

JORGE FISZER, ESPECIALISTA EN PROCESOS DE APRENDIZAJE



La inteligencia emocional como base de éxito personal

“Somos un cuerpo inteligente porque nadie le dice al corazón que palpite. Además, somos una mente que piensa y razona; somos seres emocionales y somos seres espirituales. Todo esto es un ser humano”, dice el investigador.

La inteligencia emocional ha tomado particular relevancia en los últimos años en los que se ha comenzado a abandonar la idea de que la razón es preponderante a la hora de tomar decisiones, del quehacer laboral y al momento de relacionarse con las demás personas. Según Jorge Fiszer, un especialista en procesos de aprendizaje, “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 es que las emociones son tan importantes, por lo menos tanto como el razonamiento lógico”.

Esta teoría reconoce a los seres humanos como seres inteligentes, emocionales y espirituales con valores que hablan de su esencia más pura; y es en función del aprendizaje de conocerse y reconocerse a sí mismo que se puede ser un poco más inteligente cada día. Para Fiszer, “la inteligencia emocional es aprender a manejar nuestros deseos, principios, valores, preferencias, emociones y aprender de la parte racional”.

Como detalle anecdótico, relata que “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”. Y prosigue: “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 sólo para el estudio, sino para el trabajo de todos los días”, explica.

Dentro de este conocimiento y de la utilización inteligente de las

emociones, Fiszler hace dos diferenciaciones: la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal.

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”, detalla el especialista.

Inteligencia intrapersonal

“Es el acceso a la vida emocional, conocer los sentimientos, saber discriminar emociones e interpretar conductas por medio de emociones. Esto 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 éstas nos pueden ayudar o perjudicar. Eso depende de la gestión. Por ejemplo, a una persona le dicen: no aprobaste un 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 tener tristeza no es malo, pero la depresión sí es muy destructiva; 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”.

Inteligentes y emocionales

Para Fiszler, la alternativa para ser un poco más inteligentes cada día es “preguntarse qué puede hacer uno mismo para mejorar, a partir de la toma de conciencia de que las personas pueden empezar a mejorar por medio del trabajo de la observación, de la reflexión personal”, explica.

“Cuando éramos chiquitos nos enseñaban acerca de los cinco 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”, y cómo se puede mejorar

cada día para sentirse mejor y profundizar la comunicación hacia adentro, con uno mismo.

“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 que palpite, ¡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”, aconseja Fiszer.

Fuente: mental-gym.com

cómo piensan hombres y mujeres

Evolución del pensamiento en red

No es difícil conjeturar cómo y por qué se desarrolló el pensamiento por pasos masculino y el pensamiento en red femenino. Hace un millón de años, el hombre primigenio encendía fogatas, realizaba hachas de piedra y cazaba grandes animales en África oriental. Cuando perseguían a estas peligrosas bestias, los hombres tenían que concentrarse: vigilando tras los matorrales, agachados junto a un abrevadero, pasando sigilosos junto a un leopardo dormido en un árbol, siguiendo las huellas de enfurecidos animales heridos y atacándolos en el momento oportuno. Un siglo tras otro de este arriesgado quehacer habría favorecido a los que pudieran centrarse más en la tarea, pues los que no prestaran una estricta atención serían descuartizados, pisoteados o devorados.

Así, mientras nuestros antepasados masculinos rastreaban jabalíes y bestias salvajes, su cerebro fue gradualmente desarrollando una arquitectura propicia para excluir pensamientos periféricos, centrar la atención y tomar decisiones paso a paso. La facilidad de las mujeres para el pensamiento en red muy probablemente se fraguó también en su ocupación primigenia. El trabajo de la mujer ancestral era más duro que el de todas las restantes criaturas que han pisado la tierra: la crianza de niños con largos años de dependencia en condiciones de gran peligrosidad. Con objeto de sacar adelante a estos bebés inermes, las madres primitivas tenían que hacer muchas cosas simultáneamente: vigilar la aparición de serpientes; escuchar el ruido del trueno; probar por si había algo venenoso; mecer a los somnolientos; distraer a los irritados; instruir a los curiosos; tranquilizar a los medrosos; estimular a los lentos; alimentar a los hambrientos. Las madres tenían que realizar incontables labores cotidianas mientras avivaban el fuego, cocían los alimentos y

hablaban con las amigas.

Los psicólogos sostienen que la mujer contemporánea aprende a hacer y pensar varias cosas simultáneamente. No hay más que observar a una madre trabajadora por la mañana, vistiendo niños, preparando sus comidas, alimentando a los peces, sirviendo los cereales del desayuno y acordando horas por teléfono para el cuidado de los más pequeños; y todo al mismo tiempo. Pero el talento femenino para el pensamiento contextual –y la habilidad asociada de realizar múltiples tareas a un tiempo– se formó en la historia profunda. Miles de generaciones ejecutando acrobacias mentales y físicas en la crianza de niños desvalidos forjaron estas increíbles habilidades en la arquitectura del cerebro femenino.

Fragmento del capítulo 1 de la obra de Helen Fisher.

Aptitudes emocionales y sociales

Conocimiento de uno mismo

Saber qué se siente en cada momento y utilizar esas preferencias para orientar nuestra toma de decisiones; tener una idea realista de nuestras habilidades y una bien basada confianza en uno mismo.

Autorregulación

Manejar las emociones de modo que faciliten la tarea entre manos, en vez de estorbarla; ser escrupulosos y demorar la gratificación en pos de los objetivos; recobrase bien de las tensiones emocionales.

Motivación

Utilizar nuestras preferencias más profundas para orientarnos y avanzar hacia los objetivos, para tomar iniciativas y ser muy efectivos y para preservar frente a los contratiempos y las frustraciones.

Empatía

Percibir lo que sienten los demás, ser capaces de ver las cosas desde su perspectiva y cultivar la afinidad con una amplia diversidad de personas.

Habilidades sociales

Manejar bien las emociones en una relación e interpretar adecuadamente las situaciones y las redes sociales; interactuar sin dificultad; utilizar estas habilidades para persuadir y dirigir, negociar y resolver disputas, para la cooperación y el trabajo en equipo.

Una vida enseñando a aprender

Jorge Fiszler nació en Buenos Aires y es contador público nacional

egresado de la UBA. Es facilitador de Procesos de Aprendizaje y Cambio en tres niveles: individual, grupal y organizacional . Como tal, es responsable del diseño, organización y evaluación de cursos, talleres y seminarios en las áreas de Desarrollo Cognitivo y Relaciones Interpersonales.

Los temas más importantes abordados en esos cursos son Inteligencia Emocional, Gestión Cognitiva, Lectura Dinámica Comprensiva, Gestión del Aprendizaje, Desarrollo de la Memoria y la Atención, Desarrollo de Habilidades del Pensamiento, Liderazgo, Negociación, Trabajo en Equipo, Calidad en la Atención al Cliente, Oratoria y Presentaciones Orales y Escritas, Programación Neurolingüística, Coaching e Imagen Corporativa. Es el director de Contenidos de E-ntelequia, una organización dedicada al desarrollo de programas de capacitación bajo la modalidad de e-learning. Fue pionero en la implantación de programas de inteligencia emocional y de metodología intelectual en América latina. Es creador y divulgador de técnicas de memoria y concentración, lectura dinámica, elaboración de mapas y redes conceptuales, metodología de estudio y presentaciones orales y escritas. Su experiencia como facilitador de Procesos de Aprendizaje comenzó en 1968, cuando participó en la creación del primer centro argentino dedicado a estrategias de aprendizaje.

Es el creador de la metodología de estudio denominada Aprender a Aprender: sistema de aprendizaje significativo sumado al desarrollo de las habilidades del pensamiento y la capacidad de memoria y concentración. Entre 1973 y 1983 dirigió el Instituto de Leitura Veloz, Estudo e Memória do Brasil, con sucursales en dieciséis estados y cerca de noventa ciudades brasileñas. En ese país han cursado los programas Aprender a Aprender unas 100.000 personas.

Es autor de los libros Aprender mejor para ser mejor y Lo mejor sobre inteligencia emocional, ambos editados en 2007.

el desarrollo de la inteligencia emocional en la niñez

La relación con los padres es decisiva

El experto norteamericano en terapias infantiles Lawrence E. Shapiro, en su libro La inteligencia emocional de los niños, destaca la necesidad de reforzar determinadas capacidades emocionales en los menores.

“Los niños no siempre desarrollan de forma espontánea las cualidades emocionales y capacidades sociales que los convertirán mañana en adultos responsables, apreciados y felices.

La inteligencia emocional, como toda conducta, es transmitida de padres a hijos, sobre todo a partir de los modelos que el niño se crea.

Los padres que manifiestan la ternura y el amor, producen efectos muy

positivos en sus hijos. En lo cognitivo, éstos serán alumnos más eficaces, con mayor concentración y con menores interferencias afectivas. En el plano social, causarán una mejor impresión y serán más hábiles para relacionarse.

Es muy recomendable que los padres jueguen mucho con sus hijos sin utilizar esos momentos para darles instrucciones, sino hacer de ellos momentos compartidos, libres de juicios y presiones.

No se deben ignorar los sentimientos de nuestro hijo, pensando que sus problemas son triviales y absurdos. Debemos procurar darnos cuenta de sus sentimientos y darles soluciones emocionales alternativas. Nunca menospreciar los sentimientos del niño (por ejemplo, prohibiéndole que se enoje, ser severos si se irritan).

Debemos conocer y aceptar las individualidades de nuestros hijos para de esta manera poder reconocer las debilidades y fortalezas que posea cada uno.

Nuestra misión también es enseñarle a entablar amistades y conservarlas, a trabajar en grupo, a respetar los derechos de los demás, a motivarse cuando las cosas se ponen difíciles, a tolerar las frustraciones y aprender de ellas, superar sentimientos negativos como la ira y el rencor, tener autoestima elevada, manejar las emociones y aprender a expresar los sentimientos de manera adecuada.

Las emociones son estados afectivos subjetivos y debemos procurar mejorar y aumentar en nuestro hijo el coeficiente emocional para que sean personas más felices y con más éxito en la vida", explica Shapiro en su libro.