

Aprender por la inteligencia emocional

Edgar Silva
Transcripción y adaptación Teletica.com
25 de abril de 2007



Hoy día el concepto de ser inteligente va mucho más allá, pues todos tenemos diferentes tipos de inteligencia, el reto está en saber reconocerlas y ponerlas a funcionar.

Aunque creamos lo contrario, los seres humanos tomamos más decisiones basándonos en las emociones, que en las razones... ¡raro verdad!.. porque uno cree que piensa las decisiones en la cabeza y no en el corazón. Y no es malo, pero las emociones tenemos que aprender a dirigir las y equilibrarlas, eso es lo que trataremos de aprender hoy.

Está de vuelta en Costa Rica Jorge Fiszer, facilitador en procesos de aprendizaje, argentino, el señor del "mental-gym.com", a quien ya hemos tenido aquí en otras ocasiones. Esta vez, nos trae bajo el brazo dos libros: "Lo mejor sobre inteligencia emocional" y "Aprender mejor, para ser mejor."

Edgar Silva: ¿Por qué ahora se habla más de la inteligencia emocional que de la racional?

Jorge Fiszer: Es una reacción a mi modo de ver, debido a que durante muchos años se ha ignorado la inteligencia emocional y se ha creído al ser humano como una especie de máquina de pensar, como que nuestro cerebro era una pieza mecánica y que el producto salía por la boca o escribiendo, pero lo que se viene desarrollando hace 10 años es que las emociones son tan importantes, por lo menos tanto como el razonamiento lógico.

La persona que toma una decisión sin escuchar sus emociones puede decidir bien, pero luego en el futuro se puede arrepentir de lo que no hizo, porque no hizo lo que le hubiera gustado hacer.

La inteligencia emocional es aprender a manejar nuestros deseos, principios, valores, preferencias, emociones y aprender de la parte racional.

Si esto fuera una moda qué pena sería, esto se prolonga en el tiempo y ha crecido muchísimo, le voy a decir algo: yo en 1996 llegaba a una empresa a hablar con el gerente de recursos humanos para ofrecerle una charla de inteligencia emocional y ¡me hacían una cara!, pero ahora casi el 70% de quienes llaman son empresas internacionales.

Ahora las empresas toman conciencia de que para conseguir menor ausentismo laboral, mejor clima de trabajo y mayor productividad; al funcionario hay que darle un marco de contención para sus emociones, eso es la inteligencia emocional, no solo para el estudio, sino para el trabajo de todos los días.

También en la familia, por ejemplo, cuando hay un niño y está en época de exámenes toda la familia vive un drama y el joven recibe esa carga, entonces pregunto ¿esa carga podría afectar su rendimiento escolar?

Ahora, también hay algo nuevo que es la inteligencia social, que es la integración del individuo en una sociedad de manera inteligente. El aprendizaje cooperativo, el trabajo en equipo, la energía del grupo permite resultados exitosos.

ES: En su libro dice que hay inteligencia emocional intrapersonal y la interpersonal. ¿Qué abarca cada una?

Jorge Fiszer:

Inteligencia interpersonal: Es el liderazgo, la capacidad de cultivar relaciones, mantener amistades, resolver conflictos y tener destreza de análisis social.

Esta clasificación que hacen los primeros autores de inteligencia emocional, es la distinción entre ser inteligente emocionalmente para uno mismo o para sentirse mejor y elevar su autoestima, controlar sus impulsos, conectar el cuerpo con las emociones porque cada emoción tiene una consecuencia fisiológica, estas emociones están en el cerebro.

Inteligencia intrapersonal: Es el acceso a la vida emocional, conocer los sentimientos, saber discriminar emociones e interpretar conductas por medio de emociones.

Esta es lograr captar en la otra persona para saber qué está sintiendo para poder ayudarlo. Es pensado para mejorar la calidad del individuo en la sociedad con su pareja, hijos, socios, empleados o amigos.

Es reconocer las emociones cuando se producen y aprovecharlas, pero estas nos pueden ayudar o perjudicar. Esto depende de la gestión, por ejemplo a una persona le dicen: no aprobaste una examen, y esa persona se puede deprimir y deja de estudiar, pero eso mismo se le dice a otra persona y más bien lo estimula y va por la revancha.

Alguien podría decir que es malo tener miedo, pero eso nos protege, pero si se tiene pánico, que es el miedo fuera de control, sí puede causar peligro. O el tener tristeza no es mala pero la depresión sí es muy destructiva, el tener cólera a diferencia de la ira desenfrenada, cada emoción puede ser constructiva o destructiva. Si usted no sabe controlar esa emoción es destructiva, porque le hace daño a la persona o a otros.

ES: Cada persona naturalmente controla mejor o no, las emociones que otros, pero uno puede aprender a controlarlas.

Jorge Fiszer: Eso es lo primero, tomar conciencia, y es que muchos culpan a los demás: gobierno, escuela, sociedad, pero es mejor señalarse uno y preguntarse qué puede hacer uno mismo para mejorar, eso es a partir de la toma de conciencia que las personas pueden empezar a mejorar.

ES: Pero, ¿cómo se hace eso?

Jorge Fiszer: Por medio del trabajo de observación, de reflexión personal.

Cuando éramos chiquitos nos enseñaban de los 5 sentidos, como ventanas hacia el exterior, pero los sentidos también se pueden usar hacia el interior del ser humano, escuchando cómo habla, si es de forma agresiva, si dice: muchas gracias, por

favor, saluda con cordialidad, es sentir si nuestro corazón late más rápido, si tenemos sudoración, hay que prestar atención a eso.

Cuando aparece la inteligencia emocional hablando del cerebro emocional, lo que nos está diciendo es que por un lado somos un cuerpo que es inteligente, porque nadie le dice al corazón palpita, ¡funciona muchacho!, pero además somos una mente que piensa y razona, en tercer lugar somos seres emocionales, tenemos alegrías, tristeza, enojo, y, somos seres espirituales con valores. Esto es un ser humano y somos importantes.

Debemos aprender a cuidarnos, llevar una vida sana, a querernos, a admirarnos, a aprender, siempre se puede ser un poquito más inteligente.

ES: Esperamos que esta información sea de su ayuda. Jorge Fiszer ofrecerá una charla en el Hotel Real Intercontinental, y presentará sus dos libros: "Aprender mejor, para ser mejor", y "Lo mejor sobre inteligencia emocional", mañana en el Centro Cultural de México, los Yoses, San José, a las 7 p.m.

Recuerde, puede visitar la página en Internet www.mental-gym.com , o bien llamar a la oficina que le representa aquí en Costa Rica, el Instituto para el Desarrollo de la Inteligencia, al 291 46 07.

Los libros estarán a la venta en las librerías Clara Luna y la de la Universidad de Costa Rica, UCR.