocional de los estudiantes de la facultad de Ingeniería.

Hipótesis estadística: Existe una diferencia significativa entre la Inteligencia Emocional de los estudiantes de la facultad de Artes y la Inteligencia Emocional de los estudiantes de la facultad de Ingeniería.

3.3 Participantes

3.3.1 Población

La población está conformada por estudiantes de las facultades de Ingeniería (Civil y Sistemas) y Artes (Artes visuales, Música, Diseño industrial y Diseño gráfico) de la Universidad de Nariño en el período agosto – diciembre de 2002 . Consta de un total de 920 estudiantes.

3.3.2 Muestra

Para realizar el muestreo se utiliza como instrumento básico las técnicas cuantitativas de la estadística inferencial. La selección del personal muestreado se realiza al azar.

La muestra representativa sale de las siguientes fórmulas:

$$\text{No} = \frac{N (Z)^2 x P x Q}{d (N - 1) + (Z) P x Q} \qquad n = \frac{\text{No}}{1 + \frac{\text{No}}{N}}$$

Donde:

N =920 Número total de la población

n =169 Tamaño de la muestra

P =50% Probabilidad que ocurra el evento

Q =50% Probabilidad que no ocurra el evento

D =6% Margen de error muestral

Z =1.96 Nivel de confianza

Entonces:

$$No = \frac{920 \times (1.96) \times 0.25}{6 \times (920-1) + (1.96) \times (0.25)} = 207$$

$$n = \frac{207}{1 + \frac{207}{920}} = 169$$

Muestreo

En la investigación se utilizó la técnica de muestreo estratificado. De acuerdo a la estructura de Universo, en este caso las facultades de Ingeniería y Artes, se han tomado como base los programas de Ingeniería Civil, Ingeniería de Sistemas, Artes Visuales, Diseño Gráfico, Diseño Industrial y Música las cuales agrupan institucionalmente a los estudiantes.

Bajo esta técnica, de acuerdo con la información derivada del número, los estudiantes se encuentran repartidos en estratos (seis programas), colocando en el mismo estrato, en cada programa, y a la vez en cada semestre, las unidades similares respecto a las características que se desea medir. Así, se logra que los estratos sean internamente homogéneos, logrando un error muestral mínimo.

Con estos elementos, el tamaño de la muestra calculado de 169 estudiantes se distribuye estratificadamente en seis programas o estratos según el número

real de los estudiantes, los cuales, en total son 920. Así mismo se distribuye estratificadamente en cada programa por semestres o estratos, según el número real de los estudiantes en cada uno de los programas.

De acuerdo con lo estipulado en la técnica de muestreo se calcula la participación de cada programa en el universo por investigar, para distribuir el número particular de estudiantes a través de la razón proporcional. Para ello se divide el muestreo de estudiantes cada programa entre el total, o sea, los valores particulares de la columna N^o.2 entre 920, lo cual da los resultados de la columna N^o.3. Esta es la participación proporcional (porcentual) de cada programa.

Luego, se toma el valor calculado de la columna 3 y se multiplica por 169, el número total de la muestra, para saber como el valor porcentual se transforma en el número real de estudiantes por programa. Se obtiene así el número de estudiantes por estrato que se haya en la columna 4. (véase tabla 1).

Este mismo procedimiento se realizará para determinar la participación porcentual de cada semestre en cada uno de los programas (véase tabla 2).

Tabla 1.

Muestra Estratificada Estudiantes de las Facultades Ingeniería y Artes.

1	2	3	4
Programa	N ^o . De estudiantes	Razón proporcional	N ^o de cuestionarios
		(2/920)	(3 x 169)
Ing. Civil	371	0,4033	68
Ing. Sistemas	213	0,2315	39
Dis. Gráfico	28	0,0304	5
Dis. Industrial	127	0,1380	23
Artes Visuales	70	0,0761	13
Música	111	0,1207	20
Total	920	1	169

La muestra esta conformada por 169 estudiantes, de los cuales el 40.33% (n=68) pertenecen a Ingeniería civil, el 23.15% (n=39) pertenece a Ingeniería

de Sistemas, el 3.04% (n=5) pertenece a Diseño gráfico, el 13.80% (n=23) pertenece a Diseño industrial, el 7.61% (n=13) a Artes visuales y el 12.07% (n=20) a Música. (Véase figura 1)

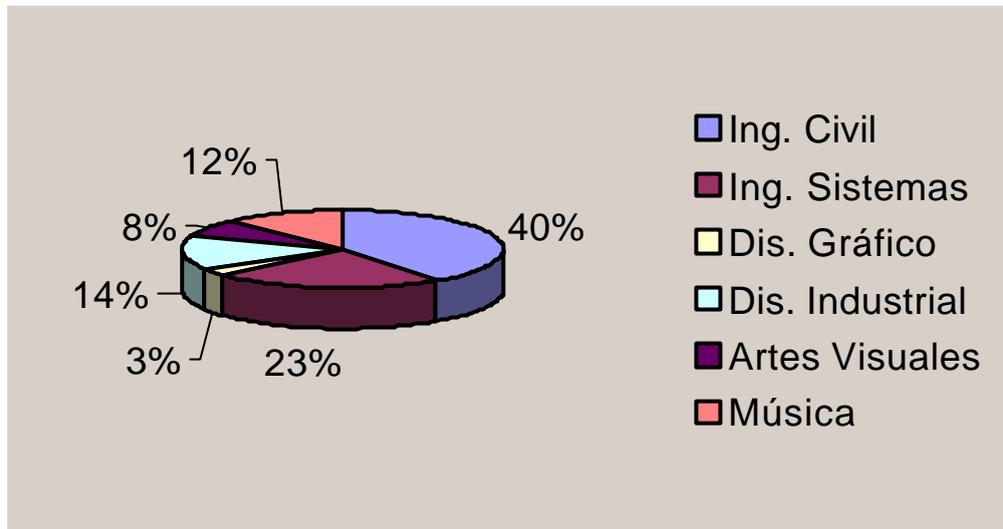


Figura 1. Distribución (en porcentajes) del muestreo estratificado en las facultades de Ingeniería y Artes.

Tabla 2.

Muestra Estratificada Estudiantes Programa de Ingeniería Civil.

1	2	3	4
Semestres	Nº. De estudiantes	Razón proporcional	Nº. De cuestionarios
Ing. Civil		(2/371)	(3*68)
2	40	0,1078	7
4	54	0,1456	10
6	113	0,3046	21
8	76	0,2049	14
9	28	0,0755	5
10	60	0,1617	11
Total	371	1	68

La muestra en Ingeniería civil está conformada por 68 estudiantes, de los cuales el 10.78% (n=7) pertenecen al segundo semestre, el 14.55% (n=10) a cuarto semestre, el 30.45% (n=21) a sexto semestre, el 20.48% (n=14) a octavo semestre, el 7.54% (n=5) a noveno semestre, el 16.17% (n=11) a décimo semestre. (Véase figura 2).

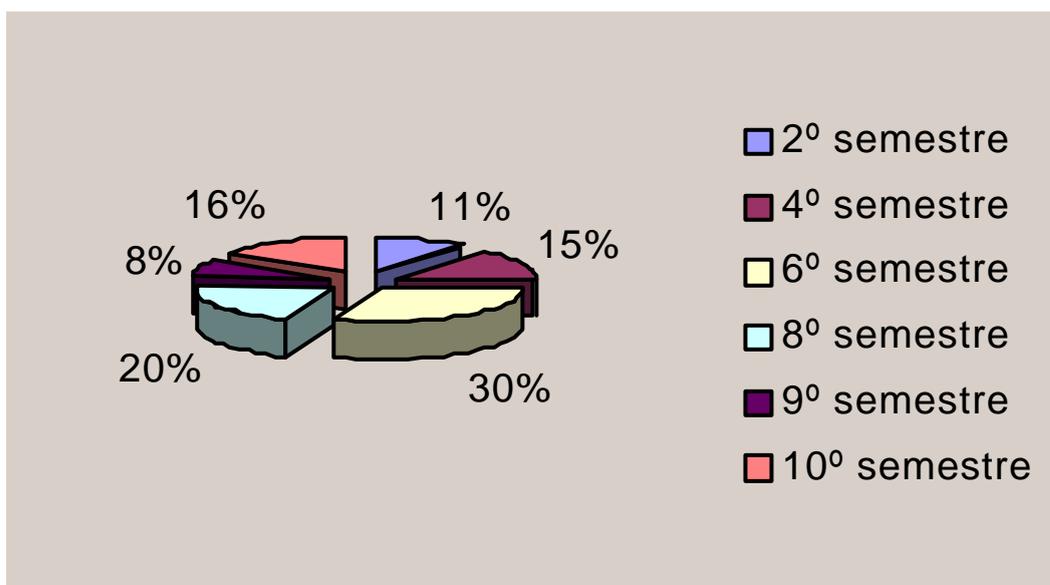


Figura 2. Distribución (en porcentaje) del muestreo estratificado en Ingeniería civil.

Este mismo procedimiento se utilizará para la interpretación de los cuadros de cada uno de los programas por semestres, se muestra el ejemplo con la interpretación del cuadro 2 y la figura 2.

Tabla 3

Muestra Estratificada Estudiantes Ingeniería de Sistemas

1	2	3	4
Semestres	Nº. De estudiantes	Razón proporcional	Nº. De cuestionarios
Ing. Sistemas		(2/213)	(3*39)
2	37	0,1737	7
4	41	0,1925	8
6	27	0,1268	5
8	58	0,2723	11
10	50	0,2347	9
Total	213	1,0000	39

Tabla 4

Muestra Estratificada Estudiantes Diseño gráfico.

1	2	3	4
Semestres	Nº. De estudiantes	Razón proporcional	Nº. De cuestionarios
Dis. Gráfico		(2/28)	(3*5)
2	28	1	5
Total	28	1	5

Tabla 5

Muestra Estratificada Estudiantes Diseño Industrial.

1	2	3	4
Semestres	Nº. De estudiantes	Razón proporcional	Nº. De cuestionarios
Dis. Industrial		(2/127)	(3*23)
2	25	0,1969	5
4	27	0,2126	5
6	19	0,1496	3
8	18	0,1417	3
10	38	0,2992	7
Total	127	1,0000	23

Tabla 6

Muestra estratificada de estudiantes en Artes visuales.

1	2	3	4
Semestre	Nº. De estudiantes	Razón proporcional	Nº de cuestionarios
Artes visuales		(2/70)	(3 x 13)
2	21	0,3	4
6	26	0,3714	5
8	9	0,1286	2
10	14	0,2	3
Total	70	1	13

Tabla 7

Muestra estratificada de estudiantes en Música.

1	2	3	4
Semestre	Nº. De estudiantes	Razón proporcional	Nº de cuestionarios
Música		(2/111)	(3 x 20)
2	25	0,2252	5
4	22	0,1982	4
6	19	0,1712	3
8	22	0,1982	4
10	23	0,2072	4
Total	111	1,0000	20

3.4 Instrumentos

Para la presente investigación se diseñó un cuestionario de inteligencia emocional para ser aplicado a la población en estudio.

3.4.1 Formato de Prueba Para el Cuestionario de Inteligencia Emocional**Objetivo**

Elaborar una prueba válida y confiable que mida la Inteligencia emocional.

Usos:

El cuestionario se puede aplicar en las áreas clínica, comunitaria y educativa, para investigar cómo es la inteligencia emocional de una persona en sus cinco habilidades: Conocer las propias emociones, manejar nuestras emociones, reconocer emociones en los demás, utilizar el potencial existente y la interactividad emocional.

Formato de prueba:

Tipo de respuesta cerrada, el cuestionario presenta dos opciones de respuesta "SI y NO".

Prueba de ejecución Típica:

La prueba permite identificar las interacciones típicas en los individuos, por lo tanto no existen respuestas correctas o incorrectas; se intentan evaluar las reacciones y conductas habituales o usuales de una persona.

Plan de prueba:

Número de ítems: 25

20% habilidad uno: “Conocer las propias emociones” (5).

20% habilidad dos: “Manejar nuestras emociones” (5).

20% habilidad tres: “Reconocer las emociones en los demás” (5).

20% habilidad cuatro: “Utilizar el potencial existente” (5).

20% habilidad cinco: “ Interactividad emocional” (5).

Población:

La prueba está dirigida a hombres y mujeres con un rango de edad entre 16 y 35 años, que estén o hayan cursado una carrera universitaria. La confiabilidad y validez se realizó con estudiantes de los programas de Matemáticas y Licenciatura en Artes Visuales de la Universidad de Nariño, por lo tanto se debe tener en cuenta las características de esta población para una futura aplicación.

Análisis y Comprobación de Ítems**Organización de ítems.**

Se organizó los ítems en una estructura, que consta, primero, de una información acerca del significado de la prueba, además de solicitar datos como género, semestre, programa y edad. Luego se organizan los ítems de acuerdo a las habilidades emocionales.

Análisis de respuesta.

Se evaluó las respuestas dadas por las personas ante la prueba, teniendo en cuenta aquellas que no se respondieron y aplicando los índices de discriminación y de dificultad.

Validez de la prueba.

Se refiere a la exactitud con que se mide el atributo que se pretende medir, donde la calificación en la prueba debe representar o corresponder realmente la rasgo que se pretende medir.

Para esto se planteó una validez de constructo ya que la utilización de ésta permite el estudio de los rasgos psicológicos y sus manifestaciones, contestándose principalmente a la pregunta ¿Qué rasgo mide la prueba? Lo cual permite el estudio de las diferencias individuales y el desarrollo de teorías psicológicas, en este caso la Inteligencia Emocional.

La validez de construcción se puede investigar mediante una gran variedad de técnicas; para esta prueba se utilizó el método intraprueba, analizando la ejecución y las respuestas estadísticamente a través de un coeficiente de correlación donde se validó cada pregunta descartando las no validas.

Validez de la Pregunta

Se refiere al grado de precisión con que una pregunta mide lo que pretende medir una prueba en su totalidad, es decir el grado de relación (correlación) que existe entre la pregunta y la prueba.

El índice de validez de la pregunta o del ítem se calcula con un coeficiente de correlación por medio del cual se busca determinar si el hecho de contestar o no contestar bien una pregunta, está asociado con obtener o no altos puntajes en la prueba, la fórmula de esta correlación es:

$$r = [(X_p - X_q) / S] * p * q$$

donde:

X_p = promedio obtenido en la prueba por los sujetos que contestan correctamente la pregunta.

X_q = promedio obtenido en la prueba por los sujetos que contestan incorrectamente la pregunta.

S = desviación estándar total para los puntajes en la prueba

El índice de validez varía entre -1 y 1 , es decir que las preguntas que se aproximen más a 1 tienen mayor grado de validez.

A la prueba inicial que estaba conformada por cincuenta ítems (VER ANEXO A) se aplicó esta fórmula a cada reactivo (VER ANEXO B); la prueba queda reducida a 25 ítems, teniendo en cuenta que cada habilidad está formada por cinco preguntas.

Confiabilidad.

Una vez descartados los ítems poco discriminativos, difíciles y no válidos se procede a determinar la confiabilidad de la prueba a través del KR 20 (Kuder – Richardson 20), planteado para pruebas dicotómicas, las cuales se caracterizan por plantear dos opciones de respuesta, en este caso es un cuestionario donde existe la posibilidad de contestar SI o NO .

A partir del procedimiento anterior la confiabilidad encontrada como consistencia interna en el KR 20 es de 0.94, es decir, la confiabilidad es muy alta (VER ANEXO C).

Es así como la prueba final queda constituida por veinticinco ítems donde cada cinco conforman una habilidad de la inteligencia emocional (VER ANEXO D).

Calificación.

Dentro del cuestionario existen ítems positivos y negativos con dos posibilidades de respuesta **SI** y **NO**, si el ítem es positivo el **SI** vale 1 y el **NO** vale 0, si el ítem es negativo el **SI** vale 0 y el **NO** vale 1 (VER ANEXO E).

Para proseguir a la calificación se suman el total de aciertos y se los ubica en el rango establecido según el cuadro de calificación (Ver Tabla 8).

Tabla 8.**Calificación de Inteligencia Emocional**

	Habilidad 1	Habilidad 2	Habilidad 3	Habilidad 4	Habilidad 5
OPTIMO	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4
VULNERABLE	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2
DEFICIENTE	1	1	1	1	1
	0	0	0	0	0

Cuando la habilidad se maneja de manera óptima los puntajes oscilan entre 5 y 4.

Cuando la habilidad se maneja de manera vulnerable los puntajes oscilan entre 3 y 2.

Cuando la habilidad se maneja de manera deficiente los puntajes oscilan entre 1 y 0.

3.5 Procedimiento

Tabla 9

Número de Encuestas Procesadas 169

# de Encuesta	Programa
1 – 13	Artes Visuales
14 – 18	Diseño Gráfico
19 – 41	Diseño Industrial
42 – 61	Licenciatura en Música
62 – 100	Ingeniería de Sistemas
101 – 169	Ingeniería Civil

3.5.1 Codificación de la Información

La información recolectada por el cuestionario fue clasificada de la siguiente manera:

Variable 1 Programa:

1. Artes Visuales
2. Diseño Gráfico
3. Diseño Industrial
4. Licenciatura en Música
5. Ingeniería de Sistemas
6. Ingeniería Civil

Programas agrupados en dos Facultades:

Facultad de Artes:

1. Artes Visuales
2. Diseño Gráfico
3. Diseño Industrial
4. Licenciatura en música

Facultad de Ingeniería:

5. Ingeniería de Sistemas
6. Ingeniería Civil

Variable 2 Facultad:

1. Facultad de Artes
2. Facultad de Ingeniería

Variable 3 Género:

1. Masculino
2. Femenino

Variable 4 Semestre:

1. Primero
2. Segundo
3. Tercero
4. .
5. .
6. .
7. .
8. .
9. .
10. Décimo

Los semestres fueron agrupados en dos categorías para la aplicación de la Prueba de Diferencia Significativa así:

1. Primero al Quinto
2. Sexto al Décimo

Variable 5 Procedencia:

1. Municipio de Pasto
2. Otros Municipios del Departamento de Nariño
3. Otros Departamentos

La procedencia fue agrupada en dos categorías para la aplicación de la Prueba de Diferencia Significativa así:

1. Municipio de Pasto
2. Otros lugares de Procedencia

3.5.2 Codificación de ítems

La codificación de los ítems se realizó de acuerdo a los patrones definidos para la prueba.

0. Sí
1. No

3.5.3 Fórmula aplicada para la comprobación de diferencias

La prueba utilizada para demostrar la diferencia entre grupos fue la T de Student, prueba que evalúa la existencia o no de una diferencia significativa respecto a sus medias.

- Nivel de Medición Utilizado: Intervalo.
- Nivel de Medición de los Items: Intervalo.
- Nivel al que se puede aplicar: Ordinal (con los respectivos argumentos de orden teórico y procedimientos y precauciones del orden metodológico).

4. RESULTADOS

En primer lugar mediante la aplicación del cuestionario se determina como es la inteligencia emocional en los estudiantes de las facultades de Ingeniería y artes.

Al analizar los resultados en la facultad de Ingeniería se encontró que existe un predominio de la calificación vulnerable en las cinco habilidades de la inteligencia emocional. En cuanto a la primera habilidad (reconocer las propias emociones) el 41.46% de los estudiantes de ingeniería obtuvieron una calificación vulnerable, mientras el 18.29% obtuvieron una calificación óptima y el 6.10% tienen una calificación deficiente (ver figura 3).

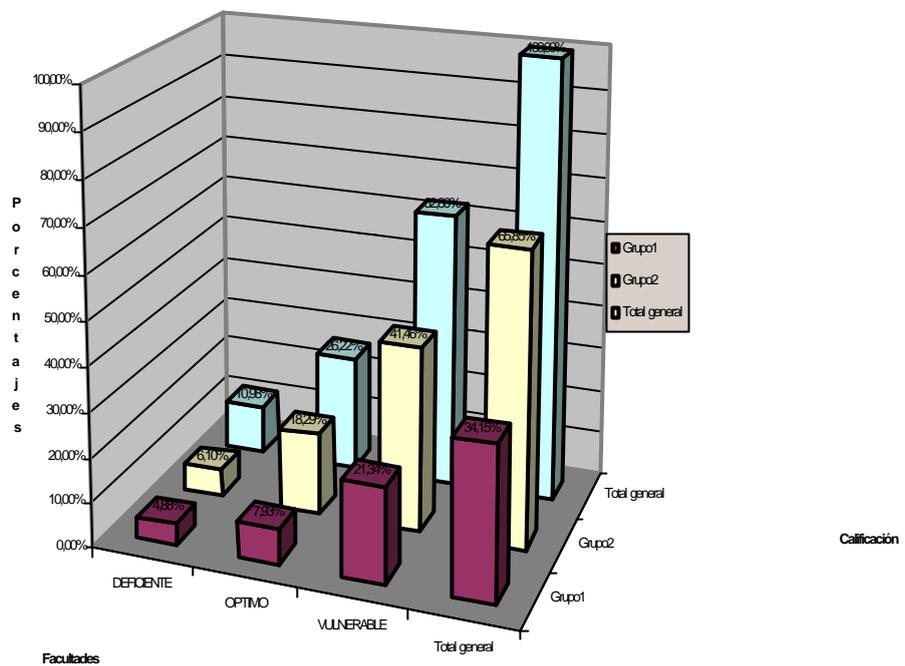


Figura 3. Comparación de la habilidad 1 (Reconocer las propias emociones) en las facultades de Artes e Ingeniería y el total general.

En cuanto a la segunda habilidad (Manejar las propias emociones) se encontró al igual que en la anterior un mayor porcentaje en la calificación vulnerable, obteniendo un puntaje del 72.22% en los estudiantes de ingeniería. Mientras que la calificación óptimo se encuentra con un 14.81% de los encuestados y el 12.96% es deficiente (ver figura 4).

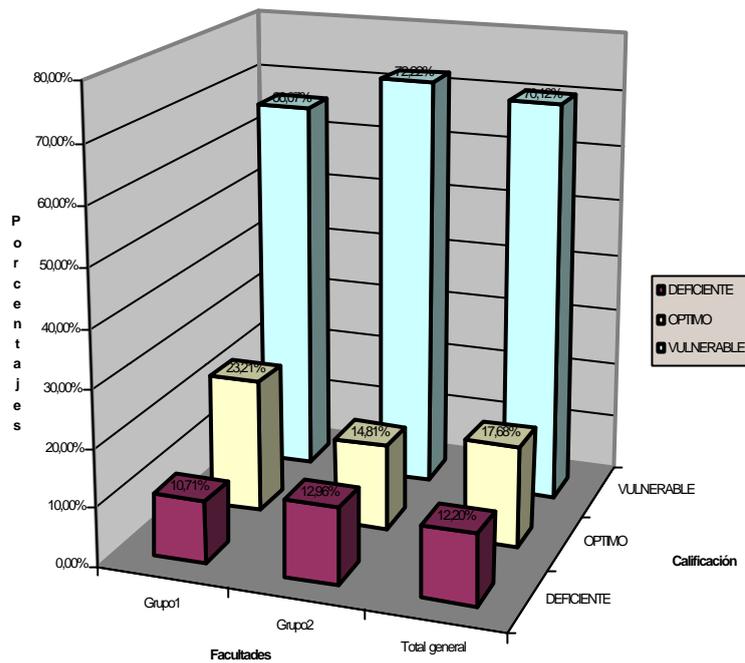


Figura 4. Comparación de la habilidad 2 (manejar las propias emociones) en las facultades de Artes e Ingeniería y el total general

En la habilidad 3 (Reconocer las emociones en los demás) el puntaje deficiente es mínimo con un porcentaje del 1.85% de los estudiantes de ingeniería encuestados; continua el predominio de la puntuación vulnerable más alta con un porcentaje de 65.74%. La puntuación óptimo tiene el porcentaje más alto en comparación con las otras habilidades donde es el 32.41% (ver figura 5).

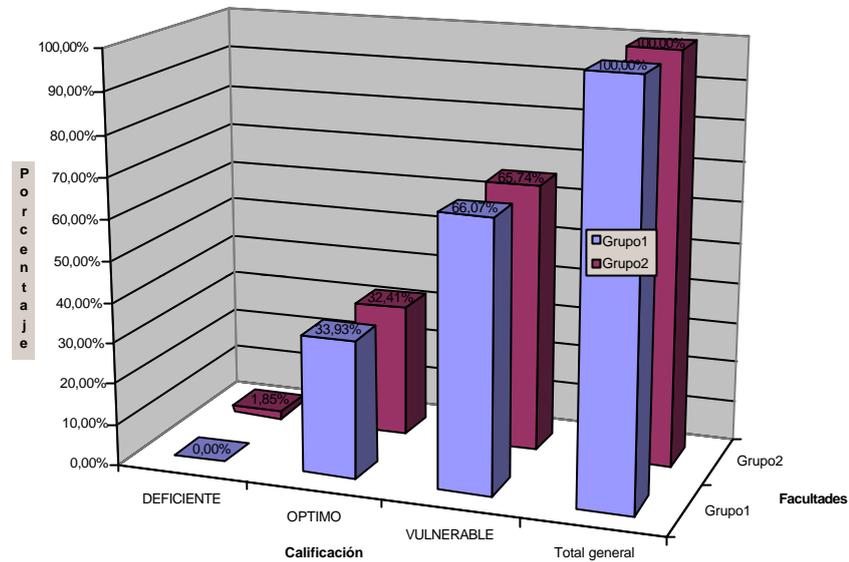


Figura 5. Comparación de la habilidad 3 (Reconocer las emociones en los demás) en las facultades de Artes e Ingeniería y el total general

En la habilidad cuatro (Utilizar el potencial existente) se puede observar como la puntuación vulnerable sigue siendo la más alta con el 63.89% de los estudiantes de Ingeniería. Le sigue la puntuación óptima con el 26.85% y en un menor porcentaje la puntuación deficiente con 9.26% (ver figura 6).

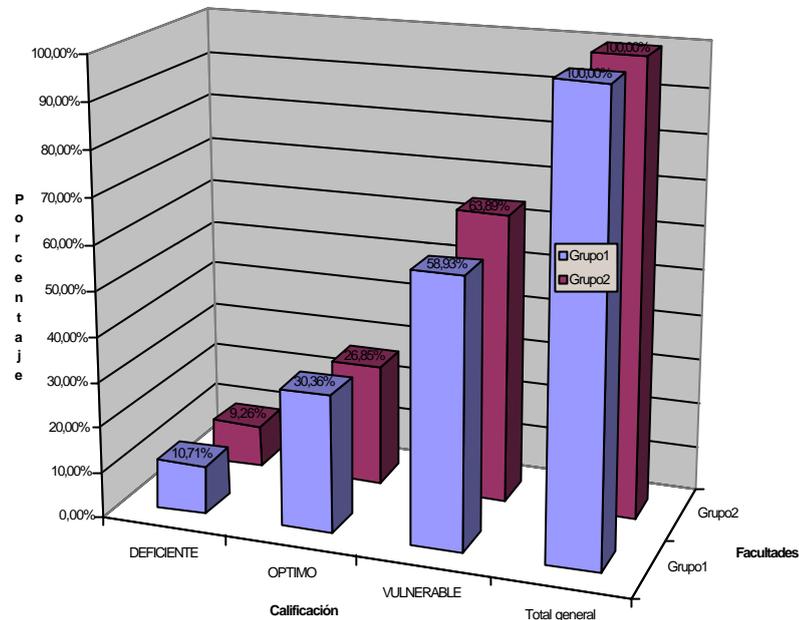


Figura 6 Comparación de la habilidad 4 (Utilizar el potencial existente) en las facultades de Artes e Ingeniería y el total general

En la habilidad 5 (Interactividad emocional), la puntuación vulnerable es mayor en comparación con las cuatro habilidades anteriores, con un 79.63% de los encuestados en Ingeniería. Por cuanto la puntuación óptima y deficiente es mínima con un porcentaje de 11.11% y 9.26% respectivamente (ver figura 7).

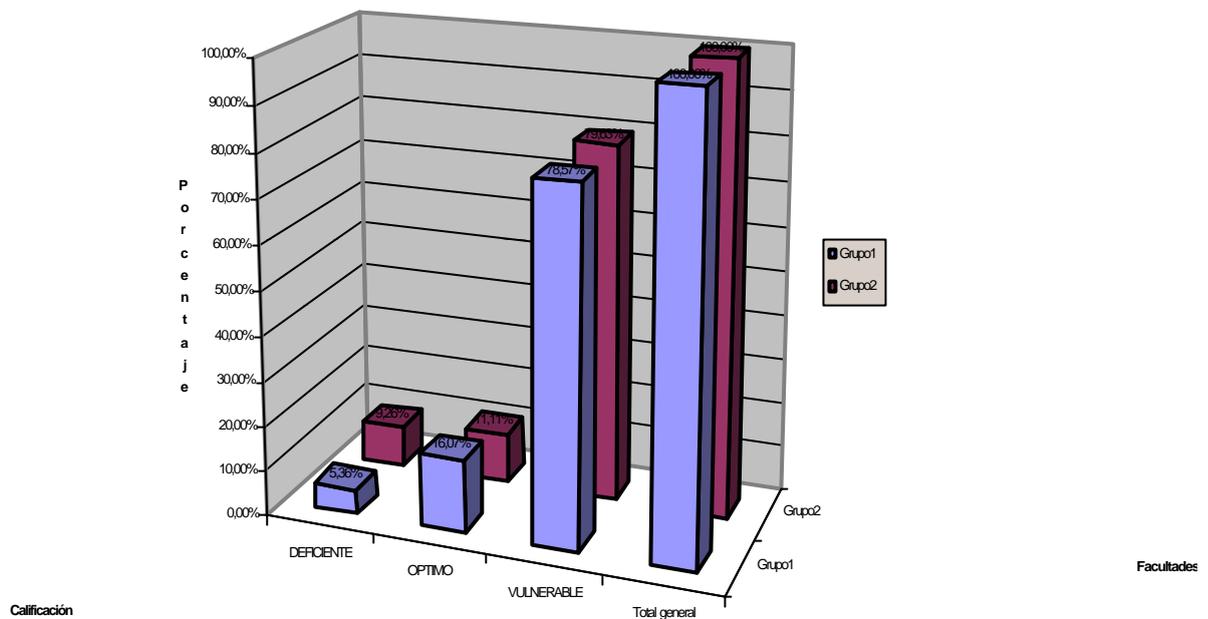


Figura 7. Comparación de la habilidad 5 (Interactividad emocional) en las facultades de Artes e Ingeniería y el total general.

En general se observa que la puntuación vulnerable es la más alta en todas las habilidades. La puntuación óptimo es baja en comparación con los niveles de vulnerable y deficiente, esto demuestra que no se está dando un adecuado manejo de las habilidades de la inteligencia emocional en los estudiantes de la facultad de Ingeniería que participaron en el grupo de estudio, especialmente se resalta en la quinta habilidad “interactividad emocional”, lo cual muestra que dicha habilidad no está siendo aplicada de una forma adecuada.

Si siguiendo el análisis se continúa con la facultad de Artes donde se observa que sigue predominando el puntaje vulnerable en las cinco habilidades de la Inteligencia Emocional.

En la primera habilidad (reconocer las propias emociones) el 21.34% de los estudiantes de Artes muestran calificación vulnerable, el 7.93% óptima y el 4.88% deficiente. (ver figura 3).

En la segunda habilidad (Manejar las propias emociones), se encuentra un mayor porcentaje en vulnerable con un 66.07%, el 23.21% de los encuestados obtienen un puntaje óptimo y el 10.71% deficiente (ver figura 4).

En la tercera habilidad (Reconocer las emociones en los demás) los estudiantes de Artes obtienen puntajes de óptimo y vulnerable con un 66.07% y un 33.93% respectivamente, mientras que ningún estudiante de artes obtuvo calificación deficiente (ver figura 5).

En la habilidad cuatro (utilizar el potencial existente) se observa que la puntuación vulnerable sigue siendo una de las más altas con un 58.93%, el 30.36% de los estudiantes de Artes obtuvieron una puntuación óptima y el 10.71% es deficiente (ver figura 6).

En la habilidad cinco (interactividad emocional) el 78.57% de los estudiantes de Artes presentan una puntuación vulnerable, la cual es mayor en comparación con las cuatro habilidades anteriores, el 16.07% muestran una puntuación óptima y el 5.36% es deficiente (ver figura 7).

Al igual que en los resultados de la facultad de ingeniería se observa que la puntuación vulnerable tiene un mayor predominio en todas las habilidades y así mismo en la quinta habilidad dicha puntuación tiene los porcentajes más altos. Esto muestra que los estudiantes de la facultad de Artes que participaron en la investigación presentan dificultades en el desarrollo de las habilidades de la Inteligencia emocional especialmente en la Interactividad emocional.

A continuación se establecen diferencias entre las facultades de Artes e Ingeniería en cuanto a las habilidades de la inteligencia emocional, sin tener en cuenta ninguna de las variables de control (ver tabla 10)

Tabla 10.

Diferencias en las habilidades de la inteligencia emocional en las facultades de Ingeniería y artes

	ARTES			INGENIERIA			G.L	"t"	VC. 95%	VC. 99%	Diferencia 95%	Diferencia 99%
	X	S	N	X	S	N						
H.1	2,94	1,23	35,00	2,78	1,10	129,00	162,00	0,80	1,650	2,350	NO SIGNIFICATIVA	NO SIGNIFICATIVA
H.2	2,69	1,10	35,00	2,53	0,88	129,00	162,00	0,77	1,650	2,350	NO SIGNIFICATIVA	NO SIGNIFICATIVA
H.3	3,23	0,65	35,00	3,36	0,70	129,00	162,00	-0,83	1,650	2,350	NO SIGNIFICATIVA	NO SIGNIFICATIVA
H.4	2,80	1,28	35,00	2,84	1,15	129,00	162,00	-0,21	1,650	2,350	NO SIGNIFICATIVA	NO SIGNIFICATIVA
H.5	2,71	0,68	35,00	2,64	0,70	129,00	162,00	0,50	1,650	2,350	NO SIGNIFICATIVA	NO SIGNIFICATIVA

Nota: X= promedio; S= varianza; N= número de sujetos; G:L= grados de libertad; "t"= puntaje t calculado; Ho= nivel de confianza

Al analizar los datos según la prueba "t" de Student se encontró que no existe diferencia significativa en las dos facultades en cuanto a las cinco habilidades de la inteligencia emocional.

Finalmente se establecen diferencias mediante el uso de la prueba "t", teniendo en cuenta las variables género, semestre y procedencia. En primer lugar se presenta la variable género (ver tabla 11).

Tabla 11.

Diferencia de las habilidades de la inteligencia emocional en hombres y mujeres

	MUJERES			HOMBRES			G.L	"t"	Ho. 95%	Ho. 99%	Diferencia 95%	Diferencia 99%
	X	S	N	X	S	N						
H.1	2,94	1,22	82,00	2,68	1,01	82,00	162,00	1,55	1,650	2,350	NO SIGNIFICATIVA	NO SIGNIFICATIVA
H.2	2,57	0,91	82,00	2,56	0,94	82,00	162,00	0,08	1,650	2,350	NO SIGNIFICATIVA	NO SIGNIFICATIVA
H.3	3,43	0,79	82,00	3,23	0,58	82,00	162,00	1,51	1,650	2,350	NO SIGNIFICATIVA	NO SIGNIFICATIVA
H.4	2,79	1,18	82,00	2,88	1,17	82,00	162,00	-0,50	1,650	2,350	NO SIGNIFICATIVA	NO SIGNIFICATIVA
H.5	2,77	0,80	82,00	2,54	0,57	82,00	162,00	1,79	1,650	2,350	NO SIGNIFICATIVA	NO SIGNIFICATIVA

Nota: X= promedio; S= varianza; N= número de sujetos; G:L= grados de libertad; "t"= puntaje t calculado; Ho= nivel de confianza

Teniendo en cuenta la variable género se encuentra que en las primeras cuatro habilidades no existe diferencia significativa, mientras que en la última habilidad a través del nivel de confianza del 95% hay diferencia significativa entre hombres y mujeres.

En segundo lugar se establece la diferencia de la variable semestre (ver tabla 12).

Tabla 12.

Diferencia de las habilidades de la inteligencia emocional por semestres del 1 – 5 y 6 - 10

	Semestre 1 - 5			Semestre 6 - 10			G.L	"t"	Ho. 95%	Ho. 99%	Diferencia 95%	Diferencia 99%
	X	S	N	X	S	N						
h.1	2,81	0,98	98,00	2,82	1,35	66,00	162,00	-0,07	1,650	2,350	NO SIGNIFICATIVA	NO SIGNIFICATIVA
h.2	2,56	0,97	98,00	2,58	0,86	66,00	162,00	-0,10	1,650	2,350	NO SIGNIFICATIVA	NO SIGNIFICATIVA
h.3	3,34	0,74	98,00	3,32	0,62	66,00	162,00	0,14	1,650	2,350	NO SIGNIFICATIVA	NO SIGNIFICATIVA
h.4	2,74	1,20	98,00	2,97	1,11	66,00	162,00	-1,32	1,650	2,350	NO SIGNIFICATIVA	NO SIGNIFICATIVA
h.5	2,60	0,78	98,00	2,73	0,57	66,00	162,00	-0,97	1,650	2,350	NO SIGNIFICATIVA	NO SIGNIFICATIVA

Nota: X= promedio; S= varianza; N= número de sujetos; G:L= grados de libertad; "t"= puntaje t calculado; Ho= nivel de confianza

Al analizar los grupos por semestre(1 – 5) y (6 – 10) no se encuentra diferencia significativa.

Por último se analiza la diferencia entre los estudiantes provenientes de Pasto y los de otros Municipios, observando que no hay diferencia significativa (ver tabla 13).

Tabla 13.

Diferencia de las habilidades de la inteligencia emocional según procedencia.

	Pasto			Municipios			G.L	"t"	Ho. 95%	Ho. 99%	Diferencia 95%	Diferencia 99%
	X	S	N	X	S	N						
Habilidad 1.	2.79	1.21	107.00	2.86	0.98	57.00	162,00	-0,44	1,650	2,350	NO SIGNIFICATIVA	NO SIGNIFICATIVA
Habilidad 2.	2.52	0.86	107.00	2.65	1.05	57.00	162,00	-0,77	1,650	2,350	NO SIGNIFICATIVA	NO SIGNIFICATIVA
Habilidad 3.	3.32	0.71	107.00	3.35	0.66	57.00	162,00	-0,25	1,650	2,350	NO SIGNIFICATIVA	NO SIGNIFICATIVA
Habilidad 4.	2.89	1.19	107.00	2.74	1.13	57.00	162,00	0,86	1,650	2,350	NO SIGNIFICATIVA	NO SIGNIFICATIVA
Habilidad 5.	2.64	0.69	107.00	2.68	0.72	57.00	162,00	-0,35	1,650	2,350	NO SIGNIFICATIVA	NO SIGNIFICATIVA

Nota: X= promedio; S= varianza; N= número de sujetos; G:L= grados de libertad; "t"= puntaje t calculado; Ho= nivel de confianza

5. DISCUSION

Mediante la **estadística descriptiva** se encontró que las cinco habilidades emocionales presentan una puntuación mayor en el nivel de calificación vulnerable, mientras que el nivel óptimo y el nivel deficiente oscilan en puntajes mínimos en comparación con el anterior.

Al encontrar en todos los participantes un alto nivel de vulnerabilidad en las cinco habilidades emocionales se muestra que en la parte personal de autoconocimiento como en la relación con el otro, hace falta educar emocionalmente; un tema vedado en nuestra cultura, que perjudica el desarrollo de la inteligencia emocional, haciendo de las personas seres cada vez más solitarios y conflictivos. En la primera habilidad "Reconocer las propias emociones" la puntuación vulnerable da a entender que los jóvenes participantes en esta investigación no son conscientes de sus propias emociones, esto no quiere decir que no sientan si no más bien que no se dan cuenta de la existencia de la emoción "En términos psiquiátricos, este estado de adormecimiento emocional se denomina alexitimia (Steiner, 1997, p. 55)". Esto muestra también que se ha deformado una área que es muy importante para obtener satisfacción o insatisfacción en las relaciones con los demás, así como en la habilidad para manejar los sentimientos propios y ajenos. Existe una norma de comunicación que enseña a reprimir sentimientos desde la infancia, desde niño se aprende a fingir y a culpar a los demás cuando lo hacen sentir.

Al respecto el niño piensa: "de modo que no debo sentir y cuando siento no debo mostrarlo abiertamente, sino por el contrario estar listo para negarlo, sino se me castiga". De esta manera el niño no encuentra ninguna otra manera para entender sus sentimientos, no puede ordenarlos, está confundido y no sabe como hablar de ellos ni como nombrarlos. También se siente raro cuando intenta hablar acerca de ellos.

En la segunda habilidad "Manejar las propias emociones" se observa en los participantes que la puntuación vulnerable los presenta como personas que no manejan sus emociones de forma inteligente, "es necesario saber cuando

expresarlas y cuando guardarlas. Es necesario saber cuando y cómo la expresión de las emociones y su ocultamiento afecta a los demás (Steiner, 1997, p. 40)".

Hacer frente a las propias reacciones emocionales resulta importante por razones obvias. Las respuestas instintivas de conducta al conflicto a menudo son poco efectivas a la hora de enfrentarse a los problemas. Como seres humanos se reacciona a situaciones problemáticas con una respuesta de lucha o de huida. En la sociedad moderna ni luchar ni salir corriendo nos sirven normalmente de ayuda. Se debe utilizar cuanto se sabe acerca de las perspectivas y sentimientos ajenos para ayudarse a controlar mejor los impulsos.

"Emociones como el miedo, la ira o la tristeza son mecanismos de supervivencia que forman parte de nuestro bagaje básico emocional. No podemos elegir nuestras emociones, no se pueden simplemente desconectar o evitar. Pero está en nuestro poder conducir nuestras reacciones emocionales (Martin y Boeck, 1997, p22)".

"Reconocer las emociones en los demás" es la tercera habilidad, la cual según los hallazgos, los resultados en los participantes se presentaron como vulnerables en mayor proporción, aunque en comparación con las otras habilidades es la que mayor puntuación en el nivel óptimo. Pero señala que los participantes en la investigación fallan en aspectos que conciernen a la empatía, "Cuando desarrollamos la empatía, las emociones de los demás resuenan en nosotros. Sentimos cuáles son los sentimientos del otro, cuán fuertes son y qué cosas los provocan (Steiner, 1997, p. 40)".

Torrabadella(1997) opina frente a esta habilidad que cada persona es distinta y tiene opiniones propias. Llegan momentos en que estas diferencias generan conflictos, entonces requerimos asertividad para poder solucionar las diferencias sin entrar en un conflicto emocional, de una forma adulta. Las personas que disponen de facilidad para negociar las diferencias y llegar a acuerdos son las que saben como hacer que los otros comprendan sus puntos de vista y los respeten. Son personas que saben escuchar activamente y confrontar, expresar de una forma inteligente sus opiniones sobre lo que el otro

hace sin que las emociones negativas impidan el entendimiento mutuo (p. 165 - 166).

En la cuarta habilidad "Utilizar el potencial existente" muestra como la población objetivo, al ser vulnerable en la puntuación no está explotando en su mayoría toda su capacidad para alcanzar metas.

Goleman (1995) afirma al respecto que ordenar las emociones al servicio de un objetivo es esencial para prestar atención, para la automotivación y el dominio, y para la creatividad. El autodomínio emocional - postergar la gratificación y contener la impulsividad - sirve de base a toda clase de logros p. 64).

Cada vez que la persona emprende una meta debe hacer uso de su potencial existente el cual tiene como eje fundamental el poner en práctica ciertas cualidades como: la perseverancia, el disfrutar aprendiendo, tener confianza en uno mismo y ser capaz de sobreponerse a las derrotas.

" Las personas inteligentes desde el punto de vista emocional no se dejan arrastrar por sus emociones, sino que utilizan esta energía desencadenada para desarrollar nuevas competencias, fortalecer su confianza en sí misma o asumir riesgos (Martin y Boeck, 1997, p. 75)".

En la última habilidad "Interactividad emocional" se encontró que los jóvenes de las dos facultades obtuvieron una puntuación vulnerable mayor; esta es la habilidad que se nutre de las cuatro habilidades anteriores, quienes la manejan correctamente son personas que pueden reconocer las emociones de quienes los rodean y darse cuenta de cómo se sienten en determinado momento para así interactuar de manera eficaz.

Martin y Boeck (1997) comentan al respecto: que en todo contacto con otras personas entran en juego las capacidades sociales: en el trato con los clientes, en la discusión con la pareja, en las entrevistas de presentación etc. Que tengamos un trato satisfactorio con las demás personas depende, entre otras cosas, de nuestra capacidad de crear y cultivar las relaciones, de reconocer los conflictos de encontrar el tono adecuado y de percibir los estados de ánimo del interlocutor (p. 23).

La interactividad emocional integra las cuatro habilidades anteriormente mencionadas, ya que en el trato con los demás es conveniente no solo reconocer nuestras emociones sino también saber manejarlas a través de una buena actitud empática que permita hacer uso del potencial existente de tal manera que se lleve una interacción efectiva con los demás.

En la investigación se encuentra que no existen diferencias significativas de las habilidades emocionales en las dos facultades. El estudiar las carreras de ingeniería y artes no tiene relación con la vivencia y el desarrollo de las emociones en las personas a quienes se aplicó el cuestionario.

Holland (1971) afirma que la persona intelectual se enfrenta al ambiente social y físico mediante la inteligencia: ante todo, resuelve los problemas por medio de ideas, palabras y símbolos; pasan a un segundo plano la capacidad física y la social. Mientras la persona artística se enfrenta a su ambiente físico y social utilizando sus sentimientos, emociones, intuición e imaginación, para crear formas y obras de arte, para ella la resolución de problemas implica expresar su gusto e imaginación a través de concepciones y realizaciones artísticas (p. 29).

Al analizar las variables, se presentaron diferencias significativas en cuanto al género en la quinta habilidad, que hace referencia a la interactividad emocional.

Steiner (1997) afirma que la interactividad emocional se basa en el nivel más sofisticado de conciencia, ya que no solo requiere que uno sepa lo que uno mismo siente y lo que siente el otro, sino que además hace falta que pueda anticipar como van a interactuar las emociones. Esto lleva a una persona a anticipar como dos personas diferentes, dadas sus respectivas características emocionales, van a reaccionar en una situación dada (p. 65).

En esta quinta habilidad los hombres mostraron un mejor resultado en relación con las mujeres. Aparentemente las mujeres han sido educadas para vivir más abiertamente las emociones, en comparación con los hombres, quienes han sido culturalmente más reprimidos frente a ellas. Puyana y Ramírez (2000) mencionan que la cultura occidental establece una lógica binaria que opone lo femenino a lo masculino, sobrevalorando el rol de los

hombres: el espacio público, la racionalidad, la fuerza, la competencia, y desvalorizando el de la mujer: el espacio privado, la emocionalidad, la intuición entre otros. Dicha jerarquización reproduce relaciones de poder fundamentadas en una cultura patriarcal (p. 7).

Entonces ¿qué ocurre con estos resultados?, ¿los hombres han cambiado su forma de manejar las emociones?, ¿las mujeres las reprimen?

En el análisis de la variable semestre al no existir diferencias significativas, muestra que el nivel del semestre no tiene relación con el desarrollo de las habilidades emocionales. En la procedencia de los participantes tampoco se encuentran diferencias significativas esto quiere decir que el lugar de procedencia no tiene ninguna relación con el desarrollo de la inteligencia emocional.

La construcción del instrumento de inteligencia emocional se constituye un aporte para la psicología porque permite evaluar cinco habilidades emocionales que integran lo que corresponde a la inteligencia emocional, este cuestionario además de evaluar permite detallar que habilidad o habilidades emocionales están fallando en las personas y de esta manera abre un interrogante sobre ¿cómo influyen en mi vida la ausencia de estas habilidades?; y a partir de esto se busquen alternativas de solución y concientización sobre la importancia de las emociones aspecto que es fundamental para el desarrollo integral del individuo.

Goleman (1995) argumenta sobre las emociones y dice que nos guían cuando se trata de enfrentar momentos difíciles y tareas demasiado importantes para dejarlas sólo en manos del intelecto: los peligros, las pérdidas dolorosas, la persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, los vínculos con un compañero, la formación de una familia. Cada emoción ofrece una disposición definida a actuar; cada una nos señala una dirección que ha funcionado bien para ocuparse de los desafíos repetidos de la vida humana (p. 22).

Esta investigación es una de las primeras que se realiza sobre inteligencia emocional en esta región además del soporte teórico que se ofrece, orientado a abrir nuevas expectativas en este tema.

La investigación no solo buscó ofrecer resultados sino además a partir de éstos implementó un programa de educación emocional que permite mediante su aplicación desarrollar habilidades emocionales para incrementar su inteligencia emocional.

Steiner (1997) habla a propósito de la educación emocional que usted se convertirá en un experto en emociones y será consciente de la textura, el sabor y el regusto de cada una de ellas. Aprenderá a permitir que sus habilidades racionales, trabajen codo a codo con las emocionales, mejorando su capacidad para relacionarse con los demás. Así logrará ser mejor en todas las cosas que hace con otras personas: ser padre y pareja, trabajar, jugar, enseñar y amar (p. 28).

Este programa de educación emocional es un instrumento de fácil acceso para ser desarrollado, buscando motivar no solo a los profesionales en el campo de la Psicología sino también en otros campos.

6. PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

"VIVE PLENAMENTE TUS EMOCIONES"

6.1 Descripción

Teniendo en cuenta los resultados de la investigación, se puede observar que en los participantes tanto de ingeniería como de artes se presentan dificultades para manejar adecuadamente las cinco habilidades de la inteligencia emocional. Estas son: Reconocer las propias emociones, manejar las emociones, reconocer las emociones en los demás, utilizar el potencial existente y la interactividad emocional. De tal forma que es imprescindible proponer una serie de estrategias que busquen educar emocionalmente al joven hoy.

La educación emocional implica un autoconocimiento de las propias emociones, es decir que el sujeto sepa que emoción está sintiendo en el momento, a su vez que signos o señales físicas acompañan la emoción y como saber controlarlas en un momento determinado. "La inteligencia emocional predice el éxito en la vida, la posibilidad de ser feliz, vivir plenamente a cada instante y demostrar nuestras emociones con mayor libertad (Goleman, 1995, p. 30)".

Por otra parte también se hace indispensable conocer al otro, ponerse en su lugar y percibir lo que siente. Este constituye uno de los elementos más importantes de la inteligencia emocional, que siente el otro y además que hacer frente a sus sentimientos.

El programa que a continuación se presenta ofrece unas pautas para educar emocionalmente, se abren expectativas nuevas frente al manejo de las emociones, como vivirlas más plenamente. La estrategia del programa se desarrolla a través de talleres que paso a paso muestran como abordar las cinco habilidades emocionales.

6.2 Justificación

La inteligencia emocional es importante porque permite que cada persona se pueda conectar con algo esencial en la vida como son las emociones. Es la búsqueda de un mejor bienestar personal y psíquico. La salud mental se logra a partir del reconocimiento y la expresión de la emoción, se ha visto que en los

casos de intervención en crisis y otros problemas, las personas tienden a somatizar sus conflictos por la incapacidad de expresar su situación. Las pautas de crianza nos muestran modelos pobres de educación emocional, a los niños en general se los priva de expresar sus emociones espontáneamente a partir de padres autoritarios y exigentes con normas rígidas y escasa comunicación. De igual manera los problemas de pareja revelan hoy en día la escasez de expresión y comprensión emocional;

Gilbert y Shmukler (2000) manifiestan que las cuestiones emocionales y la experiencia temprana anterior interfieren con la habilidad para solucionar problemas de un adulto normal. Si los adultos no pueden usar sus habilidades de solución de problemas se tiene un buen indicador de que están implicados factores emocionales (p. 146).

6.3 Objetivos

Objetivo General

Diseñar un programa de educación emocional orientado a desarrollar habilidades emocionales.

Objetivos Específicos

Favorecer en los participantes el reconocimiento de sus propias emociones.

Propiciar estrategias que les permitan a los participantes un manejo adecuado de sus emociones.

Identificar aspectos que se deben tener en cuenta a la hora de reconocer las emociones en los demás.

Brindar un espacio de reflexión para que los participantes comprendan la importancia de su potencial existente.

Facilitar herramientas para que los participantes puedan lograr una adecuada expresión de sus sentimientos y una comunicación efectiva.

6.4 Marco teórico

La educación emocional es un método utilizado para desarrollar la inteligencia emocional, ésta permite tener un contacto más cercano con las emociones, manejarlas de forma adecuada y poder expresarlas. "Usted puede aprender a saborear sus propios sentimientos y los de los demás. Puede aprender a comprender y a canalizar sus emociones, a reparar heridas

emocionales y a navegar en el mundo de los sentimientos" (Steiner 1997, p. 43). "Adiestrar nuestras emociones no quiere decir reprimirlas, significa dilucidar su conveniencia y adecuar su posible expresión".

A diario el ser humano se enfrenta a múltiples situaciones adversas donde muy pocas veces logra obtener resultados positivos para su bienestar y el de los demás, en su gran mayoría cuando estas situaciones tienen que ver con lo emocional.

Steiner (1997), afirma que todos debemos participar en alguna clase de educación emocional, ya que los errores emocionales son muy frecuentes y destructivos. Casi todos tenemos que admitir que en un momento o en otro hemos sido superados por la ira, el temor, la inseguridad o los celos o hemos decidido no hacernos responsables de una acción incorrecta. Finalmente, esas faltas acaban por debilitarnos y dañar a los que amamos, porque la ignorancia emocional es sinónimo de empobrecimiento (p. 28).

La educación emocional no debe quedarse como un aspecto aislado para ser utilizado solamente en el ámbito terapéutico, por el contrario también se hace necesario desarrollarla en el campo educativo (colegios, universidades etc.) ya que las emociones se viven a diario, en cualquier momento y frente a cualquier situación. Como lo expresa McCown: "el aprendizaje no es un hecho separado de los sentimientos. Ser un alfabeto emocional es tan importante para el aprendizaje como la instrucción en matemática y lectura" (citado por Goleman, 1995, p. 3021).

Steiner (1997) comenta que las recompensas de la educación emocional son algo más que tener una casa emocional prolija. Cuando nuestras emociones son claras, las podemos expresar bien y los sentimientos de los demás son tan importantes como los nuestros, la vida se torna poderosamente conmovedora y a veces realmente gozosa. En esos momentos, las recompensas de una vida emocionalmente cultivada muestran su valor.

6.5 Estrategia metodológica

El programa de educación emocional está diseñado con una metodología de talleres lo cual indica que es una alternativa que facilita la adquisición de conocimientos ya que integra la teoría y la práctica; donde orientador y

participantes aprenden a ser y a hacer. El trabajo se hace a partir de la propia experiencia de las personas, permite el encuentro con otros, fomenta la cooperación, el trabajo en equipo, la comunicación y la descentración del propio punto de vista.

PROGRAMA DE EDUCACION EMOCIONAL

6.6 Reconocer Las Propias Emociones

6.6.1 Taller # 1

Título: “MIS PRIMERAS EMOCIONES”

Objetivo: Recordar vivencias emocionales infantiles que permitan comprender el manejo emocional actual de una persona.

Metodología: Este taller está dividido en tres sesiones así:

Primera Sesión

Objetivo: Recordar el ambiente familiar en la niñez que permitió o no la expresión de las emociones.

Metodología: Se comienza el ejercicio con unos pasos para la concentración e imaginación de experiencias infantiles.

Instrucciones:

1. Se crea un entorno relajante, con tiempo y tranquilidad en un lugar en el que nadie moleste.
2. Se respira de forma consciente con los ojos cerrados. Mientras el aire entra, sube los ojos hacia arriba y luego bájalos como enfocando el suelo, solo después saca el aire. Repite este movimiento de los ojos durante varias respiraciones hasta notar que tu mente se vacía y tienes la sensación de que flotas.
3. Nota como la respiración va llenando de relajación todo el cuerpo y este cae en una situación ingravida quedando separado del aquí y del ahora.
4. Permite que cada respiración vaya poniendo tu cuerpo más y más cálido y relajado, mientras imaginas que tu poder mental sale flotando con el aire que expiras. Nota que tu mente ya no contiene nada.
5. Abandónate a esta profunda paz mental y concentración.

6. Pide a tu mente que realice el siguiente ejercicio: Tómate un tiempo para pensar con calma en esos recuerdos infantiles lejanos y que ignoras poseer. Imagínate una escena en la casa en que vivías cuando tenías entre 3 y 7 años de edad. Procura reproducir el olor de aquel lugar, el color del suelo, de las paredes, el aspecto de los muebles y los ruidos mas habituales. Piensa en como te sentías y en alguna prenda de ropa que solían ponerte. Si en tu casa había varias personas importantes para ti, piensa en todas ellas para contestar cada una de las siguientes preguntas:
- a- Recuerda el sitio donde te sentabas para comer, la silla, los olores..... ¿Qué frases te decían mientras comías?
 - b- Cuándo alguna vez te mostraste muy triste o llegaste llorando desconsolado, ¿Te hacían caso?, ¿Qué frases te decían y que hacían?.
 - c- Cuándo alguna vez te mostraste muy contento o si expresabas euforia, ¿Te hacían caso?, ¿Qué frases te decían y que hacían?
 - d- Cuándo alguna vez mostraste una fuerte descarga de rabia o te mostrabas iracundo, ¿Te hacían caso?, ¿Qué frases te decían y que hacían?.
 - e- Cuándo alguna vez te mostraste inhibido y con miedo y si sentías pánico, ¿Te hacían caso?, ¿Qué frases te decían y que hacían?
 - f- Cuándo alguna vez mostraste tu afecto, ¿Te hacían caso?, ¿Qué frases te decían y que hacían?
 - g- Si hay alguna frase o conducta en las preguntas anteriores en las que no te hacían caso o te castigaban tácitamente (por ejemplo, riéndose), detalla las reacciones que tenían las personas que te cuidaban.

Retroalimentación

Se pide a los participantes socializar sus respuestas y ante las diferentes opiniones se reflexiona sobre la vivencia que se tuvo en el momento del recuerdo (que tan difícil o fácil fue hacerlo), el descubrimiento de las experiencias emocionales en familia, la relación de las experiencias emocionales del pasado con las emociones que expresas actualmente.

Reflexión

“La primera infancia ofrece una oportunidad única de poner en marcha el desarrollo de las capacidades latentes. Esto es válido también para el desarrollo del mundo emocional (Martin y Boeck ,1997, p. 156)”.

Al principio un niño responde a su mundo de manera abierta y, honesta y espontánea. Ríe cuando está contento y llora cuando está triste; cuando se enoja golpea; investiga cuando siente curiosidad, y cuando algo lo fascina lo mira fijamente. Pero este niño con el paso de los años aprendió a:

“¡No debes odiar a tu hermana!”

“Los hombres no lloran”

“Discúlpense y densen las manos”

“Juan, ¿estás jugando a la casita?”

“¿Por qué no vas a casa y ayudas a tu mamá como deben hacerlo las niñas pequeñas?”

“Las niñas pequeñas son para verlas no para escucharlas.”

“Por supuesto no tienes miedo de abuelito, ¿verdad que no?”

“No seas tan curioso”

“Deja de jugar contigo mismo”

“No mires fijamente a ese señor”

Ante lo anterior el niño desconcertado pensaría que : “Cuando me porto de acuerdo con mis sentimientos me castigan o ridiculizan; por tanto, es malo sentir. Trato de evitarlo, pero mis emociones persisten haciéndome sentir culpable; nadie parece sentir como yo; ¿qué me estará pasando?.

Al pasar el tiempo el niño “madura”, aprende a fingir y a culpar a los demás cuando lo hacen sentir. “De modo que no debe sentir, y cuando sienta no debe mostrarlo abiertamente, sino por el contrario estar listo para negarlo, sino se me castiga. De esta manera aquel niño no encuentra ninguna otra manera para entender sus sentimientos, no puede ordenarlos, está confundido y no sabe como hablar de ellos ni como nombrarlos.

También se siente raro cuando intenta hablar acerca de ellos (p. 85).

Segunda Sesión

Objetivo: reconocer y expresar aquellas emociones que no te permitieron desarrollar en la niñez.

Metodología: Se solicita a los participantes que escriban una carta a ese niño que eran, dándole permiso para demostrar esa emoción que le prohibieron sentir.

Retroalimentación: Se pide voluntariamente a quienes deseen leer su carta, los participantes realizan interrogantes a quien leyó su carta con respecto a las emociones que ahí se reconocieron. Finalmente se enfatiza que tan adecuado fue el reconocimiento.

Tercera Sesión

Objetivo: Reconocer y dar nombre a las emociones que actualmente se te dificulta expresar.

Metodología: se pide a los participantes contestar las siguientes preguntas:

- 1- ¿Puedes decir cual de las cinco emociones básicas te cuesta más expresar (alegría, afecto, miedo, tristeza, ira.)?.
- 2- Escribe diez razones que te motivan dicha emoción cuando eras un niño (aunque te prohibieran pensar). Hazlo desde tu perspectiva adulta.
- 3- Recuerda una situación en tu vida en la que viviste esa emoción con detalle y realismo: siéntela intensamente y amplíala al máximo. Déjate llevar y desahógate. Repítelo cuantos días como desees hasta sentir esa emoción con plena libertad.
- 4- Enumera diez situaciones cotidianas en las que puedes sentir dicha emoción básica ahora.
- 5- Pensando en una de las situaciones anteriores, ¿Cómo te sientes cada vez que algo o alguien te provoca esa emoción?. Anota cinco signos físicos y cinco cosas que te dices mentalmente al sentir dicha emoción.
- 6- ¿Puedes idear formas concretas de expresión de dicha emoción que sean aceptables y te descarguen?. Anota cinco formas para aplicarlas con otras personas, y cinco para llevarlas a cabo solas.

Retroalimentación: se socializa varias de las respuestas a las preguntas anteriores y finalmente se pide realizar un contrato consigo mismo por el cual

se comprometen a reconocer y expresar de forma más inteligente dicha emoción a partir de ese momento.

Reflexión

De esta manera se educa a muchos de nosotros deformándonos en un área que es muy importante para obtener satisfacción o insatisfacción en nuestras relaciones con la gente, así como en nuestra habilidad para manejar los sentimientos propios y los ajenos. Esta norma de comunicación que aprendemos nos exhorta a reprimir sentimientos. Según un supuesto básico de esta norma, es posible y deseable convertirse en una persona perfectamente “racional”, con solo reprimir sus sentimientos, ¡cómo si estos pudieran desaparecer de alguna manera misteriosa!. Al igual que muchas otras cosas, esto lo contradice la realidad, pues es reprimir nuestros sentimientos y luego sentirnos culpables (p. 86).

Martin y Boeck (1997), mencionan que cultivar la vida emocional presupone tres cosas:

Dar entrada a las emociones: deje de interpretar las emociones y someterlas a censura. Las emociones no son ni buenas ni malas, son simplemente información sobre nosotros mismos y nuestro bienestar anímico.

Convierta en una costumbre el hecho de prestar atención a las señales emocionales que su cuerpo emite en todo momento: síntomas físicos como la súbita aparición de sudores, la tensión de los músculos, los dolores de cabeza, las contracciones del estomago o los sonrojos, pero también señales cognitivas como la falta de concentración, la irritabilidad la excitabilidad las cavilaciones o el vacío interior. Intente entonces describir del modo más adecuado posible la emoción que siente: los celos, por ejemplo pueden tener muchas facetas, dependiendo de si aparece en primer plano la auto compasión, la conmoción, la venganza, los sentimientos de inferioridad, el orgullo herido o la búsqueda de explicaciones.

Averigüe que desencadena la señal emocional: ¿una conversación telefónica poco satisfactoria con el compañero?, ¿un reproche inexpresado de los padres?, ¿la sensación de tener que cargar siempre con todas las tareas desagradables?, ¿sentimientos de inferioridad producidos, por ejemplo, por

tener que realizar el desagradecido papel de ama de casa?, ¿quizás se trata de una simple reacción bioquímica, un cambio en el cóctel de neurotransmisores del cerebro, por ejemplo, en los días anteriores al periodo? (p. 71-72).

6.6.2 Taller # 2

Título: “VIVIR UNA EMOCION”

Objetivo: Permitir que los participantes descubran y nombren toda la gama de emociones que surgen a partir de una experiencia traumática (lectura de un caso).

Metodología: A cada participante se le entrega una hoja donde se presenta el siguiente suceso el cual deberá sentir como si lo estuviera viviendo:

“En este momento te preparas para ir a una fiesta con una persona que es especial para ti; tienes las mejores intenciones de pasarla bien, de compartir con todos tus amigos y amigas que estarán allí presentes, pero lo esencial en tu interior es disfrutar al máximo con esa persona especial.

Ha llegado la hora de la fiesta, acabas de entrar con tu pareja y el espacio que contemplas esta decorado con cientos de bombas de colores, la música suena espectacular, todo el mundo les sonrío y los saluda, abrazos sinceros, besos en la mejilla y la energía calurosa de una gran bienvenida; en ese preciso instante suena tu canción favorita y es entonces cuando le pides a tu pareja que te conceda bailar, percibes un ambiente muy agradable, tanto que te sientes muy orgulloso (a) de la persona que te acompaña en esa noche. Aunque sigues disfrutando intensamente de esta fiesta hay una sensación dentro de ti que ha sido provocada por algo que tu has venido pensando y planeando desde días atrás: “expresarle todo lo que sientes a esa persona que has invitado” pero prefieres esperar un poco más, antes de hacerlo, y aprovechas entonces para bailar una y otra, y otra, y otra.....vez más.

Ya es la una de la mañana y la euforia de la fiesta se siente sin parar, de repente algo extraño se escucha afuera, es como si intentaran abrir la puerta

con golpes fuertes, aun así la emoción de los invitados hace que esto pase desapercibido, pero como eres tú quien esta más cerca de la puerta hace que te aproximes e intentes descubrir quien es el que golpea, no dudas en hacerlo y la abres. Al instante ves como cuatro hombres entran con una fuerza veloz y amenazan a todo el mundo con disparar ante el más mínimo movimiento. La conmoción de la gente es tan fuerte que todos comienzan a gritar, a llorar y a suplicar que no les hagan daño, pero ante el intento de alguien por coger el teléfono, aquellos hombres comienzan a disparar desenfrenadamente, hiriendo a muchos, entre ellos a la persona que tu invitaste a compartir de esa calurosa fiesta. Te acercas y miras como sus ojos se encuentran cerrados sin dar señal alguna de lo que pueda estar ocurriendo en ese instante.

Aquellos hombres solo buscaban a una persona en especial, algo así como: “un ajuste de cuentas”, pero que inevitablemente terminó en una tragedia.”

A continuación se pide a los participantes construir el desenlace y el final de esta historia.

Retroalimentación: cada participante debe contestar las siguientes preguntas:

1. Qué siente usted al leer la historia?
2. Qué emociones surgen cuando té estas preparando para ir a la fiesta?, ¿qué ideas pasan por tu mente?.
3. Expresa con palabras el momento que estás viviendo con tu pareja mientras disfrutas de la fiesta.
4. Cuenta qué es eso que has venido planeando y que quieres expresarle a esa persona que te acompaña.
5. Describe como viviste el instante en el que esos hombres atraviesan la puerta. ¿Qué emociones vienen a tu mente en ese momento?

Reflexión

Reconocer, sentir y expresar nuestras propias emociones equivale a comunicarnos bien con nosotros mismos. El instante de lucidez más efectivo es ese en el que reconoces de forma consciente lo que sientes, pues te permite la posibilidad de actuar como más te conviene. Las emociones positivas nos hacen felices, ¿por qué reprimirlas?. Las emociones negativas nos ayudan a hacer algo para solucionar los problemas, ¿por qué negarlas o avergonzarnos de sentir las?.

Las emociones con su carácter intenso, breve y privado son los elementos esenciales de nuestra afectividad; reconocer tus emociones, y pensar de forma adecuada respecto a ellas, es necesario para controlar tus sentimientos y pasiones.

La inteligencia emocional se puede mejorar dándote cuenta de las emociones que reprimes sin ser consciente. Así, enfrentándote a dichas emociones, notándolas en tu cuerpo y pensando acerca de ellas, puedes decidirte a vivir en forma plena y aceptarlas. Se trata de una toma de contacto contigo mismo. Conocerte significa ser consciente de aquellas acciones que tienen valor y sentido para ti. ¿qué cosas cuentan para ti?, ¿qué cosas son secundarias o carentes de importancia?. Pueden ser cosas sencillas como cuidar tu cuerpo y tu forma física, o criar de forma apropiada a tus hijos, o realizar una misión en tu trabajo o cualquier otra cosa carente de espectacularidad.

Escucharte a ti mismo, tus pensamientos en solitario, enriquece tu interior. Ser consciente de tus emociones y aceptarlas, te permite pensar y actuar con respecto a ellas, ponerte en movimiento. Tu modo de sentir y pensar cambia a medida que vives. Conocerte es una misión que nunca concluye: el sentido que tiene tu vida es el que tu le das.

6.7 Manejar Las Emociones

6.7.1 Taller # 1

Título: “TE COMPARTO MIS EMOCIONES”

Objetivo: Lograr que cada participante pueda expresar de una manera adecuada emociones positivas y negativas frente a un conflicto, en un ambiente seguro y protegido.

Metodología: Se solicita al grupo formarse en parejas del sexo opuesto para luego entregar las siguientes instrucciones:

1. Cada grupo debe representar un conflicto de la vida real vivenciado con su pareja o un familiar cercano.
2. Teniendo en cuenta el conflicto se debe complementar las siguientes frases:

“En la discusión que tuvimos la vez pasada, yo asumo que tú.....”

“En la discusión que tuvimos la vez pasada, asumo que yo:.....”

“Tu actitud me hizo sentir.....”

“En este momento estoy sintiendo.....”

“Me gustaría que tu.....”
3. Luego de contestar las frases cada pareja sale al frente y dramatiza cada situación (juego de roles).

Retroalimentación: Una vez terminada la dramatización se les pregunta ¿cómo se sintieron?, enfatizando en grado de importancia eso que no pudieron decir pero que al dramatizarlo fue dicho, tanto emociones positivas como negativas. Así mismo se interroga sobre el uso de indirectas a la hora de transmitir un mensaje que involucre emociones.

Reflexión

“Emociones como el miedo, la ira o la tristeza son mecanismos de supervivencia que forman parte de nuestro bagaje básico emocional. No podemos elegir nuestras emociones, no se pueden simplemente desconectar o evitar. Pero esta en nuestro poder conducir nuestras reacciones emocionales (Martin y Boeck, 1997, p.22)”.

Hacer frente a nuestras reacciones emocionales resulta importante por razones obvias. Nuestras respuestas instintivas de conducta al conflicto a menudo son poco efectivas a la hora de enfrentarse a los problemas. Como seres humanos, reaccionamos a situaciones problemáticas con una respuesta de lucha o de huida. En la sociedad moderna, ni luchar ni salir corriendo nos sirven normalmente de ayuda. Debemos utilizar cuanto sabemos acerca de las

perspectivas y sentimientos ajenos para ayudarnos a controlar mejor nuestros impulsos.

Gilbert y Shmukler (2000), para expresar las emociones se enseña a las personas a referir la conducta específica que interviene y no generalizarla hacia todo el ser de la otra persona (“me enojé porque olvidaste hacer las compras que habías quedado a hacer para la semana”, como opuesto a “¡eres un (a) niño (a), nunca te comprometes con nada!”). Se entiende que una buena pelea espontánea puede preceder esto, es probable que las personas necesiten ventilar y expresar sus resentimientos sobre un asunto, antes de estar abiertos a negociar cambios en la conducta; en el punto en el cual las personas están listas para avanzar, entonces quizá sea útil un proceso como el que se acaba de mencionar. El individuo es alentado a ser específico tanto en relación con el área de descontento como con la nueva conducta deseada; por ejemplo, “me enoja cuando tu.....(conducta específica), y lo que me gustaría que hicieras en lugar de esto es (cambio deseado). Esto no obliga a la otra persona a cambiar en la manera prescrita, sino que abre la posibilidad de negociar cambios de la conducta relacionados con la petición específica de las personas; la petición especificada proporciona material especial para discusión, acuerdo y negociación. Esta negociación deliberada y adulta puede ser la parte final de una pelea justa (p. 102).

6.7.2 Taller # 2

Título: “¿MENSAJES YO?”

Objetivo: Brindar herramientas para la expresión y manejo adecuado de las emociones.

Metodología: Se solicita a los participantes agruparse en parejas (preferiblemente del sexo opuesto), cada grupo debe preparar un sociodrama de un conflicto en pareja escogido al azar entre las siguientes temáticas:

- El esposo llega borracho a las 5 de la mañana
- La esposa por estar hablando con su mejor amiga se tarda en preparar el almuerzo al esposo.
- La esposa descubre que su esposo le es infiel o viceversa.
- La novia se olvida de la fecha de aniversario de dos años o viceversa.

- El novio la deja plantada en una cita a su novia o viceversa.
- El novio le dice a su novia que es un hombre casado y tiene una hija.
- El novio se entera que su mejor amigo salió a bailar con su novia la semana pasada.

Retroalimentación: En cada una de las dramatizaciones se toma nota de aquellas frases expresadas inadecuadamente al momento de la discusión. Para luego ser corregidas, teniendo en cuenta la manera efectiva de expresar emociones (reflexión).

Reflexión

Las personas que tienden a reprimir sus reacciones emocionales, guardarse sus sentimientos, representan estímulos más pobres para los demás que los extrovertidos.

Los emisores ineficaces tienden a quedarse solos, ser más pasivos más tímidos más contenidos. Es importante remarcar que interpretar las emociones de los demás con claridad, y emitir tus emociones de forma auténtica, te hace alguien más cálido y próximo para quienes te tratan.

A menudo no basta con decir lo que se quiere, los demás tienen que conocer su perspectiva o comprensión del problema, también conocer sus sentimientos: como le ha afectado a usted emocionalmente la situación o problema. Cuando usted presenta sus pensamientos, sus sentimientos y sus deseos está transmitiendo un mensaje completo.

Es menos probable que los demás ignoren sus deseos, cuando conocen sus sentimientos y perspectivas de la situación. Es bastante abrupto e irritante decir: "quiero marcharme de aquí"; es mejor darle un mensaje completo como este: "La fiesta está aburrida. Me siento claustrofóbico. ¿Te importaría que nos fuéramos?". Esto permitirá una respuesta más aceptable.

Mackay y Fanning (1996) refieren que cuando usted desvincula una experiencia de una situación o sus sentimientos de su petición, la gente puede sentirse apremiada a hacer algo, sin saber exactamente porque. Es entonces más probable que discutan o se enojen, desentendiéndose de usted y de sus deseos.

Los sentimientos ayudan al oyente a tener empatía hacia su experiencia de una situación. La mejor forma de expresar sus sentimientos es la forma de los

“mensajes yo”, en estos usted asume la responsabilidad de sus emociones.

Dice usted:

- Yo me siento dolido
- Yo me enfade un poco
- Yo me sentí triste
- Yo me sentí decepcionado
- Yo me sentí bastante confuso

Esto contrasta con los “mensajes tú”, que son acusatorios y peyorativos y transfieren toda la responsabilidad de sus sentimientos a la otra persona.

- Tú me has hecho daño
- Tú me hiciste enfadar
- Lo que tu me hiciste me deprimió
- Tú me decepcionaste
- Tú me confundiste.

Repare que los “mensajes tu” tienden a volver defensiva y hostil a la gente, mientras que los mensajes yo, parecen menos confortadores y tienden a suscitar preocupación (p. 152 – 153).

6.8 RECONOCER LAS EMOCIONES EN LOS DEMAS

6.8.1 Taller # 1

Título: “ME PONGO EN EL LUGAR DEL OTRO”

Objetivo: Facilitar a los participantes el reconocimiento de las emociones del otro, qué fuertes son y que cosas los provocan.

Metodología: Se solicita a los participantes agruparse entre cuatro personas; a cada grupo se hace entrega de una hoja con 17 rostros (ver hoja a continuación) en los cuales hay diferentes expresiones emocionales, además de unos interrogantes a los cuales deben contestar:

- “Esta persona está expresando.....?”
- “Que crees que pudo haber pasado.....?”

Una vez hayan desarrollado la actividad cada grupo da a conocer su opinión respecto a cada expresión facial de las caricaturas.

Retroalimentación: Quien dirige el taller retoma cada una de las opiniones de los participantes comparando las diferentes respuestas. Se analiza además los aspectos que cada uno de los participantes tiene en cuenta para identificar aquellas expresiones emocionales y la importancia para tenerlas en cuenta en su vida diaria.

Reflexión

Ponerte en la piel del otro te permite responderle desde su punto de vista. La realidad solo es una, como un territorio, pero cada persona tiene una visión, de la realidad, una especie de “mapa mental” de lo que son las cosas. La única forma que tienes de comprobar cual es la visión de la otra persona es comprender que el esta en su piel, no en la tuya. Solo después de estudiar su “mapa” con detenimiento, puedes responderle desde un punto de vista comprensivo.

Torrabadella (1997) dice al respecto, ¿Has mirado a alguien a la cara verdaderamente alguna vez?. No escuchamos únicamente con los oídos, sino con una actitud corporal de apertura que se transmite a todos los niveles:

- . Tu expresión facial
- . Tu mirada
- . Tus gestos
- . Tu aspecto corporal
- . La distancia física
- . Tu indumentaria
- . Tu tono de voz
- . Tu mensaje verbal

La mayor parte de tu mensaje de apertura ya lo transmites antes de que emitas cualquier sonido, el mensaje principal eres tú mismo. Si con todos estos niveles emites un mensaje sincero de apertura, la persona a quien te diriges se siente realmente muy especial, muy interesante o, lo que es lo mismo, se siente bien.

Existen maneras de emitir un mensaje no verbal de escucha:

Dedicando un tiempo a mostrarte de verdad accesible, con una postura abierta, relajada, mirando a la persona no solo con la cara, sino enfocando todo tu cuerpo hacia ella.

Realizando gestos de afirmación: asintiendo con la cabeza, los brazos, de esta manera premias a la persona que te habla

Manteniendo contacto ocular: propiciando que las miradas se encuentren de una forma razonable. Mirar al otro a la cara, además te orienta sobre cómo ir sincronizándote con su presencia.

Usando el contacto físico adecuado: sabiendo captar cuál es el límite del mismo Sentándote cerca o de lado, dando la mano mientras se escucha. La proximidad es buena, establece una comunicación más efectiva sobre todo, en ciertas situaciones. Este consejo es especialmente útil a la hora de escuchar a alguien que está mostrándose abatido (p. 172-173).

6.8.2 Taller # 2

Título: “ACTITUDES QUE HIEREN”

Objetivo: Identificar actitudes negativas que impiden reconocer las emociones de los demás.

Metodología: Se pide a los participantes que se reúnan en parejas. A uno de ellos se les pide que planea una conversación, mientras el otro tomará al azar un papel donde se le indica una actitud negativa que deberá manejar frente a dicha conversación. Las actitudes negativas son las siguientes:

- Dar muestras de tener prisa
- Hacer notar que no te importa lo que te explican
- Hacer un comentario no relevante
- Interpretar algo que no se deduce de lo que han dicho
- Etiquetar o diagnosticar según lo que han dicho
- Ironizar sobre lo que han dicho
- Dudar de lo que te han explicado
- Ponerse a hablar de uno mismo después de oír a los demás
- No darse cuenta de los sentimientos del otro
- Dar lecciones y consejos
- Enfadarse

- Culpar
- Juzgar o evaluar
- Reírse ante un comentario serio

Retroalimentación: Después de que cada pareja termina su juego de roles se le pregunta a la persona que inició la conversación como se sintió y que percibió del otro. A quien escucha la conversación se le pregunta si está de acuerdo o no con el manejo que le dio a su actitud. Finalmente se realiza una lluvia de ideas acerca de las conciencias que puede traer la actitud antipática en situaciones relevantes y las formas adecuadas para responder ante estas situaciones.

Reflexión

Torrabadella (1997) opina frente a esta habilidad que cada persona es distinta y tiene opiniones propias. Llegan momentos en que estas diferencias generan conflictos, entonces requerimos asertividad para poder solucionar las diferencias sin entrar en un conflicto emocional, de una forma adulta. Las personas que disponen de facilidad para negociar las diferencias y llegar a acuerdos son las que saben como hacer que los otros comprendan sus puntos de vista y los respeten. Son personas que saben escuchar activamente y confrontar, expresar de una forma inteligente sus opiniones sobre lo que el otro hace sin que las emociones negativas impidan el entendimiento mutuo (p.165 – 166).

Cuando alguien nota que le escuchas con interés se siente seguro, asume que puede mostrarse como es, que tu le aceptarás. La actitud de escucha real, en la cual captas al otro tal como es, sin intentar cambiarlo ni juzgarlo, genera aceptación mutua.

6.9 UTILIZAR EL POTENCIAL EXISTENTE

6.9.1 Taller #1

Título: “UNA VISION DESDE ADENTRO”

Objetivo: Sensibilizar a los participantes a reflexionar sobre la importancia de la motivación intrínseca como herramienta clave para alcanzar logros en la vida.

Metodología: Se entrega a los participantes una hoja la cual contiene los siguientes círculos (ver hoja a continuación):

Instrucciones:

A continuación se les da unas indicaciones explicando el significado de cada círculo así:

Estos círculos representan las diferentes clases de motivación utilizadas a diario para alcanzar nuestros propósitos. En el anillo exterior se halla la motivación material (uno hace algo porque recibe algo a cambio). En el anillo de en medio se encuentra la motivación social (hacer algo porque nos ayuda a estar con otros o para ganarnos la aprobación de la gente que nos importa o a la que queremos impresionar). Por último en el centro está la motivación intrínseca, que radica en hacer algo a causa de la sensación satisfactoria que nos produce hacerlo.

Ahora se solicita que se escriba en cada círculo las diferentes motivaciones que los impulsan a actuar en la vida diaria.

Retroalimentación: Se socializa la experiencia enfatizando el análisis del círculo donde se encontraron más aspectos motivacionales. Al respecto se hacen los siguientes interrogantes: ¿Es realmente provechoso para ti, utilizar ese tipo de motivación para alcanzar los logros que te propones en la vida?, ¿Cuál de estas tres motivaciones crees que es la más importante para alcanzar las metas que te has propuesto?, ¿Cuál consideras que es la menos importante y por qué?.

Reflexión

“La Motivación puede considerarse una meta” (Elias y cols, 2000, p. 116). Cada vez que la persona emprende una meta debe hacer uso de su potencial existente el cual tiene como eje fundamental el poner en práctica ciertas cualidades como: la perseverancia, el disfrutar aprendiendo, tener confianza en uno mismo y ser capaz de sobreponerse a las derrotas. Lo anterior hace parte de una habilidad de la Inteligencia Emocional también denominada “la propia motivación”.

Si alguien hace algo por sí mismo porque le hace sentirse bien y se siente orgulloso de sus logros, lo hará porque quiere hacerlo y nada le disuadirá de dejarlo atrás (motivación intrínseca).

La motivación social se desarrolla en el entorno, es hacer cosas agradables para que los otros se muestren agradables con uno mismo.

En la motivación material las personas hacen las cosas no porque eso les haga sentir bien o para complacer a otros sino porque se les da algo.

“Resulta interesante advertir que en los estudios de por qué la gente abandona sus empleos, no es tanto el dinero como la falta de plenitud personal o el reconocimiento de los demás lo que les lleva a marcharse” (Elias y cols, 2000, p. 116).

Es fundamental que la motivación intrínseca se desarrolle en primer lugar antes de poner a prueba las otras motivaciones.

“Las personas inteligentes desde el punto de vista emocional no se dejan arrastrar por sus emociones, sino que utilizan esta energía desencadenada para desarrollar nuevas competencias, fortalecer su confianza en sí mismas o asumir riesgos (Martin y Boeck, 1997, p. 75)”.

Torrabadella (1997) afirma que: un concepto sano de uno mismo implica sentirse valioso, competente y confiado. Las personas que poseen este concepto en comparación con los demás tienden a:

- Olvidar ante sus experiencias de fracaso
- Evaluar los resultados similares más favorables para ellos
- A no gustar de las personas que no los valoran positivamente
- Son menos influenciables, menos persuasibles y preservan su independencia mental

Una persona con bajo concepto de sí mismo, adolece de unos rasgos que los identifican:

- Son muy sensibles a las críticas pues validan su inferioridad
- Dan más importancia a las valoraciones hechas por los demás que a la s hecha por sí mismos
- Tienden a ver sus fallos como logros de los demás, proyectando en ello las culpas
- Valoran excesivamente la adulación, a la cual se agarran
- Tienden a apartarse de los demás, a ser tímidos y a rehuir las competencias (p. 184).

Betancourt (1998) describe los hábitos de la gente que se ama así:

Seleccionan como amigos a las personas que pueden aportarles, aquellas de quienes aprenden y con las que disfrutan.

Renuncian oportuna y radicalmente a los amores que pintan tormentosos o sin esperanza.

Abandonan en cuanto pueden los ambientes hostiles y las actividades poco gratificantes.

Participan en eventos que han de ser útiles y placenteros.

Dejan pasar de largo actitudes ajenas provocadoras o molestas que revisten poca importancia.

Se hacen obsequios a sí mismos.

Distribuyen los ingresos de tal modo que puedan reservar los medios para regalarse unas buenas vacaciones, ir al teatro o pagar un tratamiento de belleza.

Hacen uso personal de los muebles del comedor, la vajilla, las sabanas bonitas, el mantel mas fino.

Con frecuencia "echan una cana al aire".

Se dejan fascinar por la belleza y encantar por lo novedoso.

Hacen cosas espontaneas aunque pudieran parecer ridículas, feas e informales.

Invierten horas y energía en actividades que no producen dinero.

Buscan atención médica oportuna.

No se desmandan en el beber ni en el comer.

Duermen las horas que necesitan.

Utilizan indumentaria cómoda.

Hacen ejercicio.

Practican alguna técnica de relajación, oran o meditan (p. 45).

6.9.2 Taller # 2

Título: "COLOR ESPERANZA"

Objetivo: Sensibilizar a los participantes a replantear nuevas actitudes frente a sus crisis.

Metodología: La técnica para este taller es a través de un audioforo, que consiste en el análisis de la letra de una canción. Se hace la presentación de la canción comentando el título, autor y algún dato sobre el mismo. Se entrega a los participantes el texto escrito de la canción. Se escucha el tema musical completo, sin interrupciones y a un volumen suficientemente alto. La canción es la siguiente:

COLOR ESPERANZA

(Diego Torres)

Sé que hay en tus ojos con solo mirar
que estás cansado de andar y de andar
y caminar girando siempre en un lugar
sé que las ventanas se pueden abrir
cambiar el aire depende de ti...Te ayudará
vale la pena una vez más.

CORO (2 VECES)

**“Saber que se puede, querer que se pueda
quitarse los miedos, sacarlos afuera
pintarse la cara color esperanza
tentar al futuro con el corazón.”**

Es mejor perderse que nunca embarcar
mejor tentarse a dejar de intentar
aunque ya vez... que no es tan fácil empezar.

Sé que lo imposible se puede lograr
que la tristeza algún día se irá
y así será la vida cambia y cambiará.

Sentirás que el alma vuela
por cantar una vez más.

CORO (2 VECES)

Vale más poder brillar
que solo buscar... ver el sol
pintarse la cara color esperanza
tentar al futuro con el corazón.

Saber que se puede, querer que se pueda
 pintarse la cara color esperanza
 tentar al futuro con el corazón.

A continuación los participantes reflexionarán individualmente sobre los siguientes interrogantes:

- ¿Qué has sentido al escuchar esta canción?
- ¿Qué expresarías después de escucharla?

Retroalimentación: A partir de las respuestas a los interrogantes anteriores se socializa la actividad resaltando la importancia de cultivar la esperanza para sobreponerse a las dificultades de la vida. Se realiza una lluvia de ideas con los mensajes que extrajo cada persona de la canción.

Reflexión

Elias y cols. (2000), afirma a propósito de este tema: debemos reconocer el gran poder del optimismo y la esperanza. Cuando nos hallamos en un estado de ánimo positivo esperanzado, lo estamos tanto en nuestra mente como en los sentimientos y el cuerpo. Existe una bioquímica especial para los estados de esperanza y buen humor que incluye un mayor flujo sanguíneo, rendimiento cardiovascular y aeróbico, actividad del sistema inmunológico. Tendría poco sentido que nos orientáramos a fijarnos objetivos si no estuviéramos orientados de forma similar a lograr tales objetivos y extraer beneficios de ellos (p. 35).

La esperanza es versión hacia el futuro, es proyecto y conquista del futuro. Una forma de esperanza es el entusiasmo.

Cooper y Sawaf (1998) dicen al respecto que todos los hombres y mujeres notables ha quienes han conocido en el curso de los años encontraron su propia manera de mantenerse en contacto con el pulso de la vida, la chispa interior que los mantiene extendiéndose, moviéndose, adaptándose, creciendo y aceptando retos. Por medio del buen humor y el entusiasmo, lo mismo que de las dificultades y las dudas y con el valor de cambiar, se nos da la oportunidad de aprender de las oportunidades de la vida e interactuar con ellas en formas que nos permiten crecer y aprender, escuchar y dirigir y vivir con espíritu creativo.

“Las grandes ideas, se ha dicho vienen al mundo tan suavemente como palomas –escribió Albert Camus en 1961”. Tal vez, entonces, si escuchamos atentamente oiremos en medio del estruendo de imperios y naciones un débil aletear, el blando despertar de la vida y la esperanza. Algunos dirán que esta esperanza está en una nación, otros que en un hombre o en una mujer. Yo creo más bien que es despertada, revivida, nutrida por millones de individuos solitarios cuyos hechos y obras día tras día niegan las fronteras y las mas crudas implicaciones de la historia. Como resultado, brilla brevemente la verdad siempre amenazada, y cada persona, sobre los fundamentos de sus propios fundamentos y gozos, construye para todos (p. 284 - 286).

Martin y Boeck (1997) consideran que alcanzar un máximo rendimiento requiere una combinación de emociones que hay que generar de forma consciente en uno mismo: fuerza de voluntad, la capacidad de automotivarse, una actitud básicamente optimista, un discurso positivo y la capacidad de inhibirse del espacio y del tiempo (p. 75).

6.10 INTERACTIVIDAD EMOCIONAL

6.10.1 TALLER # 1

Título:” INTERACCION EFECTIVA”

Objetivo: Brindar herramientas que permitan mejorar la comprensión de mensajes verbales y la expresión efectiva de sentimientos.

Metodología: Se solicita a los participantes organizarse en parejas, cada una de ellas deberá salir al centro y colocarse una frente a otra. Previamente se le ha entregado a cada pareja diversas situaciones conflictivas las cuales deberán ser representadas (juego de roles) por los participantes asumiendo el papel tanto de oyentes como de oradores; tales como: una desilusion amorosa, una discusión con el mejor amigo (a), conflictos con papá y mamá, discusiones con compañeros de trabajo o estudio etc. El orador debe comunicar su problemática al oyente y este deberá responderle espontáneamente como lo haría en la vida real. Una vez realizado esto se pregunta a los participantes:

- Qué sentimiento/s experimentaron durante el ejercicio
- Cómo se sienten con relación a ellos.

Enseguida los participantes intercambian papeles, el orador pasa a ser oyente y viceversa, teniendo en cuenta que se trabajará otra problemática siguiendo las mismas instrucciones.

Retroalimentación: ¿Qué significa para usted interactuar de manera positiva?, ¿Cómo se identifica mejor, como orador o como oyente?, ¿Cómo vio el papel que desempeñaron usted y su compañero en el juego de roles?.

Reflexión

Martin y Boeck (1997) refiere con respecto a la interactividad emocional que en todo contacto con otras personas entran en juego las capacidades sociales: en el trato con los clientes, en la discusión con la pareja, en las entrevistas de presentación etc. Que tengamos un trato satisfactorio con las demás personas depende, entre otras cosas, de nuestra capacidad de crear y cultivar las relaciones, de reconocer los conflictos y solucionarlos, de encontrar el tono adecuado y de percibir los estados de ánimo del interlocutor (p. 23).

Con este taller se pretende mostrar que la habilidad de interactividad emocional integra las cuatro habilidades anteriormente expuestas, ya que en el trato con los demás es conveniente no solo reconocer nuestras emociones sino también saber manejarlas a través de una buena actitud empática que permita hacer uso del potencial existente de tal manera que se lleve una interacción efectiva con los demás.

Para expresar los sentimientos se pueden utilizar dos formas que permiten transmitir los mensajes de una manera clara y más fácil de recibir por el oyente así: directa e indirectamente.

La expresión indirecta de sentimientos se caracteriza por no aceptar totalmente el hecho de sentir. Se comunica el sentimiento de manera ambigua proyectando la responsabilidad de entender en el oyente. La expresión indirecta de sentimientos es la forma de castigo que más se emplea cuando surge un problema de relación. Los sentimientos positivos también se pueden expresar indirectamente. Ejemplo:

“¿ No puedes llegar siquiera a casa temprano?”

“Aquella si fue una tarde preciosa”

“¿Quieres terminar con eso?”

“Siempre que no hay nadie de quien quejarse allí estoy yo”

Existen dos medios de expresión indirecta, la conducta no verbal y la expresión con una conducta física. La conducta no verbal puede ser capaz de crear o destruir buenas relaciones, especialmente cuando las palabras y el mensaje no verbal estén o no de acuerdo; en la expresión física se puede fruncir el entrecejo, levantar los ojos al cielo, no responder, mover la cabeza etc.

En la expresión directa de sentimientos encontramos el empleo de la metáfora en esta la responsabilidad de sentir la acepta el que habla, el mensaje es claro y no hay desacuerdo en la conducta no verbal ejemplos:

Expresión directa.

“Tengo hambre”

“Me siento solo”

Expresión metafórica:

“Me comería una vaca”

“Siento que las paredes se me vienen encima”.

Estas dos formas son las “aceptables”. Aparecen conjugadas en primera persona, lo cual indica que reconoce sus sentimientos y los confiesa. El hablar en primera persona describe con mayor exactitud el estado verdaderos de los hechos. La metáfora es aceptable siempre y cuando deje un margen mínimo de equivocación, es decir que los significados posibles de las palabras clave sean pocos, correspondan más o menos a sus sentimientos y los identifiquen como suyos.

Aunque la expresión directa de sentimientos siempre es mejor, por sí misma no basta. Debe contener dos elementos adicionales para que la expresión directa sea más efectiva en la solución de los problemas de relación. Primero, es importante que la expresión directa de sus sentimientos indique la situación que según usted, influyo para que sintiera como se siente. Segundo, es preciso que indique la otra persona como debe cambiar para mejorar su relación con usted.

Ejemplo:

Expresión directa: estoy enojado, Mary

Con una descripción conductual: Mary, estoy enojado; comenzaste a hablar antes de que yo terminara.

Con una prescripción conductual: Mary, estoy enojado; comenzaste a hablar antes de que yo terminara de hacerlo. Me ayudarías si pudieras esperar hasta que yo haya dicho lo que tenía que decir, y quizá también si antes de hablar me preguntaras si he terminado (ps. 87-89,92).

La interactividad emocional implica establecer una comunicación efectiva y esta se logra a través de una comprensión adecuada de mensajes verbales. Existen algunas herramientas que permiten facilitar el proceso de comprensión verbal, estas son:

Reflejar: Es pedir una explicación de las palabras confusas o de las que tienen varios posibles significados, hay que tener en cuenta que buscar una aclaración no es mostrar ignorancia sino interés. Ejemplo:

A. “¡Que día tan horrible!”

B. “¿Horrible? (pausa)”

A. “Sí, ha estado haciendo calor, se me descompuso el carro y para colmo mi jefe estuvo insoportable”

B. “¿Insoportable?” (pausa)”

A. “No te imaginas todo lo que me hizo trabajar”

Silencio: Oír en silencio la exposición del que habla. El silencio permite experimentar libertad al que habla pero también le hace el centro de la responsabilidad.

Paráfrasis: Se describe como la acción de reportar al orador lo que su mensaje significa para usted, esta da una comprensión más profunda de las cosas y comunica una mayor comprensión al orador. Un mensaje verbal en paráfrasis puede comunicar una idea, un sentimiento o las dos cosas. Ejemplo:

A. “Ultimamente no sé que es lo que me pasa pero todo me sale muy mal, estoy desesperado, angustiado, siento una decepción muy grande a raíz de que no he podido conseguir trabajo”

B. “Oí que decías que estas enojado, frustrado y fuera de control”

Existen también algunos hábitos que interfieren en la comprensión de mensajes verbales como son:

Conversación inconexa: En esta uno se pregunta si la otra persona sabe que estamos con ella, ya que no solo nos sentimos ignorados y no atendidos en nuestra conversación sino también tratados en un tono emocional de indiferencia. Se caracteriza porque se presenta una falta absoluta de relación entre los comentarios de los que hablan. Ejemplo:

- A. “¿Dónde piensas que podríamos pasar nuestras vacaciones?”
- B. “¿Supiste que Alfredo se accidentó?”

Conversación pseudoconexa: En esta conversación se acepta el comentario de la otra persona pero se lo usa para dirigir la conversación a un punto que le interese. Aceptamos el comentario del que habla sólo para seleccionar una pequeña parte pseudoconexa de este e introducir por allí lo que nosotros queremos decir. Ejemplo:

- A. “Mi equipo ganó el juego hoy”
- B. “A propósito hoy compre un coche nuevo”

A pesar de ser muy usada la conversación pseudoconexa solo es notoria cuando se usa

de una manera inapropiada; con moderación puede ser correcta y divertida. Sin embargo en ocasiones puede llegar a ser sumamente destructiva, principalmente cuando la persona que habla quiere decir algo importante, algo relacionado con sus emociones, tristeza, felicidad, frustraciones. En nuestras relaciones interpersonales debemos atender y aprender a reconocer los leves signos no verbales que nos dicen.

La competencia: No es muy perjudicial mientras se mantenga en el terreno del combate verbal sin convertirse en un motivo serio para actuar. Esta conducta puede tener resultados sumamente desagradables cuando afecta a terceras personas por ejemplo los hijos. Ejemplo:

- A. “Juanito tiene tres dientes ya”
- B. “Tres dientes. Nuestra María caminó a los nueve meses”
- A. “¿De verdad?”
- B. “Juanito al año y medio ya decía frases completas” (p. 55-66).

6.10.2 Taller # 2

Título: “EL PERDON”

Objetivo: Facilitar una manera emocionalmente madura de disculparse por una acción que ha herido profundamente a otra persona.

Metodología: Los participantes deben seleccionar un hecho del pasado en el cual cometieron un error contra alguien ocasionándole malestar, sin llegar a una reconciliación. Luego se da las siguientes instrucciones: Adopte una posición cómoda. Cierre los ojos y realice unas inspiraciones profundas. Examine la tensión que hay en su cuerpo y extienda o relaje las zonas tensas. En este momento déjese llevar al pasado. Remóntese al pasado al momento en que se desarrollaba el hecho seleccionado. Mire como iba vestido, vea la habitación o lugar, a todas las personas implicadas. Oiga cualquier conversación que se produjo. Advierta cualesquier sentimiento que tuvo en aquel momento. Reproduzca el hecho lo mejor que pueda. Vea como se desarrolla la acción, oiga las palabras, compruebe sus reacciones.

Ahora mientras se ve a sí mismo en medio del acontecimiento, hágase estas preguntas:

¿Qué necesidad estaba intentando satisfacer?, ¿En que estaba pensando entonces?, ¿Qué tipo de dolor o sentimiento le estaba influyendo?.

Permanezca enfocado (a) en aquella imagen y diga esto a la otra persona:

- Desearía que esto no hubiese sucedido, ahora sé que estaba intentando satisfacer mis necesidades.
- Me acepto sin valoración crítica o sentimientos de malestar por el intento
- Me acepto, ahora y entonces, como una persona que intenta sobrevivir.

Intente sentir realmente cada uno de estos momentos, permita aflorar estos sentimientos. Ahora es el momento de desprenderse del pasado. Dígale a la otra persona:

- Estuve mal y lamento haberte lastimado. ¿Me perdonas?.

Retroalimentación: ¿Qué sentimientos experimentaste al momento de reproducir el acontecimiento?, ¿fue fácil hacerlo?, ¿qué dificultades tuviste?, ¿estarías dispuesto a ponerlo en práctica?.

Reflexión

El perdón deriva de la comprensión y la aceptación, significa aceptar lo pasado como pasado, reafirmar el respeto a sí mismo en el presente y anticipar un futuro mejor.

Cooper y Sawaf, (1998) afirman que perdonar es una cosa que uno hace para liberarse de resentimiento, del enfado hasta del odio. Perdonar es liberar la energía atrapada que puede destinarse a mejor uso. Muchos se aferran tercamente a sus resentimientos, no porque sean malos o indiferentes sino porque no saben perdonar. Cuanto más nos interesemos por otros, tanto más penoso y debilitante es no perdonar. Una causa común del temor y la resultante renuencia a entrar en franco diálogo es persistir uno en rencor y resentimiento por ofensas pasadas.

Es un error dejar ocultas las ofensas porque se infectan y crecen, es mejor hacerles frente. Uno podría decir por ejemplo: "cuando usted dijo eso yo me sentí ofendido o desairado y me iba a vengar, ¿cómo podemos arreglar el asunto?. (p. 81).

Con frecuencia se cometen desde pequeños errores emocionales hasta aquellos que son importantes y que pueden causar daños duraderos; por eso es importante hacer una limpieza de vez en cuando para mantener las cosas en orden, esto se lo logra dando una disculpa profunda y hasta, si es necesario, pedir perdón.

Steiner (1997), refiere que las disculpas pueden ser una formalidad sin valor. No es suficiente con decir "lo siento" y ni siquiera "sinceramente, lo lamento mucho", si no existe una actitud de verdadero arrepentimiento detrás de la disculpa. Una disculpa debe ser sincera y debe referirse a un comportamiento específico; de lo contrario no tiene ni sentido ni efecto. Las palabras en si mismas no cambian las cosas ni calman al agraviado. Además, por supuesto, si una disculpa no viene seguida de un cambio en el comportamiento, no tiene sentido" (p. 164).

REFERENCIAS

- Goleman, D. (1995). La Inteligencia Emocional. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Steiner, C. & Perry, P. (1997). La Educación Emocional. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Martin, D. & Boeck, K. (1997). E.Q. Qué es Inteligencia Emocional. Santafé de Bogotá: Printer Latinoamericana Ltda..
- Simmons, S. & Simmons, J. (1998). E.Q. Cómo Medir la Inteligencia Emocional. Madrid: Edaf, S.A.
- Torrabadella, P. (1997). Cómo Desarrollar la Inteligencia Emocional. (3ª Ed.). Barcelona: Liberduplex, S.L.
- Gardner, H. (1993). Estructuras de la Mente. La teoría de las inteligencias múltiples. (2ª Ed.). México: Fondo de Cultura Económica.
- Sprinthall, N., Sprinthall R. & Oja, S. (1996). Psicología de la Educación, (6ª Ed.) Madrid: McGraw – Hill.
- Hernandez, R.; Fernandez, C. & Baptista, P. (1991). Metodología de la Investigación. México: McGraw – Hill.
- Davidoff, L. (1993). Introducción a la Psicología. (3ª Ed.) Mexico: McGraw – Hill.
- Annastasi, A. (1974). Tests Psicológicos. Madrid: Aguilar.
- Farre, J. & cols. (1990). Enciclopedia de la Psicología. Barcelona: Oceano
- Gilbert, M. & Shmukler, D. (2000). Terapia Breve con Parejas. México: Ed. Manual moderno.

Elias, M.; Tobias, S. & Friedlander, B. (1999). Educar con inteligencia Emocional. Barcelona: Plaza & Janés editores.

Mackay, M. & Fanning, P. (1992). Autoestima Evaluación y Mejora. Barcelona: Martínez roca.

ANEXOS

ANEXO A

PRUEBA INICIAL DE 50 ITEMS

ANEXO B

VALIDEZ

ANEXO C

CONFIABILIDAD

ANEXO D

PRUEBA FINAL

ANEXO E

CALIFICACION

