

Inteligencia Emocional

PARA DOCENTES EN EL NUEVO MILENIO.

El docente es la fuente del conocimiento, el alumno un receptor ilimitado del mismo.



MTRA. ANGÉLICA DE LA VEGA ESPINOSA

**INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA DOCENTES
EN EL NUEVO MILENIO**

El docente es la fuente del conocimiento, el alumno un receptor ilimitado del mismo.

Mtra. Angélica de la Vega Espinosa

Maestría en Psicología Organizacional.

Licenciatura en Psicología.

Entrenamiento en Psico-terapia Corporal Integrativa.

Diplomado en Coaching Ontológico.

Docente de Psicología e Idiomas en nivel de Educación Superior.

angelica_delavega@hotmail.com

Inteligencia emocional para docentes en el nuevo milenio. El docente es la fuente del conocimiento, el alumno un receptor ilimitado del mismo

Es una obra protegida nacional e internacionalmente a

favor de su autora Mtra. Angélica de la Vega Espinosa

SEP- INDAUTOR

D.L. 03-2019-082909390300-01

¿Por qué escribir un libro de Inteligencia emocional para docentes en el nuevo milenio? Porque el rol de un docente en este tiempo, no es el mismo del que fue antes. Porque considero que es importante volver al centro de nuestro ser, para despertar las emociones más nobles y sublimes que existen en nuestro interior, para ser mejores seres humanos, y por ende mejores docentes. Quiero enfatizar que docente es cualquier persona que se dedica a la enseñanza o está relacionado con ella. Es decir, para mí, un docente puede impartir enseñanzas en cualquier nivel académico, porque a final de cuentas los docentes

somos seres humanos y los alumnos son seres valiosos, con diversas necesidades, incluyendo las socioemocionales, sin importar la edad. Porque es necesario empezar un desarrollo personal consciente como docentes, dado que la estabilidad emocional que yo experimente en mi vida, es la que voy a compartir e incluso a transmitir a los alumnos en mis clases. Es mi manera de ser, de pensar y de sentir lo que voy a compartir. Cada pensamiento, cada palabra, cada acción que yo emita hacia ellos es como una piedra poderosa que es lanzada a un estanque de agua, donde el tamaño de las ondas generadas por el movimiento son tan grandes como el impulso con que fue arrojada.

Agradecimientos

Agradezco a Dios Padre-Madre por todas las bendiciones que recibo día a día. Por darme la oportunidad de crecer espiritualmente, y por facilitarme todo lo necesario para escribir este libro.

Agradezco a mis padres Adolfo y Gregoria por el regalo de la vida y por enseñarme a salir adelante, con su ejemplo.

Agradezco a mi hija Donají, a mi nieta Daniela Mitzuki, a mi pareja Alberto por estar en mi vida y porque son una gran motivación para mí.

Agradezco a mis familiares, amigos y amigas, por su apoyo y por estar en mi vida.

Agradezco a mis grandes maestros espirituales y terrenales que me han transmitido tantos conocimientos durante mi vida, especialmente al Dr. Alfonso Ruiz Soto, fundador del Instituto de Semiología, al Mtro. Ignacio B. Bravo, director del Colegio de Acupuntura México, al Ing. José Porras, director de Ubuntu Coaching, a la Mtra. Mildred Monsreal Novelo, mi honorable asesora de tesis, quien se ha convertido ya en un ángel para mí en el cielo, a todos los maestros que han contribuido con mucho de mi aprendizaje y a mis maestros de la licenciatura y la maestría de la Universidad Privada del Estado de México.

Agradezco a todos mis alumnos que me han permitido conocer sus historias y entrar en el libro de sus vidas, y a la vez formar parte de sus vidas, sobre todo a los de las escuelas de nivel superior de la ciudad de Texcoco y Chimalhuacán, Edo. de México: Universidad Privada del Estado de México, Universidad Politécnica de Texcoco, Universidad Politécnica de Chimalhuacán y a la Universidad Mexiquense del Bicentenario-Atenco.

Dedicatorias

A todos los docentes que dedican su vida a compartir conocimientos, experiencias, emociones e inspiración a los alumnos. Todos en un momento dado hemos sido alumnos, por lo tanto, todos hemos tenido maestros y hemos sido maestros.

A mis alumnos, por las experiencias que me comparten y por permitirme aprender de ellos.

A mis maestros, por compartirme sus conocimientos y por ayudarme a ser mejor.

Para ti Angélica, por ser una mujer guerrera y emprendedora, que cada día se ha vuelto más fuerte y ha seguido en el camino del continuo aprendizaje; y sobre todo por querer compartir todo lo que se te ha dado, que es mucho, por poner un granito de arena y hacer la diferencia en el mundo tan interesante de la docencia, y así contribuir al desarrollo integral de los docentes y los alumnos.

PREFACIO

La mente instintiva es llamada mente o alma vegetativa y es la inteligencia de nuestro cuerpo humano que controla todas las funciones involuntarias como el ritmo cardiaco, ritmo circadiano, respiratorio, etc. La mente emocional o cerebro emocional es la que verdaderamente nos distingue de todo género de vida, ya que ésta activa y desactiva la información genética y también gracias a las emociones se puede guardar y cambiar dicha información también. Por lo anterior, es necesario enseñar cómo manejar y controlar nuestras emociones.

En realidad, nuestras relaciones están basadas en una comunicación e información emocional, por lo que es imprescindible la lectura de este libro.

Maestro Ignacio B. Bravo, Colegio de Acupuntura México

PRÓLOGO

Poder expresar en unas líneas las experiencias vividas e interpretada es poner en juego la inteligencia emocional, sin embargo, es el motivo por el cual estoy narrando que en cierta conferencia denominada *Paradigmas de la educación siglo XXI* que fui a dictar en la Universidad Politécnica de Chimalhuacán en el Estado de México, para compartir con docentes de ese plantel los tres dominios más importantes del ser humano que conforman la estructura de coherencia: el lenguaje, las emociones y la corporalidad.

Terminando la conferencia y caminando en el pasillo cruzamos palabras e intercambiamos puntos de vista expuestos en la conferencia con una chica simpática, dinámica, llena de vitalidad y de energía, pero sobre todo con una gran pasión por lo que decía. Le pregunte que cual era su función en la escuela, a lo cual me respondió que daba clases de psicología y de inglés que contaba con una maestría en psicología organizacional, dominaba el francés, que había trabajado en un instituto de investigación y que había viajado a varios países.

Mi mente inicio un rápido viaje y realizo la pregunta obligada ¿Con todo ese conocimiento y experiencia qué haces aquí? Le compartí que desde mi punto de vista ella tenía un

enorme potencial para ser aprovechado y que si en algún momento le interesaba prepararse en el ámbito del Coaching Ontológico profesional y de las conferencias no dudara en llamarme, le di mi tarjeta y nos despedimos.

Pasaron unas cuantas semanas y un día recibo una llamada en mi celular, no conocía el número, pero aun así conteste, del otro lado de la línea una voz de mujer toda emocionada y conmovida me compartió lo siguiente: ingeniero le comento que después de la plática y sobre todo la pregunta que me hizo en los pasillos de la Universidad Politécnica, me quede analizando mi vida, reflexione y tome una decisión... Ya dejé de trabajar en esa escuela y estoy buscando otras alternativas, sé que tengo el potencial como usted me comento y le aviso que tomare el diplomado de Coaching Ontológico en UBUNTU Coaching, gracias estoy muy agradecida; felicidades es tu resultado cuenta conmigo, le conteste del otro lado.

La importancia de la pregunta como arma poderosa para invitar a la acción y es que el ser humano no alcanza a ver su propia grandeza o cuando la ve se refugia quizás en el miedo... me quede reflexionando el efecto que esto tendría en su vida.

Estoy hablando de la maestra Angélica de la Vega Espinosa, a quien acompañe en su transformación como facilitador del diplomado en Coaching Ontológico profesional a lo largo de diez meses. Observé como limpió y curó sus heridas, como se aceptó para gestionar sus emociones y modificó sus sentimientos, como se sobrepuso y paso por encima de sus miedos, como se reconstruyó, como se reinventó hasta convertirse en un ser humano maravilloso y espectacular, que hoy ustedes pueden disfrutar al leer ya que está plasmado en esta gran obra.

El reto final de todo ser humano es la trascendencia, lo único que demuestra el poder del verdadero liderazgo total es cuando logramos el autoconocimiento: "Liderazgo total es

aceptar que todo en la vida tiene un propósito, es poder enfrentar la peor adversidad y decir esto fue lo mejor que me ha pasado, aunque hubiera preferido que no pasara” es encontrar tu verdadero propósito de vida.

Esta obra representa un gran aporte para la educación del siglo XXI, pues está dirigido a los docentes en quien recae la gran responsabilidad de educar las mentes jóvenes que son el presente de México y del mundo.

Felicidades Mtra. Angélica de la Vega Espinosa y a todos los docentes que sin duda juntos pueden hacer la diferencia para crear y desarrollar nuevos paradigmas educativos, funcionales, innovadores, creativos e inspiradores a todos los niveles.

Ing. José Porras Cruz

Coach & Speaker Internacional

Mi autobiografía

Soy docente de nivel superior, con 11 años de experiencia, actualmente imparto clases de inglés, psicología y desarrollo humano a estudiantes universitarios y estudiantes a nivel maestría.

Estudí la licenciatura en psicología y la maestría en psicología organizacional en la Universidad Privada del Estado de México, Plantel Texcoco. Tomé un diplomado en psicoterapia corporal integrativa. Cursos y diplomados en psicología transpersonal en el

Instituto de Semiología, un diplomado en coaching ontológico en UBUNTU Coaching. Asimismo, he tomado entrenamientos en terapias alternativas como Reiki, Diksha, terapia en flores de Bach, Thetahealing. He tomado diferentes cursos y certificaciones en el idioma inglés y el idioma francés. Tuve la oportunidad de estudiar inglés en Kamploops, Canadá en noviembre del 2017, gracias a una beca otorgada por el Gobierno del Estado de México y por ser docente en la UMB Atenco, donde imparto clases.

Mi tesis de maestría la desarrollé con el tema de "Inteligencia emocional para desarrollar el liderazgo en los docentes a nivel medio superior". Fue mi primera inspiración para investigar sobre el tema de la inteligencia emocional.

Considero que siempre he tenido la vocación de la docencia, a los 12 años aprendí inglés, me encantaba ir a clase porque mi mente era como una computadora que registraba todo. A los 15 años ya daba clases de inglés. La primera carrera que estudié fue como secretaria bilingüe. Siempre me gustó aprender inglés, así que mi primer trabajo fue como Asistente Administrativo Bilingüe en el Centro Internacional para el Mejoramiento del Maíz y el Trigo, Int. ubicado en Texcoco, en esa institución tuve un gran desarrollo profesional y estuve en distintas áreas. En un tiempo impartí cursos de inglés a algunos empleados del área de Contabilidad, a la par de mi trabajo como Asistente Administrativo. En este lugar crecí mucho tanto en lo personal como en lo profesional, fue una experiencia inolvidable, el convivir con gente de otras culturas, me permitió tener otra visión del mundo y de las personas, considero que cada persona que se cruza en nuestro camino, nos aporta y nos enseña algo. Posteriormente, después de trabajar 15 años como asistente administrativo bilingüe, llegó el tiempo de irme de ese lugar tan interesante, para entonces ya había estudiado Psicología transpersonal durante seis años y un entrenamiento en psicoterapia corporal Integrativa de tres años. Yo consideraba estar lista para ir a otros lugares y trabajar impartiendo clases de inglés y dando terapias psico-corporales.

La vida es un engranaje, cuando un área de la vida se mueve, se empiezan a mover las otras también. Para entonces ya me había casado y ya me había divorciado también, por lo cual, las batallas internas que viví me llevaron a la búsqueda de mi ser. Sentía la responsabilidad de mantener económicamente y emocionalmente a mi hermosa hija. Pensando que todo sería más fácil, comencé a dar clases en una secundaria particular, recuerdo que era en mayo, ya casi terminaba el ciclo escolar, cuando de pronto la amiga de mi hermana Nati me llama por teléfono y me dice que estaban buscando a una maestra de inglés en una secundaria particular. Y es cuando dije, ese trabajo es para mí, no sabía lo que estaba diciendo. Todavía recuerdo el primer día que me presenté a dar clase, eran como 30 alumnos adolescentes incontrolables, yo no sabía ni por dónde empezar. Por un momento pensé que me despedirían a la siguiente semana. Posteriormente seguí dando clases de inglés a nivel secundaria y preparatoria, pero no terminaba de encontrar las estrategias para disciplinar a mis alumnos, fue difícil para mí. Incluso llegué a dar clases a nivel primaria, eso solo fue por dos meses porque no era lo mío, me quedaba claro que no me era fácil dar clases en esos niveles.

Posteriormente, empecé a dar clases a nivel superior y una vez dándome cuenta de la necesidad de seguir estudiando y con las exigencias por todos lados, cuando me preguntaban, ¿qué licenciatura tiene?, decidí entrar a la universidad para estudiar psicología. Fue difícil estudiar en la mañana y dar clases en la tarde, sin embargo, aproveché la oportunidad que la maestra Marisol Robledo del Río, directora de la Secundaria Particular José María Luis Mora, me dio, para tener una beca y poder seguir estudiando, un apoyo del cual siempre estaré agradecida. Finalmente, terminé la licenciatura y seguí con la maestría. Para titularme de la maestría, era necesario realizar una tesis. Todavía recuerdo las palabras de uno de mis profesores exitosos, que nos decía: “busquen un tema que les apasione para que su trabajo de frutos y no solo se quede en el

librero". Fue entonces cuando decidí hacer mi tesis con el título *Inteligencia emocional para mejorar el liderazgo en los docentes de nivel media superior en la Escuela Preparatoria Particular José María Luis Mora*. He encontrado gente sabia y maravillosa en mi vida, mi asesora me ayudo y terminé la tesis, titulándome con mención honorífica. Bien dijo mi gran profesor, aquella tesis me llevó a participar en un taller de un congreso de psicología, en el 2016, me llevó a dar talleres en la universidad pública donde actualmente trabajo y me llevó a hacer aportaciones para hacer un manual de la materia de Inteligencia Emocional para la carrera de la Licenciatura en Derecho en las Universidades del Bicentenario. No quedando mi interés ahí, siempre tuve la inquietud de compartir mis experiencias y mis conocimientos con todos los docentes del mundo, seguramente habrá experiencias parecidas a las mías y aprendizajes similares. Sin embargo, el hecho de poder compartir los conocimientos y herramientas que a mí me han funcionado, me hace sentir feliz.

Introducción

La docencia es un campo muy interesante hoy en día. El rol de un docente no es como era en el siglo pasado, donde el alumno se sentaba quietamente a escuchar la clase, sin cuestionar lo que el profesor dijera. Hoy en día las capacidades de los alumnos y sobre todo las necesidades son distintas, con la llegada de la tecnología, se han desarrollado nuevas habilidades para usar la tecnología, y al mismo tiempo se han perdido otras. Hablar de inteligencia emocional puede ser un tema muy amplio, en este libro se hablará de qué es la inteligencia emocional, qué importancia tiene para un docente y se compartirán herramientas para que el docente pueda utilizarlas fácilmente en su persona y en el salón de clase.

Mi experiencia profesional como docente, coincidiendo con lo que menciona González, 2003, en su libro: *Inteligencia emocional*, la manera positiva de manejar las emociones, hacen ver, que cuando una persona no controla sus emociones pierde la capacidad de razonar ante una determinada situación y por lo tanto, es incapaz de dirigir adecuadamente las actividades lúdicas de un grupo.

¿Cómo una persona inteligente puede llevar a cabo actos irracionales? La inteligencia académica, tiene poco que ver con la vida emocional. Las personas más brillantes pueden hundirse en los peligros de las pasiones desenfrenadas y de los impulsos incontrolables. Así, personas con un coeficiente intelectual (CI), elevado, pueden ser pilotos increíblemente malos de su vida privada. (Goleman, D. 1995).

En la educación, se ven docentes con mucho conocimiento académico (técnico – científico), pero que no tienen o tienen muy poco, manejo de sus emociones. Cuando se presenta un caso de rebeldía contra el docente por parte del alumno, una respuesta de ira, es muy común, en lugar de tener una comunicación directa y objetiva con el mismo, se vuelve una situación estresante y de lucha de poder.

Smith, 2011, en su libro *Inteligencia emocional. Sana tu ser*, comenta que *la sociedad moderna vive inmersa en conflictos que parece no van a terminar jamás. La ola de violencia presente en*

nuestras calles es cada vez más creciente y todo indica que nadie le va a poner una verdadera solución. Eso que estamos viviendo ahora no es más que el reflejo de lo que traemos en nuestro interior, es una manifestación de nuestra torpeza emocional.

La vida emocional constituye un ámbito, que incluye un conjunto de habilidades, que pueden dominarse en mayor o menor grado; y, el grado de dominio que alcance una persona sobre estas habilidades resulta decisivo, para determinar el motivo, por el cual, ciertos individuos prosperan en la vida mientras otros, con un nivel intelectual similar, acaban en un callejón sin salida. *La competencia emocional constituye una meta-habilidad que determina el grado de destreza que alcanzaremos en el dominio de todas nuestras otras facultades.*

Como menciona Daniel Goleman, 2011, las habilidades, tales como: ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones, controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía y abrigar esperanzas, son ingredientes que ayudan a mantener un entorno armónico en el aula, sobre todo en una época como hoy, donde la violencia está al alcance de los jóvenes estudiantes, por medio de la tecnología sin límites, que fomenta la violencia y una vida sin valores.

La personalidad se relaciona con la inteligencia en el sentido de que representa el desarrollo emocional de la persona. No sólo la inteligencia cognitiva, entendiéndolo por ello, la capacidad humana de pensar, razonar, analizar, etc. nos permiten adaptarnos mejor al medio, también el mundo de los sentimientos, el mundo de las emociones, nos capacitan mejor o peor para estar de manera adecuada en el mundo social (GÓNZALEZ, 2003, 37).

Es importante tomar en cuenta el tema de la inteligencia emocional, como lo mencionan Cabello, R., Fernández–Berrocal & Ruiz–Aranda, 2010, debido a que hoy en día, en las escuelas del siglo XX, el éxito del profesor ha estado vinculado esencialmente a los logros académicos de sus alumnos, esto es, al rendimiento escolar. Sin embargo, la sociedad del siglo XXI, ha creado nuevas demandas y retos, tanto para la escuela como para los docentes, que han cuestionado en

profundidad los principios y los objetivos educativos vigentes. En nuestras escuelas ya no es suficiente conseguir un buen rendimiento del alumnado, el éxito del profesorado queda también vinculado a desarrollar personas integradas en la sociedad, con herramientas sociales y emocionales que les permitan afrontar los desafíos de la vida cotidiana.

El hecho de que cada profesor tenga un conocimiento de su inteligencia emocional, le permitirá generar un mejor ambiente en el aula. Los efectos del manejo de su inteligencia emocional, se reconocerán inmediatamente en los alumnos que están directamente en comunicación con él o ella, a través del liderazgo que ejerce en ellos.

Es por eso, que **se recomienda que el profesor adquiera herramientas de inteligencia emocional, que le permitan tener un control de sus emociones en el aula con el propósito de guiar de manera adecuada a sus estudiantes y entender la conducta emocional de éstos**, que en muchas ocasiones no les permite adquirir un aprendizaje significativo.

Como lo afirman, Cabello, R., Fernández–Berrocal & Ruiz–Aranda, 2008, *la mayoría de los docentes consideran primordial el desarrollo de las habilidades emocionales, para lograr este desarrollo integral del alumno*. Sin embargo, a veces se olvida que estas habilidades emocionales, afectivas y sociales, deben ser enseñadas por un equipo docente que domine estas capacidades.

Las aulas son para el alumno uno de los modelos de aprendizaje socioemocionales más importantes. Además, el progresivo desarrollo de investigaciones sobre la inteligencia emocional y su influencia en diferentes

contextos, han generado una mayor conciencia sobre la importancia del uso adecuado de las emociones, para afrontar el estrés. La capacidad para identificar, comprender y regular las emociones es fundamental entre el profesorado. Estas habilidades, van a influir en los procesos de aprendizaje, en la salud física, en la calidad de las relaciones interpersonales y en el rendimiento académico y laboral. Este hecho ha propiciado, que los docentes demanden una formación adecuada en competencias emocionales.

Este libro es una combinación de las teorías investigadas en mi tesis de maestría *La Inteligencia emocional como herramienta para mejorar el liderazgo docente*, los conocimientos adquiridos en mi formación como psicóloga, maestra; así como lo aprendido en mis cursos, talleres, entrenamientos relacionados a la psicología transpersonal y el desarrollo humano, aunado a las experiencias que he tenido como docente en estos últimos 11 años.

Contenido

Introducción

Capítulo 1. Antecedentes de la inteligencia emocional

Capítulo 2. Concepto de Inteligencia y la Teoría de las Inteligencias Múltiples

Capítulo 3. ¿Cómo operan las emociones?

Capítulo 4. ¿Qué es la Inteligencia emocional?

Capítulo 5. El contexto social de la Inteligencia Emocional.

Capítulo 6. Inteligencia emocional en la función docente

Capítulo 7. Las habilidades socioemocionales en el salón de clase

Capítulo 8. Técnicas de inteligencia emocional para docentes

Capítulo 9. Compartiendo mis experiencias como docente

Capítulo 10. El cambio lo generas tú

BIBLIOGRAFÍA

WEBGRAFÍA

Capítulo 1. Antecedentes de la inteligencia emocional

*El ser humano no solo es un ser pensante, es un ser que siente.
Angélica de la Vega E.*

El término de inteligencia emocional, es un concepto acuñado por dos psicólogos, en 1990, Peter Salovey¹ y John Mayer², quienes presentaron la descripción de cualidades emocionales importantes para el éxito. Posteriormente, el psicólogo, filósofo y periodista, Daniel Goleman en 1995, con su libro: *La inteligencia emocional por qué es más importante, que el cociente intelectual*, difundió el término de inteligencia emocional, por todo el mundo.

El auge del tema de inteligencia emocional tiene su origen en la segunda mitad de los años noventa del siglo XX. Sin embargo, los principales autores del tema, mencionados en el párrafo anterior, relatan antecedentes de décadas anteriores: Goleman menciona:

Las investigaciones realizadas por *David McClelland*³ en los años 50' – 60', que condujeron a la formulación de su Teoría de la Motivación⁴, acerca de *Las Tres Necesidades: poder, logro y filiación*, la cual lo llevo a cambiar los enfoques, que existían sobre los test de inteligencia como predictores del éxito laboral, profesional o en una carrera directiva y cuestionó fuertemente la falsa creencia de que *el éxito depende sólo de la capacidad intelectual*. Entre las cuestiones que planteó McClelland, - continúa Goleman-, en aquellos años, estaba que las aptitudes académicas como las calificaciones y los títulos, no permiten predecir adecuadamente el grado de desempeño laboral o el éxito en la vida. McClelland proponía que: ***los rasgos que hacen la diferencia entre los trabajadores más***

1 **Peter Salovey**, psicólogo, profesor y rector de la Universidad de Yale, New Haven, USA. 2008-2013.

2 **Jhon Mayer** profesor, de la Universidad de NewHamsphire, USA.

3 **David McClelland**, amigo y profesor de Goleman en la Universidad de Harvard, Psicólogo Estadounidense, se destacó por su labor en la teoría de la necesidad.

4 **Teoría de la motivación**. David MacClelland se acredita con el desarrollo de la Teoría de la Motivación de logro, comúnmente se conoce como la Necesidad de logro o la teoría de logro.

sobresalientes de aquellos que simplemente hacen bien las cosas, radicaba en competencias tales como la empatía, la autodisciplina y la disciplina.

Ryback⁵ plantea que los antecedentes de la inteligencia emocional se remontan a más de 60 años señalando que, después de que Freud⁶ y Jung⁷ sacaran a la luz el funcionamiento interno de la mente, quedó en manos de pioneros

Carl Rogers⁸, Maslow⁹ y Rollo May¹⁰ la tarea de difundir la importancia de las emociones y la relevancia de la autenticidad, que es la capacidad de ser sinceros y francos en la expresión de las emociones. No obstante, Ryback coincide con Weisinger¹¹ en que Mayer y Salovey fueron los que acuñaron este término, pero

5 **Dr. David Ryback**, psicólogo y escritor, Atlanta, U.S.A. Autor del libro, EQ: trabaje con su inteligencia emocional: los factores emocionales al servicio de la gestión empresarial y el liderazgo efectivo.

6 **Sigmund Freud**, médico neurólogo Austriaco, Padre del Psicoanálisis, es una de las mayores figuras intelectuales del siglo XX. Su interés científico inicial como investigador se centró en el campo de la neurología, derivando progresivamente sus investigaciones hacia la vertiente psicológica de las afecciones mentales.

7 **Carl G. Jung**, médico, psiquiatra, psicólogo, fundador de la escuela de Psicología Analítica, figura clave en la etapa inicial del psicoanálisis; posteriormente, fundador de la escuela de psicología analítica, también llamada psicología de los complejos y psicología profunda. Se lo relaciona a menudo con Sigmund Freud, de quien fuera colaborador en sus comienzos.

8 **Carl Rogers**, psicólogo estadounidense, junto con Abraham Maslow llegó a fundar el enfoque humanista en psicología. Fue partícipe y gestor instrumental en el desarrollo de la terapia no directiva, mejor conocida como terapia centrada en el cliente, la cual renombró como terapia centrada en la persona.

9 **Abraham Maslow**, psicólogo estadounidense, conocido como uno de los fundadores de la psicología humanista. Desarrolló la teoría de la Pirámide de las Necesidades Humanas. La psicología humanista es una corriente psicológica que postula la existencia de una tendencia humana básica hacia la salud mental, la que se manifestaría como una serie de procesos de búsqueda de auto actualización y autorrealización.

10 **Rollo May**, psicólogo y psicoterapeuta existencialista estadounidense. Aunque con frecuencia se le asocia con la psicología humanista, se diferencia de otros psicólogos humanistas como Maslow o Rogers al mostrar un entendimiento más agudo de las dimensiones trágicas de la existencia humana.

11 **Hendrie Weisinger**, psicólogo y ensayista americano, ha elaborado teorías sobre el efecto de la crítica positiva y es autor del libro: *La Inteligencia emocional en el trabajo*.

que sólo en la década actual encontró una validación, gracias a las investigaciones realizadas por Goleman.

Goleman, D. (1995), menciona que *existe una dimensión de la inteligencia personal que ha sido poco explorada*, de acuerdo a las elaboraciones de Gardner¹², el papel de las emociones. *Como me sugirió Gardner, su obra está inspirada en un modelo de mente cognitivo-científica*. Su punto de vista con respecto a diferentes inteligencias pone de relieve la cognición: la comprensión de uno mismo y de los demás en relación a los motivos, a los hábitos de trabajo y a la utilización de la perspicacia para dirigir la propia vida y llevarse bien con los demás. Gardner afirma que el reino de las emociones también se extiende más allá del alcance del lenguaje y la cognición, para él existe una inteligencia personal que nos permite penetrar en el papel de las emociones y el dominio de las mismas. El inmenso mar de emociones en el que se sumergen los seres humanos, hace que la vida interior y las relaciones sean más complejas, apremiantes y tan desconcertantes.

El acento que Gardner pone en los elementos cognitivos de las inteligencias personales refleja la tendencia actual de la psicología que ha formado sus puntos de vista. El acento que la psicología pone sobre la cognición, incluso en el ámbito de las emociones, se debe a una peculiaridad de la historia de esa ciencia. Durante las décadas de mediados de este siglo, la psicología académica estuvo dominada por los conductistas al estilo de B.F. Skinner, quien opinaba que sólo la conducta observable objetivamente desde el exterior, podía estudiarse con precisión científica. En aquel tiempo, los conductistas llevaron la vida interior, incluyendo las emociones, a una zona prohibida para la ciencia.

12 Howard Gardner . Scranton, Estados Unidos, psicólogo, investigador y profesor de la Universidad de Harvard, conocido en el ámbito científico por sus investigaciones en el análisis de las capacidades cognitivas y por haber formulado la teoría de las inteligencias múltiples.

Más tarde, con la llegada de la “revolución cognitiva”, el foco de la ciencia de la psicología se centró en la forma en que la mente registra y almacena la información, y en la naturaleza de la inteligencia. Las emociones seguían siendo un terreno vedado. El modelo cognitivo no logra explicar en vaivén de los sentimientos que da sabor al intelecto.

La desproporcionada visión científica de una vida mental emocionalmente chata, que ha guiado los ochenta últimos años de investigación sobre la inteligencia, está cambiando poco a poco, mientras la psicología ha empezado a reconocer el papel esencial de las emociones en el pensamiento. La psicología está empezando a valorar el poder y las virtudes de las emociones en la vida mental. La fría lógica no logra encontrar la solución humana correcta, debido a que carece de algo esencial; necesita la amistad, la lealtad, la fe, la esperanza, la devoción y el amor.

Tomemos, como ejemplo, el caso de una joven que condujo durante dos horas hasta Boston para desayunar y pasar el día con su novio. Durante el desayuno él le dio un regalo que ella llevaba meses esperando: un grabado artístico difícil de encontrar, traído de España. Pero su dicha se esfumó cuando sugirió que después de desayunar fueran a ver una película que hacía tiempo que quería ver, y su novio la dejó atónita al responder que no podía pasar el día con ella porque tenía un entrenamiento de softball. Dolorida y desconcertada se levantó de la mesa hecha un mar de lágrimas, salió del bar, y movida por un impulso, arrojó el grabado a un cubo de basura. Meses más tarde, al recordar el incidente, no se lamenta de haberse marchado sino de haber perdido el grabado. (Goleman, D. 2011, pág. 35).

El poder que tienen las emociones en la vida mental es muy grande, sobre todo, en esos momentos de apasionamiento de los que luego, una vez que la *tormenta está en calma*, nos arrepentimos, la pregunta es **¿por qué nos volvemos irracionales con tanta facilidad?** (Goleman, D. 2011, pág. 35). Es en esos momentos, cuando el sentimiento impulsivo, por algún acontecimiento inesperado, nos saca del control

de las emociones, donde la impulsividad supera lo racional, es aquí cuando el papel recién descubierto de la amígdala¹³ se vuelve fundamental.

La ciencia moderna pronto encontró una metáfora nueva, la mente es un ordenador, Lehrer, J. (2011), de acuerdo con la psicología cognitiva, cada uno de nosotros somos un conjunto de programas de software que funcionamos en un kilo trescientos gramos de hardware neural. El problema de considerar la mente como un ordenador es que los ordenadores no tienen sentimientos.

Como las emociones no pueden reducirse a bits de información o a las estructuras lógicas del lenguaje de la programación, los científicos tendieron a pasarlas por alto. Cuando los psicólogos cognitivos pensaban efectivamente en las emociones, solían reforzar la línea divisoria platónica de sentimientos obstaculizados por la cognición. Como menciona Lehrer, J. (2011) en su libro: *Cómo decidimos y cómo tomar mejores decisiones*, la idea simple que conecta la filosofía de Platón con la psicología cognitiva consiste en privilegiar la razón sobre la emoción. Es fácil entender porque esa visión ha perdurado largo tiempo, la mente humana es un ordenador racional, un inigualable procesador de información, sin embargo, muchas veces podemos justificar nuestros fallos, debido a que cada uno de nosotros tenemos un parte animal, lo cual nos indica que la facultad de razonamiento se puede ver forzada a competir con las emociones primitivas, cómo controlar a los caballos desbocados. Esta teoría de la naturaleza humana nos lleva a pensar, si nuestros sentimientos nos impiden tomar decisiones racionales, seguramente nos iría mejor, si no tuviéramos sentimiento alguno. Durante mucho tiempo, la gente ha menospreciado el cerebro emocional y han echado la culpa a los sentimientos. La verdad descubierta es mucho más interesante, al mirar el cerebro, descubrimos que

13 En la arquitectura del cerebro, la amígdala constituye algo así como una compañía de alarmas, cuando suena una alarma de temor, por ejemplo, esta envía mensajes urgentes a cada parte importante del cerebro: provoca la secreción de las hormonas que facilitan la reacción de ataque o fuga, moviliza los centros del movimiento y activa el sistema cardiovascular, los músculos y los intestinos.

entre las emociones y la razón existe una dependencia recíproca. Si no fuera por las emociones, la razón no existiría en absoluto.

En 1982, en la consulta del neurólogo Damasio, entró un paciente llamado Elliot, a quien unos meses antes le había sido extirpado un pequeño tumor de la corteza, cerca del lóbulo frontal del cerebro. Antes de la operación, Elliot era un padre y un marido modelo. Tenía un puesto de responsabilidad en la administración de una empresa importante y participaba activamente en la iglesia local. Pero la intervención quirúrgica lo cambió todo. Aunque el CI de Elliot seguía siendo el mismo, ahora mostraba un defecto psicológico, era incapaz de tomar decisiones. Esta disfunción le imposibilitaba la vida normal, ahora no era capaz de mostrar ni transmitir, alguna sensación de sufrimiento. Desde la operación quirúrgica, parecía extrañamente desprovisto de emociones, como paralizado ante el funesto cambio producido en su vida. Para verificar el diagnóstico, Damasio conectó a Elliot a una máquina que medía la actividad de las glándulas sudoríparas de las palmas de las manos. (Cuando una persona experimenta emociones fuertes, la piel se despierta literalmente y las manos empiezan a transpirar. Los detectores de mentiras, se basan en este principio. Cuando Damasio enseñó a Elliot varias fotografías que normalmente provocan una respuesta emocional inmediata: un pie amputado, una mujer desnuda, una pistola. Los resultados no dejaron lugar a dudas, Elliot no sentía nada. Tenía la vida emocional de un maniquí.

Fue un descubrimiento inesperado. En aquella época, según Lehrer, J. (2011), la neurociencia presuponía que las emociones humanas eran irracionales, por tanto, una persona sin emociones, en otras palabras, alguien como Elliot, al no tener control de su razonamiento, tampoco tenía control de sus emociones. Entonces, ¿qué le había ocurrido a Elliot? A juicio de Damasio, su patología daba a entender que las emociones son una parte crucial del proceso de razonamiento. ***Cuando estamos aislados de nuestros sentimientos, las decisiones más banales se vuelven imposibles. Un cerebro incapaz de sentir no puede razonar adecuadamente, y por tanto no puede decidir nada.***