



## LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Daniel Goleman

Uno de los grandes fracasos de la psicología es la relativa incapacidad para utilizar el IQ (por sus siglas en inglés de Intelligence Quotient: Cociente intelectual) o las pruebas de aptitud académica como indicadores efectivos para predecir quien tendrá éxito en la vida.

La aptitud que mide el IQ o solo evalúa la capacidad que tiene la persona para resolver problemas de IQ

En el mejor de los casos el IQ representa solo el 20% de los factores que determinan el éxito en la vida de una persona, el 80% lo determinan otras características, como capacidad de relacionarse, intuición, determinación ante las oportunidades, motivación, capacidad para resolver conflictos e incluso, la clase social y la suerte pueden jugar un papel decisivo.

Uno de los factores que comienzan a tener un papel determinante en el éxito de las personas es la inteligencia emocional (EQ, por sus siglas en inglés: Emotional Quotient). Habilidades tales como ser capaz de automotivarse y persistir pese a las decepciones, controlar los impulsos, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar.

Aun nos e puede decir exactamente hasta que punto la inteligencia emocional explica la variabilidad de una persona a otra en el curso de una vida. Lo que sí se sabe es que la capacidad de administrar las emociones nos permite evitar conflictos y tomar decisiones objetivas sin tomar en cuenta el lado humano de los problemas.

### **La Prueba del Bombón**

En la Universidad de Stanford, Walter Mischel hizo la siguiente proposición conocida como la “prueba del bombón”, a un grupo de niños de cuatro años de edad:

- *A cada uno de ellos se les ofreció un bombón y se les pidió que esperaran a que la persona que estaba con ellos terminara la tarea que estaba realizando.*
- *Se les dijo que si esperaban a su acompañante sin comerse el dulce, obtendrían finalmente como premio, dos bombones.*
- *Si no podía esperar solo conseguirían uno pero podrían obtenerlo de inmediato.*

Este es un desafío que pone a prueba el alma de cualquier criatura de cuatro años, una batalla entre el impulso y la restricción, el yo y el ego, el deseo y el autocontrol, la gratificación y la postergación. La elección que hace cada niño constituye una prueba reveladora del carácter e incluso de la trayectoria que probablemente seguirá a lo largo de su vida.

Catorce años más tarde, cuando esos mismos chicos fueron observados durante su adolescencia la diferencia emocional y social entre los niños que se apoderaron del bombón y sus compañeros que demoraron la gratificación fue notable. Los que habían resistido la tentación a los cuatro años como adolescentes eran más competentes en el plano social: personalmente eficaces, seguros de sí mismo y capaces de enfrentarse a las frustraciones de la vida. Y más de una década después, aun eran capaces de postergar la gratificación para lograr sus objetivos.

### **La Naturaleza de la Inteligencia Emocional: Una Clase de Inteligencia Diferente**

En su libro *Frames of Mind* (y en investigaciones posteriores), Howard Gardner refuta la teoría sobre la existencia de una, única y monolítica clase de inteligencia y propone un amplio espectro de inteligencias con variedades clave. De estas ocho “inteligencias”, solo dos son medidas por los tests comunes de IQ y además son las únicas dos que se encuentran en el hemisferio izquierdo del cerebro. Las otras seis, del hemisferio derecho no son tomadas en cuenta. Esto nos habla de las limitaciones de la medición del Cociente Intelectual.

## Las Ocho Inteligencias

### Del Hemisferio Izquierdo

- **Lógico – matemática.** Tiene que ver con el pensamiento deductivo, razonamientos, números, pensamientos abstractos, precisión y estructura lógica.
- **Verbal lingüística.** Relacionada con los idiomas, escritos y hablados, significados, definiciones y relaciones verbales entre las personas.

### Del Hemisferio Derecho

- **Musical- rítmica.** Contempla el reconocimiento de tonos, sonidos ambientales, sensibilidad al ritmo, compases y la organización compleja de la música.
- **Visual – espacial.** Asociada al sentido de la vista, la observación penetrante, las metáforas, el pensamiento visual y las imágenes mentales.
- **Corporal – kinestésica.** Son los movimientos físicos y el control del cuerpo; la capacidad destreza y fuerza física.
- **Naturalista.** Saber apreciar, sentir y cuidar apropiadamente las distintas especies de plantas y animales. Habilidad para interpretar la naturaleza, sus formas y dinámica.
- **Interpersonal.** Tiene que ver con las relaciones persona – persona, la comunicación, sensibilidad hacia los otros, habilidad para captar las intenciones y los deseos y habilidad para influir en los demás, entre otras.
- **Intrapersonal.** Se relaciona con el conocimiento propio, reflexión personal, reconocimiento de los valores, propósitos y sentimientos es el estado interno de la persona.

## Una Novena Inteligencia: Investigaciones Recientes

El Dr. Gardner investiga actualmente una novena inteligencia: la inteligencia espiritual, asentada en el hemisferio derecho, trata sobre el entendimiento de la espiritualidad y el sentido de trascendencia del ser humano y su conexión con Dios.

### EQ ó IQ

Inteligencia Emocional e IQ no son conceptos opuestos, son complementarios.

Si existe una relación entre el IQ y algunos aspectos de la Inteligencia Emocional, pero esta es suficientemente pequeña para que resulte claro que son entidades independientes.

En todos nosotros hay una mezcla de ambas, aunque en diversos grados. En la medida que una persona posee inteligencia cognitiva y también emocional, estas descripciones se funden en una sola fuerza impulsora del éxito. Sin embargo, de las dos es la Inteligencia Emocional la que brinda un mayor porcentaje de las cualidades que nos hacen ser plenamente humanos.

La información existente sugiere que el EQ puede ser tan o más poderosa que el IQ. Y mientras el IQ difícilmente cambia mediante la experiencia y la educación, las aptitudes emocionales fundamentales pueden ser aprendidas y mejoradas a cualquier edad con relativamente poco esfuerzo.

## Las Esferas de la Inteligencia Emocional

### Capas de la Inteligencia Emocional

Peter Salovey, John Mayer y Robert Stenberg acuñaron el término de Inteligencia Emocional para tratar de determinar cuales son las características que influyen, mas allá de la inteligencia pura, para el logro del éxito personal.

La Inteligencia Emocional tiene una capa interna y una externa, que resultan correspondientes, respectivamente, a las inteligencias intrapersonal e interpersonal propuestas por el Dr. Gardner.

## Inteligencia Emocional Interna

Según Salovey, Mayer y Stenberg, la Inteligencia Emocional Interna (o inteligencia intrapersonal) tiene tres esferas principales:

1. **Autoconsciencia.** (Conocimiento profundo de las propias emociones): La consciencia en sí mismo. Reconocer un sentimiento mientras ocurre es la clave de la inteligencia emocional. Las personas que tienen una mayor certidumbre respecto a sus sentimientos guían mejor su vida, están más seguros de lo que sienten realmente sobre sus decisiones personales, desde con quien casarse hasta que trabajo aceptar.
2. **Autocontrol.** (capacidad para manejar las emociones): administrar los sentimientos para que sean canalizados, es una capacidad que se basa en la consciencia de uno mismo. Las personas que carecen de esta capacidad luchan constantemente contra sentimientos de aflicción y se desgastan, mientras aquellas que la tienen desarrollada pueden recuperarse, con mayor rapidez, de los reveses y trastornos de la vida. No significa no llorar sino saber cuando llorar.
3. **Automotivación.** (Capacidad de motivación interna): ordenar las emociones al servicio de un objetivo es esencial para lograr la automotivación, dominio y desarrollar la creatividad. Postergar la gratificación y contener los impulsos sirve de base para toda clase de logros. Las personas que tienen esta capacidad suelen ser más productivas y eficaces en cualquier tarea que emprenden. Son las personas que están acostumbradas a dar un segundo esfuerzo. Todas estas habilidades están relacionadas entre sí: una persona consciente de sus propias emociones las puede administrar (no reprimirlas ni “soltarlas” sin control). Es claro que no se puede controlar lo que no se conoce. Una vez que se puede mantener el control de las propias emociones se puede buscar la motivación interna para lograr las metas y los objetivos planteados.

## Inteligencia Emocional Externa

La Inteligencia Emocional Externa (o inteligencia interpersonal), se compone de las siguientes dos esferas:

1. **Empatía** (habilidad para reconocer emociones en los demás): es la capacidad de una persona para “ponerse en los zapatos de los demás y tratar de comprender sus sentimientos. Las personas empáticas reconocen las señales sutiles que indican lo que otros sienten, necesitan o quieren.

2. **Habilidad social** (habilidad para manejar las relaciones persona – personas): es la capacidad de una persona para ejercer liderazgo y eficacia personal. Las personas que se destacan en estas habilidades se desempeñan bien en cualquier actividad que dependa de la interacción serena con los demás; son estrellas sociales, líderes de empresas y dirigentes políticos. Son personas que con su carisma logran importantes logros.

Como en el caso de las esferas de la Inteligencia Emocional Interna, estas esferas están relacionadas: la empatía es la base de la habilidad social, ya que debe ser capaz de captar las emociones y sentimientos de los otros para después lograr una poderosa influencia sobre ellos.

## AUTOCONSCIENCIA

**“Influir no es manipular. La diferencia la marca la atención y los valores”**

La piedra angular de la Inteligencia Emocional radica en la consciencia de nuestros propios sentidos **en el momento que se experimentan o se manifiestan**. Goleman define esto y lo llama consciencia de uno mismo (self-awareness), en el sentido de una atención progresiva a los propios estados internos. Esta consciencia de las emociones es la competencia emocional fundamental, sobre la que se construyen las demás. Self-awareness significa “ser consciente de nuestro humor y también de nuestras ideas sobre ese humor”, según John Mayer, quien además considera que reconocer un humor desagradable es sentir el deseo de superarlo.

### **Estilos para enfrentar y confrontar las emociones**

Mayer opina que la gente suele adoptar estilos característicos para responder y enfrentarse a sus emociones:

- **Consciente de sí mismo** conscientes de sus humores en el momento en que los tienen. Estas personas poseen, comprensiblemente, cierta sofisticación con respecto a su vida emocional.
- **Sumergido**. Se trata de personas que a menudo se sienten empantanadas en sus emociones e incapaces de librarse de ellas, como si su propio humor las dominara.

- Aceptador. Si bien estas personas suelen ser claras con respecto a lo que sienten, también tienen la tendencia a aceptar sus humores y no tratar de cambiarlos.

### Marcadores Somáticos

Las emociones son fundamentales en la toma de decisiones. Es imposible tomar una decisión basándose únicamente en la lógica. En este sentido, la razón sin sentimiento es ciega. Por eso es necesario conocer nuestros “marcadores somáticos”, es decir, la sensación física que acompaña a cada sentimiento y que es única en cada persona. Como expresa la Doctora en filosofía Jeann Esgal Peachd en el libro *Racing Your Emotional Intelligence*, un sentimiento es “una sensación que se percibe en algún lugar por debajo del puente de la nariz”.

Para que un sentimiento pueda ser identificado es necesario conocer las sensaciones físicas que lo acompañan; que siente y en que lugar lo siente, además de poder identificar la intensidad entre todo el espectro de cada emoción. Esto significa que puede distinguir que sensaciones tiene cuando está molesto, decepcionado, enojado o verdaderamente iracundo, ya que estas emociones no son iguales y por lo tanto disparan diferentes marcadores somáticos.

### Parábola sobre el conocimiento de sí mismo

Cuenta un antiguo relato japonés que un belicoso samurái pidió en una ocasión a un maestro Zen que le explicara el concepto de cielo e infierno. Ante lo cual el maestro respondió con desdén: “No eres más que un patán. ¡No puedo perder el tiempo con individuos como tú!”.

Herido en lo más profundo de su ser, el samurái se dejó llevar por la ira, desenvainó su espada y gritó:

“Podría matarte por tu impertinencia”.

“Eso”, repuso el monje con calma, “es el infierno”.

Desconcertado al percibir la verdad en lo que el maestro señalaba con respecto a la furia que lo dominaba, el samurai se serenó, envainó su espada y se inclinó, agradeciendo al monje la lección.

“Y eso”, añadió el monje, “es el cielo”.

El súbito despertar del samurai a su propia agitación ilustra la diferencia crucial que existe entre quedar atrapado en un sentimiento y tomar conciencia de que uno es arrastrado por él.

---

## Autocontrol

El objetivo del autocontrol es el equilibrio, no la supresión emocional: cada sentimiento tiene su valor y su significado.

Ser capaces de soportar las tormentas emocionales a las que nos someten los embates de la fortuna en lugar de ser “esclavos de la pasión”, ha sido elogiado como virtud desde los tiempos de Platón.

Una vida sin pasión sería un aburrido páramo de neutralidad, aislamiento y separado de la riqueza de la vida misma. Pero como señaló Aristóteles, lo que se requiere es la emoción adecuada, sentir de manera proporcional a las circunstancias. Cuando las emociones son demasiado apagadas crean aburrimiento y distancia, cuando estas están fuera de control y son demasiado extremas y persistentes, se vuelven patológicas como la depresión inmovilizante, la ansiedad abrumadora, la furia ardiente y la agitación maniaca.

“La ira nunca carece de motivo, pero pocas veces se trata de un buen motivo”

Benjamín Franklin

Sophrosyne (Griego): Cuidado e inteligencia para conducir la vida; equilibrio mental y sabiduría templada.

Temperantia (Romanos y primitiva iglesia cristiana): Templanza; el dominio de los excesos emocionales.

La ira es el estado de ánimo que menos dominamos como seres humanos. Un disparador universal de la ira es la sensación de encontrarse en peligro, fundamentado no sólo por una amenaza física, sino también, como ocurre con mayor frecuencia, por una amenaza simbólica a la autoestima o dignidad. Esto ocasiona la

liberación de catecolaminas que hacen que el cuerpo se prepare para una defensa o una rápida fuga, dependiendo de la evaluación que el cerebro emocional realice de la situación.

Entretanto, otra ola impulsada por la amígdala crea una disposición para la acción, que dura mucho más que el aumento de la energía de las catecolaminas, manteniendo el cerebro emocional con una disposición especial para la excitación, convirtiéndose en la base sobre la cual se construyen las reacciones subsiguientes. Esto explica por que las son mucho más propensas a la ira si ya han sido provocadas o ligeramente irritadas por otro factor.

### “La ira se construye sobre la ira”

Una forma de controlar este sentimiento es aprovechar y desafiar los sentimientos que la disparan. La ira puede ser evitada si existe información relevante que surja antes de que este empiece a actuar. Esta información permite la revaloración de los acontecimientos que provocan el sentimiento de ira, siempre y cuando la persona se encuentre en niveles moderados de enojo.

Cuando se presentan niveles elevados de ira surge la llamada “incapacidad cognitiva”, que evita que la gente pueda pensar correctamente.

La catarsis –dar rienda suelta a la ira– es a veces sugerida como una forma de manejar la ira. Pero existe un argumento en contra de este recurso: los estallidos de ira intensifican la excitación del cerebro emocional, dejando a la larga a la persona más enfurecida, y no menos como se pensaba.

“La mejor forma de enfrentarse a la ira, no es reprimirla, pero tampoco lo es actuar en consecuencia”

**Chogyam Trungpa  
Maestro Tibetano**

---

## La aptitud magistral: Automotivación

Cuando las emociones entorpecen la concentración, queda paralizada la capacidad mental cognitiva, llamada por los científicos “memoria activa”; que es la capacidad de retener en la mente toda la información que atañe a la tarea que se esta realizando.

### **Característica común de los triunfadores**

Por otra parte, consideremos el papel de la motivación positiva en los logros. Estudios realizados con atletas olímpicos, músicos de nivel internacional y grandes maestros de ajedrez, demuestran que el rasgo que los une es la capacidad de automotivarse para llevar a cabo rutinas de entrenamiento implacable o esquemas de alto rendimiento. Lo que al parecer separa a quienes se encuentran en un nivel competitivo superior, de aquellos que poseen una capacidad relativamente similar, es el grado en el que pueden seguir durante largo periodos arduas rutinas de entrenamiento. Esa obstinación depende de los rasgos emocionales –entusiasmo y persistencia– por encima de todos los demás factores.

Lo que Mischel describe con la frase “demora de la gratificación autoimpuesta y dirigida a in objetivo”, es tal vez, la esencia de la autorregulación emocional. Su descubrimiento pone en relieve el papel de la inteligencia emocional como una metacapacidad, determinando la facultad de aplicar sus capacidades mentales de manera positiva o negativa.

### **La ansiedad: pronosticador del no éxito**

Las personas ansiosas tienen más posibilidades de fracasar incluso cuando presentan puntuaciones superiores en pruebas de inteligencia. Mientras tanto, el buen humor favorece la capacidad de pensar con flexibilidad y con mayor flexibilidad, haciendo que resulte más fácil encontrar soluciones a los problemas, creando relaciones que de otro modo podrían haberseles escapado.

### **Buen humor, optimismo y esperanza: pronosticadores del éxito**

Junto con el buen humor, la esperanza es un mejor pronosticador del éxito futuro que las calificaciones obtenidas en las pruebas de aptitud académica en los alumnos de secundaria. C. R. Snyder, psicólogo de Harvard, define esta situación:

*“Es mas determinante creer que uno tiene la voluntad y los medios para alcanzar sus objetivos, sin importar su naturaleza, que la complejidad misma del camino para alcanzarlos”*

El optimismo es una actitud que evita que la gente caiga en la apatía, desesperanza o depresión ante la adversidad. Al igual que la esperanza, el optimismo reporta cuantiosos beneficios en la vida.

El optimismo y la esperanza pueden aprenderse y desarrollarse. Apoyar ambos es un concepto que los psicólogos llaman auto eficacia, que se explica como la creencia de que se tiene el dominio sobre los acontecimientos de la vida y se pueden aceptar los desafíos tal y como se presentan.

---

## La empatía

La empatía se construye sobre la consciencia de uno mismo; cuanto más abierta esta una persona sus propias emociones, más hábil será para interpretar sus sentimientos.

La imposibilidad de registrar los sentimientos de otra persona es un déficit importante de la Inteligencia Emocional y un trágico fracaso en lo que significa considerarse un buen ser humano. La compenetración y la raíz del interés por alguien surgen de crear una adecuada sintonía emocional.

La sintonía, una de las herramientas principales de la empatía, se da cuando una persona (en especial un niño) sabe que sus emociones son recibidas con empatía, aceptadas y correspondidas. La sintonía se produce de forma tacita, como parte del ritmo de una relación. Es peligroso que los padres no tengan sintonía con el niño, puede resultar profundamente perturbador.

La psicopatía es la incapacidad de sentir la menor empatía o compasión. Algunos investigadores que estudian a los psicópatas criminales sospechan que su sangre fría puede en ocasiones surgir de un problema nervioso dentro del cerebro límbico. Pero esta situación no significa que exista una marca biológica o un “gen criminal”. Aunque exista una base biológica para una falta de empatía en ciertos casos, no se puede concluir que todos los que la padecen serán criminales. Es más, la gran mayoría no lo será. La falta de empatía debe considerarse como un factor junto a todas las demás fuerzas económicas y sociales que provocan aumentos en los niveles de criminalidad.

Las emociones de la gente rara vez se expresan con palabras; con mayor frecuencia se manifiestan a través de señales o indicadores no verbales. La clave para intuir los sentimientos de otro radica en la habilidad para interpretar la comunicación no verbal como es el tono de voz, ademanes, expresión facial, pistas oculares y otros movimientos corporales.

Estudios psicológicos demuestran que las raíces de la empatía pueden rastrearse desde la infancia.

Prácticamente desde el día que nacen, los niños se sienten perturbados cuando oyen llorar a otro bebe, sienten una preocupación solidaria incluso antes de darse cuenta de que existen como seres separados de los demás. Pocos meses después del nacimiento, los bebes reaccionan ante la perturbación de quienes le rodean como si esa perturbación fuera propia, llorando cuando ven las lagrimas de otro niño.

Aproximadamente al cumplir un año, empiezan a darse cuenta cuando la congoja no es la de ellos sino la de otra persona, sin embargo, aun parecen confundidos y no saben que hacer al respecto. En ese momento de su desarrollo, los niños empiezan a diferenciarse en su sensibilidad general ante las aflicciones emocionales de otras personas. una serie de estudios demostró que gran parte de esa diferencia con respecto a la empatía, tenía que ver con la disciplina que los padres imponían a sus hijos. Los niños eran más empáticos cuando la disciplina incluía comentarios como: “Mira lo triste que la has puesto”, en lugar de “eso fue horrible” cuando había una mala conducta hacia los demás.

Según Daniel Stern, de la **Cornell University School of Medicine**, es muy frecuente que se produzca un desequilibrio cuando un niño piensa cosas como: “estoy entusiasmado, pero no logro que mi madre sienta lo mismo, será mejor que ya no intente que sienta lo mismo que yo”. La esperanza de una recuperación se encuentra con las llamadas relaciones “reparadoras”, que son las relaciones que se mantienen a lo largo de la vida –con amigos, parientes o en psicoterapia– y que remodelan constantemente el principio operativo de las relaciones. El desequilibrio de un momento determinado puede corregirse mas tarde, siendo este un proceso continuo que se desarrolla a lo largo de toda la vida.

Sin duda la empatía es una herramienta fundamental para el desarrollo armonioso de

una sociedad. De ahí la importancia de buscar formas de aumentarla y enseñarla a los niños de la manera mas apropiada.

---

## Las Artes Sociales

La empatía es la base de otra aptitud emocional fundamental: la capacidad de conocer los sentimientos de otro y de actuar de una manera que se marquen nuevas pautas en las relaciones interpersonales. Ser capaz de interpretar e incluso, manejar las emociones de otro es la esencia del arte de mantener y mejorar las relaciones.

Una competencia social clave es la capacidad de expresar, bien o mal, los sentimientos. Paul Ekman utiliza la expresión reglas de demostración para el consenso social acerca de que sentimientos pueden mostrarse adecuadamente. Las culturas a veces varían enormemente en este sentido. Lo que esta bien visto en un país, puede ser ofensivo en otro.

### Como se Manifiestan las Emociones

La cultura determina en gran parte la forma en la que se expresan las emociones, donde existen 3 maneras deformadas de expresar los sentimientos:

1. **Minimizar** las muestras de emoción, como cuando se oculta el impacto causado por una persona con mucha autoridad.
2. **Exagerar** lo que uno siente magnificando la expresión emocional. En ocasiones se explica como un llamado de atención frecuentemente inducido por necesidades afectivas.
3. **Reemplazar** un sentimiento por otro, como cuando no se es asertivo y se hacen promesas falsas con tal de evitar “ser descortés” o no saber decir que “no”.

Expresar los sentimientos de una u otra forma puede ser considerado una estrategia. Lo bien que uno emplee estas estrategias y la capacidad de definir cuando y como hacerlo, son factores vinculados a la Inteligencia Emocional.

Estas formas de demostración comúnmente se aprenden mediante la instrucción explícita, pero a menudo de manera equivocada.

# LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

“DANIEL GOLEMAN”

La regla que aprenden las personas es algo así como: “Oculta o disfrazas tus verdaderos sentimientos cuando estos pueden lastimar a quien amas; sustituye los sentimientos por unos falsos, pero menos hirientes”. Eso trae como consecuencia niños poco asertivos a los que se les dificulta expresar sus verdaderos sentimientos, provocándoles angustias y desconciertos.

Existe un principio básico de la vida social: las emociones son contagiosas. Por eso, la gente que es capaz de ayudar a otros a calmar sus sentimientos posee un atributo social especialmente valioso.

Toda la gente forma parte de la caja de herramientas de las personas con las que tiene contacto social provocando un cambio emocional, ya sea para bien o para mal.

La imitación cotidiana de los sentimientos es bastante sutil. Ulf Dimberg, un investigador sueco, descubrió que cuando la gente ve un rostro sonriente o airado, el suyo da muestras de ese mismo estado a través de cambios en los músculos faciales, los cuales son imperceptibles a simple vista.

La dirección en la cual se va a transmitir el estado de ánimo va del más enérgico y exagerado para expresar sus sentimientos al más pasivo y discreto.

Thomas Hatch y Howard Gardner, colegas en Spectrum, la escuela basada en el concepto de inteligencias múltiples, identifican cuatro capacidades básicas como componentes de la inteligencia interpersonal:

- Organización de grupos:  
Competencia esencial para un líder. Esta habilidad incluye esfuerzos iniciadores y coordinadores de una red de personas.
- Negociación de soluciones:  
Es el talento del mediador, que previene conflictos y resuelve aquellos que han estallado.
- Conexión personal:  
Es el talento de la empatía y la conexión; interpretar las emociones a través de las expresiones faciales.
- Análisis social:  
Es la capacidad para detectar y mostrar comprensión con respecto a los sentimientos, motivos y preocupaciones de la gente.

La prueba final de las artes sociales es enfrentarse a alguien que esta en pleno arranque de ira.

El aikido ha logrado resumir esta idea en una frase que también define su filosofía:

***“El aikido es el arte de la reconciliación.  
El que tenga la intención de luchar habrá quebrado su conexión con el Universo.  
Si intentas dominar a la gente, ya estas derrotado.”***

Lo que estudia el aikido es como resolver el conflicto, no como iniciarlo. Eso es brillantez emocional.

**Los psicólogos han acuñado el término disemia para explicar la incapacidad de aprendizaje en la esfera de las señales no verbales y para designar a las personas que carecen de las habilidades de elegancia social elementales. Aparte de quedar socialmente aisladas, las personas sufren en sus actividades y en su vida misma. La ansiedad y el desconcierto son manifestaciones que suelen interferir en su capacidad para**

## El Costo Del Analfabetismo Emocional

### Investigaciones en la juventud

Los maestros y educadores, preocupados desde hace tiempo por el bajo desempeño de los alumnos, están advirtiendo la existencia de una alarmante deficiencia: el analfabetismo emocional. Una investigación realizada en Estados Unidos demuestra que los jóvenes norteamericanos de entre siete y dieciséis años tienen un pobre desempeño emocional, comparado con los jóvenes de los años setenta hasta mediados de los ochentas.

### Problemas derivados

Se observa un incremento en el:

- **Aislamiento o problemas sociales:** preferencia por estar solos, tendencia a ser reservados en exceso, mal humor extremo, pérdida de energía, sentimiento de infelicidad y dependencia exagerada.
- **Ansiedad y depresión:** conducta solitaria, diferentes miedos y preocupaciones, necesidad de ser perfecto, sensación de no ser amados, sentimiento de nerviosismo, tristeza y depresión.
- **Problemas de la atención o del pensamiento:** incapacidad de prestar atención o de estar quietos, actúan sin reflexión previa, nerviosismo excesivo con baja capacidad de concentración, pobre desempeño en las tareas escolares, incapacidad para generar pensamientos que reflejen preocupación por los demás.
- **Delincuencia y agresividad:** vinculación con personas conflictivas, utilización de mentiras, marcada tendencia a discutir sin escuchar, demanda exagerada de atención, destrucción y daño de propiedades ajenas, desobediencia en el hogar y en la escuela, obstinación y capricho, exceso de charlatanería, actitud burlona y temperamento acalorado.

### Soluciones Aparentes

Debido al constante incremento en el número de niños que carecen de apoyo familiar para prepararse y afrontar con éxito la vida, las escuelas se han convertido en el único lugar donde las comunidades buscan actividades correctivas para las deficiencias de los niños en la actitud social y emocional. Esa tarea exige dos cambios importantes. Que los maestros vayan más allá de su misión tradicional, y que los miembros de la comunidad se involucren más con la actividad escolar.

La forma en que los maestros llevan su clase representa un modelo y una lección intrínseca de aptitud emocional. Cada vez que un maestro responde a un alumno hay otros veinte o treinta que aprenden una lección.

Muchos programas de alfabetización emocional incluyen clases especiales para padres, donde se les informa lo que sus hijos están aprendiendo, no como complemento a lo que se enseña en la escuela sino para ayudarlos a sentir la necesidad de manejar más eficazmente los problemas derivados del desarrollo de sus hijos.

Dejando que los niños aprendan esto por su cuenta nos arriesgamos a perder la posibilidad de que la lente maduración cerebral ayude a los niños a cultivar

paulatinamente la creación de un saludable repertorio emocional. Hasta el momento, ningún programa ofrece respuestas para todos estos problemas.

### Para Reflexionar

Dada la crisis que enfrentamos y la esperanza que surge de los cursos de alfabetización emocional, debemos preguntarnos: ¿no deberíamos estar enseñando estas habilidades esenciales para la vida a todos los niños, ahora mas que nunca? Y si no es ahora, ¿cuándo?

---

## Los trastornos mentales disminuyen la producción

*Ginebra, Reporte de la OMS*

*Publicado en El Reforma, 11 de mayo de 1998*

Se pierden más días de trabajo en todo el mundo como resultado de problemas emocionales que por enfermedades físicas.

Un amplio informe de la OMS sobre la salud mental en el mundo indico que en 1997 los problemas emocionales causaron 200 mil muertes.

Solo en los Estados Unidos, el estudio calculo que la depresión conlleva perdidas anuales de 53 millones de dólares, sobre todo por ausencias en el trabajo y baja productividad.

El informe sostiene que los problemas emocionales y otros desordenes mentales fueron la causa principal en 1997 para bajar la calidad de la producción en el mundo.

Incluso señalo que es un motivo superior a las otras dos causas: las pérdidas del oído y las enfermedades físicas.

El informe estima que, mas de 146 millones de personas en el mundo vieron mermadas sus actividades laborales, en 1997 por problemas emocionales “leves”, como cambios de humor, cifra muy superior a los 123 millones que sufrieron la perdida del oído y vieron también disminuidas sus capacidades laborales.

Lo anterior no se compara con los 25 millones de casos de accidentes de trabajo ni con los 20 millones de personas que sufrieron enfermedades laborales relacionadas con su actividad.

Así mismo se estima que la depresión, ansiedad y los cambios de humor serán la

causa principal de la baja de productividad a partir del año 2020.

Este estudio también revela que la depresión será una tremenda carga para la sociedad del futuro.

---