

ACCIONES EDUCATIVAS PARA INCENTIVAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EDUCANDOS DE INSTITUTOS PREUNIVERSITARIOS DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS

Autor: Yusmelkys L. Ramírez Gutiérrez

Profesor de Psicología General

Leyder Ortiz Pérez

FACULTAD EDUCACIÓN INFANTIL

DEPARTAMENTO FORMACIÓN PEDAGÓGICA GENERAL

[Contactar al autor](#)

Introducción

La sociedad cubana que construimos en una época contemporánea de extraordinarios cambios y retos sociales y educativos, con plena conciencia en los propósitos, demanda continuar centrando la atención en el recurso más valioso: el hombre

La educación y desarrollo de la personalidad constituye una problemática esencial en Cuba, definida desde el Primer Congreso del Partido Comunista de Cuba, expresadas en las Tesis y Resoluciones sobre Política Educativa, a la cual le prestan especial atención todos los factores sociales.

Corresponde a la escuela como institución, en ella a los maestros, el rol fundamental por constituir la fuerza especializada, que concreta en sus acciones la mejor incidencia formativa, acorde con las necesidades y exigencias sociales, que demandan de un hombre capaz de enfrentar los diversos problemas de la vida en el orden personal y social.

La formación de personalidad integral constituye una tarea importante para los colectivos pedagógicos en las escuelas, lo que significa concebirla en la unidad de las esferas motivacional-afectivo y lo cognitivo-instrumental. Sin pretender preponderar, las emociones tienen un lugar importante, las cuales hay que aprender a controlar en el mundo psicológico interno de cada educando y en las relaciones interpersonales.

Cada persona resuelve sus tareas de forma diferente, en dependencia de sus formaciones psicológicas, en lo que tiene un lugar importante su razonamiento, su inteligencia, la que ha sido estudiada desde diferentes enfoques, en nuestro caso desde el materialismo dialéctico, que se expresa en los fundamentos psicológicos de destacadas personalidades que parten de Lev S. Vigotsky. La inteligencia está asociada al éxito, que en alguna medida se obtiene en la realización de una actividad. La inteligencia, tiene diversas aristas para su estudio, en nuestro caso es de interés tratar la inteligencia emocional.

En el diagnóstico preliminar que he realizado se evidencian dificultades en la formación de cualidades de la personalidad en los educandos de institutos preuniversitarios pedagógicos. Lo cual permitió determinar insuficiencias como: en el autocontrol de las emociones ante distintas situaciones en el contexto escolar; incoherencias de un accionar armónico en el proceso formativo por parte de los factores educativos.

Se aprecian potencialidades dadas en: la intención de formar integralmente a los educandos; la existencia de condiciones y medios esenciales para su formación.

Por tanto el problema científico de la investigación lo constituye: insuficiencias en la formación de la personalidad, para una autorregulación sobre la base de la inteligencia emocional.

El tema es controvertido y ha suscitado interés, en particular dado el tratamiento a las categorías: inteligencia y emociones. El psicólogo Daniel Goleman, desarrolla el tema, tanto desde el punto de vista fisiológico como social la importancia de utilizar positivamente nuestras emociones y orientarlas hacia la eficacia del trabajo personal y las relaciones con otras personas.

Se abre la perspectiva de seguir escribiendo y ampliando sobre lo escrito en la literatura de la inteligencia emocional para un acercamiento ordenado sobre este tema.

Todos estos argumentos nos evidencian la importancia y actualidad del tema que nos ocupa, lo cual nos lleva a perfeccionar el proceso de formación de la personalidad del educando de la edad juvenil.

De este modo es propósito la determinación de acciones educativas para incentivar el desarrollo de la inteligencia emocional en educandos de preuniversitarios de ciencias pedagógicas.

Para el cumplimiento del propósito utilizo los métodos de investigación: Análisis-síntesis, para el procesamiento de la información teórica de las fuentes y de la aplicación de los métodos empíricos de la investigación educativa, en el balance crítico del estado en que se encuentra el desarrollo de la inteligencia emocional en educandos de preuniversitario; así como el Histórico-lógico, en el estudio de la trayectoria real de la temática desde el punto de vista teórico.

Desarrollo

Vivimos en una época en la que el entramado de nuestra sociedad parece descomponerse aceleradamente, una época en la que el egoísmo, la violencia y la mezquindad espiritual parecen socavar la bondad de nuestra vida colectiva. De ahí la importancia de la inteligencia emocional, porque constituye el vínculo entre los sentimientos, el carácter y los impulsos morales.

Hay que tener en cuenta que el impulso es el vehículo de la emoción y que la semilla de todo impulso es un sentimiento expansivo que busca

expresarse en la acción. Podríamos decir que quienes se hallan a merced de sus impulsos quienes carecen de autocontrol adolecen de una deficiencia moral porque la capacidad de controlar los impulsos constituye el fundamento mismo de la voluntad y del carácter.

Por el mismo motivo, la raíz del altruismo radica en la empatía, en la habilidad para comprender las emociones de los demás y es por ello por lo que la falta de sensibilidad hacia las necesidades o la desesperación ajenas es una muestra patente de falta de consideración. Y si existen dos actitudes morales que nuestro tiempo necesita con urgencia son el autocontrol y el altruismo.

El primer uso del término inteligencia emocional generalmente es atribuido a Wayne Payne, citado en su tesis doctoral: Un estudio de las emociones: El desarrollo de la inteligencia emocional, de 1985. Sin embargo, el término "inteligencia emocional" había aparecido antes en textos de Leuner (1966). Greenspan también presentó en 1989 un modelo de Inteligencia Emocional, seguido por Salovey y Mayer (1990) y Goleman (1995).

La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos. El término fue popularizado por Daniel Goleman, con su célebre libro: Emotional Intelligence, publicado en 1995. Goleman estima que la inteligencia emocional se puede organizar en cinco capacidades: conocer las emociones y sentimientos propios, manejarlos, reconocerlos, crear la propia motivación.

El uso más lejano de un concepto similar al de inteligencia emocional se remonta a Charles Darwin, que indicó en sus trabajos la importancia de la expresión emocional para la supervivencia y la adaptación. Aunque las definiciones tradicionales de inteligencia hacen hincapié en los aspectos cognitivos, tales como la memoria y la capacidad de resolver problemas, varios influyentes investigadores en el ámbito del estudio de la inteligencia comienzan a reconocer la importancia de la ausencia de aspectos cognitivos. Thorndike, en 1920, utilizó el término inteligencia social para describir la habilidad de comprender y motivar a otras personas. David Wechsler en 1940, describe la influencia de factores no intelectivos sobre el comportamiento inteligente, y sostiene, además, que nuestros modelos de inteligencia no serán completos hasta que no puedan describir adecuadamente estos factores.

En 1983, Howard Gardner, en su Teoría de las inteligencias múltiples introdujo la idea de incluir tanto la inteligencia interpersonal (la capacidad para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas) y la inteligencia intrapersonal (la capacidad para comprenderse uno mismo, apreciar los sentimientos, temores y motivaciones propios). Para Gardner, los indicadores de inteligencia, como el Coeficiente de Inteligencia, no explican plenamente la capacidad cognitiva. Por lo tanto, aunque los nombres dados al concepto han variado, existe una creencia común de que las definiciones tradicionales de inteligencia no dan una explicación exhaustiva de sus características.

Los psicólogos Peter Salovey y John Mayer (1990) definen la "Inteligencia Emocional" como la capacidad de controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás y utilizarlos como guía del pensamiento y la acción.

En 2010 Alejandro Vega un joven malagueño, lleva el mundo de las emociones hasta las más altas cotas de la sociedad, mostrándolas de una forma nunca vista hasta entonces. En su libro "DICEDIR SABER VIVIR" expone todos estos contenidos de forma vivencial, nos habla desde el cerebro hasta sus manifestaciones en diferentes culturas y religiones.

Las características de la inteligencia emocional son: la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales.

El concepto de "Inteligencia Emocional" enfatiza el papel preponderante que ejercen las emociones dentro del funcionamiento psicológico de una persona cuando ésta se ve enfrentada a momentos difíciles y tareas importantes: los peligros, las pérdidas dolorosas, la persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, el enfrentar riesgos, los conflictos con un compañero en el trabajo. En todas estas situaciones hay una involucración emocional que puede resultar en una acción que culmine de modo exitoso o bien interferir negativamente en el desempeño final. Cada emoción ofrece una disposición definida a la acción, de manera que el repertorio emocional de la persona y su forma de operar influirá decisivamente en el éxito o fracaso que obtenga en las tareas que emprenda.

Este conjunto de habilidades de carácter socio-emocional es lo que Goleman definió como Inteligencia Emocional. Esta puede dividirse en dos áreas:

Inteligencia Intra-personal: Capacidad de formar un modelo realista y preciso de uno mismo, teniendo acceso a los propios sentimientos, y usarlos como guías en la conducta.

Inteligencia Inter-personal: Capacidad de comprender a los demás; qué los motiva, cómo operan, cómo relacionarse adecuadamente. Capacidad de reconocer y reaccionar ante el humor, el temperamento y las emociones de los otros empatizar y confiar en los demás.

La inteligencia tiene un importante lugar, la misma puede ser fomentada y fortalecida en todos nosotros, y cómo la falta de la misma puede influir en el intelecto o arruinar una carrera.

La inteligencia emocional nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad.

De trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal.

En un lenguaje claro y accesible, Goleman presenta una teoría Revolucionaria que ha hecho tambalear los conceptos clásicos de la Psicología, que daban prioridad al intelecto.

La meta consiste en llegar a comprender el significado y el modo de dotar de inteligencia a la emoción, una comprensión que, en sí misma, puede

servirnos de gran ayuda, porque el hecho de tomar conciencia del dominio de los sentimientos puede tener un efecto similar al que provoca un observador en el mundo de la física cuántica, es decir, transformar el objeto de observación.

Considero que debemos partir de los descubrimientos más recientes sobre la estructura emocional del cerebro que nos explica una de las coyunturas más desconcertantes de nuestra vida, aquella en que nuestra razón se ve desbordada por el sentimiento. Llegar a comprender la interacción de las diferentes estructuras cerebrales que gobiernan nuestras iras y nuestros temores, o nuestras pasiones y nuestras alegrías, puede enseñarnos mucho sobre la forma en que aprendemos los hábitos emocionales que socavan nuestras mejores intenciones, así como también puede mostrarnos el mejor camino para llegar a dominar los impulsos emocionales más destructivos y frustrantes.

La inteligencia emocional determina la capacidad potencial de que dispondremos para aprender las habilidades prácticas basadas en uno de los siguientes elementos compositivos: la conciencia de uno mismo, la motivación, el autocontrol, la empatía y la capacidad de relación.

El conocimiento teórico sobre la inteligencia emocional tiene ventajas que conlleva su desarrollo, tanto a nivel personal como profesional:

- la comunicación mejora;
- la persona se siente más feliz, más pleno y con mayor calidad de vida;
- aumenta la motivación;
- las relaciones personales mejoran;
- las personas se implican más en su estudio o trabajo y son más responsables y autónomas;
- se mejora el clima de estudio o laboral;
- nuestro poder (especialmente el carismático) y nuestro liderazgo se ven reforzados;
- aumenta la eficacia y eficiencia de las personas y de los equipos;
- los procesos de cambio y de mejora continua se agilizan;
- mejoran las relaciones interpersonales entre los miembros de los factores educativos;
- y también mejora la calidad del proceso docente-educativo.

La clave del éxito del desarrollo de la inteligencia emocional en la escuela y otros contextos, se encuentra en el propio desarrollo personal, en el esfuerzo de cada uno de los sujetos implicados, a su ritmo y desde la introspección, la toma de conciencia y la voluntad de cambio y mejora continua de cada uno de ellos. Porque, para lograr desarrollar la inteligencia emocional en los educandos, todos factores educativos de la escuela deben desarrollar la suya propia.

Por eso, si queremos gestionar y dirigir el desarrollo de la inteligencia emocional es necesario facilitar un clima de confianza y apertura, elevar el nivel de conciencia y auto conocimiento de cada educando e incrementar su motivación. Para esto se hace necesario partir de las características de la edad de los educandos con los que se trabaja.

En la etapa del desarrollo de la edad juvenil, que se extiende entre los 14-15 a 18 años. que se aborda como un segundo momento o fase de la Adolescencia se manifiestan características psicológicas específicas. En esta etapa, el desarrollo del joven se manifiesta dentro de un conjunto de exigencias que condicionan la necesidad de lograr su futuro lugar en la sociedad, se inserta a múltiples grupos, incluyendo aquellos en donde su influencia incluso se contradice.

Las condiciones internas en el área cognoscitiva incrementan el desarrollo intelectual a niveles superiores, se eleva de manera significativa la capacidad de dirigir la conciencia hacia los objetos necesarios, en relación con las particularidades del estudio o trabajo que realiza el joven. El desarrollo de un pensamiento individualizado, personalizado, vinculado con capacidades especiales posibilitan hacer valoraciones críticas y emiten juicios según sus propios criterios.

Las emociones y sentimientos ocupan un lugar significativo, las que aumentan, se complican y profundizan en las vivencias que se expresan en el control y la regulación, disminuyendo la impulsividad de las mismas, aumentando la estabilidad de los estados de ánimo ante hechos casuales. Se acumula la experiencia en el control de los sentimientos y en la regulación de las manifestaciones externas.

En cuanto a la voluntad existe una madurez creciente, expresada en el desarrollo de las cualidades volitivas, tales como: la decisión, valentía, entereza y dominio de sí mismo; destacándose de esta manera posibilidades ejecutivas cualitativamente superiores. Está claramente manifiesta la superación consciente de los obstáculos y dificultades, autorregulando de esta forma y en tal sentido la conducta, con aciertos indiscutibles.

Aparece la autodeterminación como una nueva formación psicológica que se acentúa de acuerdo con las convicciones, como forma más compleja y superior de la autorregulación en estrecha relación con las normas morales.

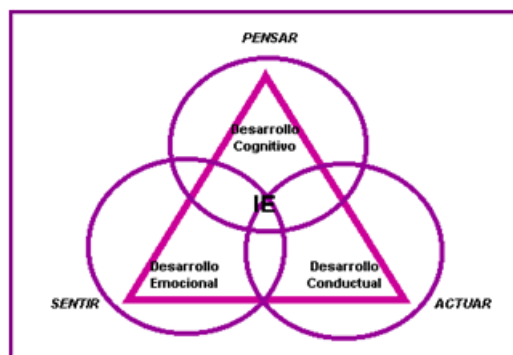
Estas condiciones del desarrollo de la personalidad del joven posibilitan incidir en el desarrollo de la inteligencia emocional como un elemento que incide en la autorregulación.

Para explorar el desarrollo de la inteligencia emocional, apliqué una encuesta a educandos, (anexo I), el mismo evidencia los siguientes resultados, de 21 educandos, 12 están evaluados con un nivel bajo, 5 con nivel medio, y 4 con un nivel alto.

Una forma eficaz para lograrlo son los talleres de inteligencia emocional, donde a través de una metodología vivencial y participativa, se crea un espacio de reflexión y de conocimiento de las áreas que cada participante deberá "trabajar" en sí mismo para alcanzar sus objetivos dentro del marco de las necesidades de la escuela.

Pero para que los talleres de inteligencia emocional sean eficaces deben tener en cuenta algunas pautas:

- Los objetivos deben estar muy bien definidos y hallarse dentro del área de la inteligencia emocional.
- Deben ser guiados por profesionales de la inteligencia emocional.
- Deben darse en un clima de confianza, apertura y sinceridad.
- Han de seguir una metodología vivencial, utilizando métodos en actividades docentes y extradocentes, juegos y experiencias que faciliten la conexión con la realidad individual y de la empresa.
- Han de propiciar la introspección, la reflexión y la toma de conciencia.
- Han de conectar con las emociones y la motivación de cada participante.
- Los argumentos que venimos expresando, dada la unidad de las esferas motivacional-afectiva y cognitivo-instrumental los representamos en el siguiente gráfico:



Por otro lado, es aconsejable que sean residenciales, porque así rompemos con los esquemas tradicionales, favorecemos la concentración y la cohesión grupal, lo que permite un mayor clima de confianza y apertura. Además, son muy bien acogidos por los participantes, a su vez sirven de recompensa y normalmente, y aunque a primera vista parezca lo contrario, rentabilizan costes.

También es preferible que los talleres estén incluidos en un programa más amplio donde se inserten sesiones de coaching y tutorías individuales bien sea de forma externa como interna.

En cualquier caso, deberán ajustarse a las necesidades de la organización de forma que se trabajen los valores y cultura compartidos propios de la organización o del rol sin olvidar en ningún momento los intereses de cada uno de los participantes de forma individual y personalizada. De esta forma, se logrará un cambio de conducta y hábitos de forma consistente, donde tanto la organización como el participante se sentirán satisfechos con el proyecto de mejora asumido.

Y es que, como bien se evidencia en la propia esencia de la inteligencia emocional, las emociones son el motor de cualquier acción. Si no utilizamos métodos que contacten directamente con el interior y el "corazón" de las personas difícilmente lograremos provocar cambios en ellos, o en nosotros mismos, por eso, cualquier programa bien estructurado que pretenda incidir sobre las actitudes y conseguir energía para el cambio y la mejora, debe contar con talleres de inteligencia emocional.

Las influencias educativas que se ejercen deben ser precisas, coherentes, por eso a continuación proponemos acciones educativas para incentivar la inteligencia emocional en educandos de institutos preuniversitarios de ciencias pedagógicas:

Acción 1. Reflexión acerca de manifestaciones emocionales positivas y negativas de la conducta de los educandos.

- Exposición de vivencias en situaciones positivas y negativas.
- Debate acerca de las causas.
- Debate de consecuencias que provocan en la conducta, en el plano individual y en sus relaciones interpersonales.

Acción 2. Enseñanza del control de las emociones, desde la aplicación de los fundamentos de la teoría acerca de la Inteligencia Emocional.

- Comentar cómo realizar un autocontrol de las emociones en su relación con la autorregulación de la personalidad.
- Aplicación de técnicas psicológicas encaminadas al autocontrol emocional inteligente.
- Participación de profesores para la obtención del conocimiento, en aras de aprender a realizar intervenciones educativas para el propósito tratado.
- Debate acerca de las normas que deben manifestar en el respeto a los demás, desde un clima psicológico positivo, de solidaridad, cooperación.
- Estimular las manifestaciones positivas para una autorregulación adecuada.
- Enseñar la necesidad de cualidades como la constancia, paciencia y tacto en el trato con los demás.

Acción 3. Análisis de lecturas educativas de textos como: El principito, Corazón.

- Intercambios de criterios acerca de las enseñanzas o moralejas.
- Ejemplificación de manifestaciones de conducta autorregulada ante situaciones.

Conclusiones.

La inteligencia emocional posibilita la eficacia de la conducta emocional, que tributa al éxito en la competencia social, constituye el vínculo entre los sentimientos, el carácter y los impulsos morales.

La inteligencia emocional nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad.

La inteligencia emocional enfatiza el papel preponderante que ejercen las emociones dentro del funcionamiento psicológico de una persona cuando ésta se ve enfrentada a momentos difíciles y tareas importantes.

La clave del éxito del desarrollo de la inteligencia emocional en la escuela y otros contextos, se encuentra en el propio desarrollo personal, en el esfuerzo de cada uno de los sujetos implicados, a su ritmo y desde la introspección, la toma de conciencia y la voluntad de cambio y mejora continua de cada uno de ellos.

Se manifiestan insuficiencias en la formación de la personalidad que evidencian una inadecuada inteligencia emocional para el autocontrol de las emociones ante diversas situaciones de la vida.

La propuesta de un conjunto de acciones educativas coherentes e integrales posibilita el desarrollo de la inteligencia emocional para la actuación positiva ante la solución situaciones de la vida.

Bibliografía

- CASTAÑEDA ALBIAR, DARÍO J. (2006). Representación de las manifestaciones de la inteligencia humana. Revista Internacional Magisterio Educación y Pedagogía. Colombia. N0 18, diciembre-enero.
- CASTRO RUZ, FIDEL. (1974). La educación en Revolución. Ciudad de La Habana: Ed. Pueblo y Educación.
- BELLO ZOE Y NANCY ESTÉVEZ. (2002). Selección de lecturas de inteligencia humana T1. Ciudad de La Habana: Ed. Félix Varela.
- GOLEMAN, DANIEL. (S/F). Inteligencia emocional. www.capitalemocional.com
- _____(S/F). La inteligencia emocional en la práctica.
- _____(S/F). Inteligencia social, la nueva ciencia de las relaciones. humanas. <http://www.daneprairie.com>.
- MARTÍNEZ SÁNCHEZ, AMPARO. (2002). La integración de jóvenes con problemas de adaptación social, un programa de desarrollo de habilidades sociales. En Revista Educación y Diversidad. Laboratorio de alternativas educativas. San Luis Argentina.
- PRIETO DOLORES, MARÍA Y OTROS. (LXVI). Inteligencia emocional y alta habilidad. En Revista española de Pedagogía, año N0 240: mayo-agosto. Valencia

Anexo 1

Encuesta a educandos.

Universidad de Ciencias Peda
"Pepito Tey"
Las Tunas
Departamento de Formación Pedagógica General

Objetivo: Constatar manifestaciones de la Inteligencia Emocional en educandos del preuniversitario de ciencias pedagógicas.

Estimado educando, enfrascado en la necesaria tarea del perfeccionamiento educacional, en la que su cooperación será muy útil, deseo que me ofrezca información, espero su absoluta verdad, la que será confidencial.

Es importante que lea detenidamente cada pregunta y responda con la mayor sinceridad posible. De antemano le agradecemos su colaboración.

Gracias.

- Escuela _____
- Municipio _____
- Grado que cursa _____

1. Marca con x según tu caso.

Te motiva a ti mismo ___

Preservas el empeño a pesar de las posibles frustraciones. ___

Controlas los impulsos ___

Regulas tus propios estados de ánimo ___

Evitas que la angustia interfiera con tus facultades racionales ___

Tomas conciencia de tus emociones. _

Comprendes los sentimientos de los demás __
Toleras las presiones y frustraciones __
Evitas discusiones __
Te comunicas asertivamente __
Eres empático en tus relaciones interpersonales __