

LA INTELIGENCIA SOCIAL O INTERPERSONAL

Inteligencia emocional

El término fue popularizado en 1995 por un libro de Daniel Goleman. La define como la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos. Lo toma del psicólogo Howard Gardner, quien en su *teoría de las Inteligencias Múltiples* (1983) recoge entre ellas:

- *Inteligencia Intrapersonal*, lo que entendemos por conocernos a nosotros mismos, saber interpretar nuestras emociones y poder manejarlas, regularlas.
- *Inteligencia Interpersonal*, permite comprender los estados de ánimo de los demás y gestionarlos.

Ambas Inteligencias componen la Inteligencia Emocional: la primera orientada a los estados emocionales internos propios y la segunda, hacia los de los otros.

El concepto engloba las aptitudes que poseen las personas para percibir, comprender y regular las propias emociones y las de los demás. Permite, además, definir un conjunto de competencias socio-emocionales de las que es importante resaltar que:

- cada una de ellas se puede aprender y desarrollar a través de toda la vida;
- son básicas para que una persona tenga éxito y sea eficaz en la vida personal y en el trabajo;
- la carencia de alguna de estas competencias dificulta las relaciones con los demás.

1

**LA CAPACIDAD DE REGULAR Y MOVILIZAR LAS EMOCIONES PROPIAS Y LAS AJENAS
DEPENDEN EN GRAN MEDIDA DE LA REACTIVIDAD EMOCIONAL DE CADA PERSONA.**

Las emociones nos dicen qué hechos son importantes para nosotros mismos. La emoción es un estado afectivo subjetivo. “Algo” nos afecta y genera reacciones fisiológicas (emociones) que preparan a nuestro cuerpo para adaptarse, para actuar. Las emociones cumplen unas funciones y constituyen un fenómeno social, se expresan y se dirigen hacia la interacción con los demás. Entendemos a la persona como un ser que integra cuerpo, mente y vínculos sociales. Desde una triple dimensión: sentimientos, pensamientos y acciones.

Emoción, pensamiento y acción interactúan: las emociones influyen en nuestros actos y pensamientos; los pensamientos influyen en cómo vivimos las acciones y las emociones; y las acciones repercuten en el pensamiento y la emoción. Esta interacción se debe tener presente en cualquier propuesta de regulación de las emociones propias y en la gestión de las ajenas.

Inteligencia interpersonal

La capacidad de una persona para relacionarse satisfactoriamente con los demás, generando apego y cooperación, y transformando los conflictos. Para ello, desarrolla una serie de competencias.

Conciencia social.

Nos permite percibir, identificar y comprender los sentimientos, las necesidades y las situaciones que viven los otros. Implica el desarrollo de la empatía, del respeto hacia los otros; de competencias en la comunicación emocional; la escucha activa; y ser capaz de no dejarse contaminar por las emociones ajenas para poder afrontarlas sin alterarnos nosotros mismos.

Gestión de las relaciones

Engloba una serie de competencias específicas que permiten crear, gestionar y mantener relaciones saludables y positivas con los otros.

Hablamos del desarrollo de habilidades sociales básicas, de capacidad de escuchar, de ser asertivo, de dar *feed-back* (retroalimentación), de hacer críticas constructivas, de afrontar los conflictos, de cooperar con los demás; de mantener una actitud pro-social; de afrontar y adaptarse a los cambios. 2

Habilidades de vida

Lograr una vida de calidad, con un sentimiento de bienestar, implica desarrollar una serie de habilidades para disfrutar y dotar de sentido a nuestra propia existencia.

Hablamos de la capacidad de definir nuestras metas personales (sueños, deseos, objetivos), de desarrollar hábitos saludables, de saber identificar y resolver problemas, de saber negociar...

Finalmente, nos indica que es importante reflexionar sobre cómo funcionan los “ejes” de nuestra

- vida:
- . bienestar emocional
 - . salud
 - . pareja
 - . familia
 - . amigos
 - . trabajo
 - . tiempo libre, aficiones...
 - . compromiso social
 - . transcendencia – espiritualidad...

Algunas reflexiones a partir de los diálogos, en la sesión.

. Los problemas de evitar la disforia, minimizar los sentimientos desagradables o evitarlos. En la sociedad del “sentirse bien” tratamos de protegernos y de proteger a nuestros hijos de los sentimientos desagradables. Quizá olvidamos que “sentirse mal” posee utilidades fundamentales, necesarias para aprender el optimismo y para afrontar la incapacidad.

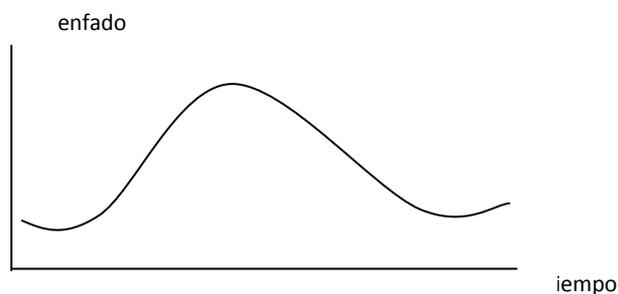
Los estados de disforia (tristeza, ira, ansiedad) tiene una larga historia evolutiva y portan un mensaje doloroso y amenazante (pérdida, invasión, peligro...) que nos impulsa a actuar. Son un sistema interno de alarma, nos informa e informa a los demás.

El fracaso y el sentimiento desagradable es el fundamento del éxito y del sentimiento agradable; uno experimenta el dominio ante la adversidad, la dificultad y el fracaso. Para ello es preciso aprender a perseverar, a esforzarse más allá del sentimiento desagradable. Cuando uno pone sus capacidades en juego para enfrentar una meta ansiada o un reto, fluye, siente que está vivo y que vale la pena vivir. Sin olvidar que es preciso aprender a pedir ayuda.

. Reconocer y aceptar los sentimientos, tanto propios como de hijos e hijas, como elementos clave de la regulación emocional. Hablemos del enfado:

Cualquiera puede enfadarse, eso es sencillo, pero estar enfadado con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y de forma correcta, eso no es sencillo. Aristóteles

. La curva del enfado



Podemos establecer una “curva” en el enfado y unas fases que nos permiten diferenciar las habilidades que necesitamos poner en juego para manejarlo de una manera constructiva.

Fase racional: habitualmente podemos mantener un nivel emocional adecuado para poder discutir o enfrentar las situaciones. Estamos calmados.

Fase de “disparo”: en ocasiones un incidente, el cansancio, la irritación..., hacen que la persona “se dispare” y exprese sus sentimientos con grosería, hostilidad y/o agresividad; la persona está “fuera de sí”. En ese momento lo adecuado es “escuchar”, tratar de comprender sus sentimientos sin juzgarlos, ni intentar aplacarlos (no quiere decir permitir daños).

Algunos lo hacen lentamente, otros son como un cohete.

Fase de “des-aceleración”: si la persona no encuentra *provocaciones*, si nadie contribuye “al incendio”, la reacción de rabia no dura mucho tiempo, la energía que utiliza le va agotando. Por ello es importante dar un tiempo y esperar.

Fase de afrontar: es el momento de intervenir y comenzar a decirle algo. Es muy importante qué se le dice y cómo se le dice (la situación puede ir hacia la calma o volver a “dispararse”).

Es importante la capacidad de expresar una comprensión e interés real por su estado emocional –empatía- que entienda que nos ponemos en su lugar y le comprendemos: *está enfadado*. Si lo logramos, estamos ayudando a que se calme.

Fase de “enfriamiento”: la persona se va calmando poco a poco.

Fase de búsqueda de soluciones al problema: la persona retorna a un nivel emocional adecuado para afrontar la situación.

Recordar y entrenar:

- conocer cómo y cuándo nos vamos “calentando”, cómo y cuándo lo hacen otros y tomar conciencia de la emoción en ese momento, antes de dejarse invadir o explotar;
- en el momento de la explosión de la emoción, no es posible razonar, hay que dar un tiempo para calmarse: la emoción domina la razón;
- estar más atentos a nosotros mismos, al grado de contaminación o de simpatía emocional que estamos viviendo, para regular nuestras emociones;

Finalmente, una clave importante es la paciencia. Una palabra que, al ser escuchada o leída, irrita a quienes la interpretan con *ser pacientes*, es decir, “estar enfermos e impotentes en la cama”.

Entendemos la “paciencia” como la suma de dos comportamientos:

- *estar en paz*, regular las propias emociones y potenciar las positivas (alegría, curiosidad...);
- *adquirir ciencia*, desarrollar las propias capacidades, aprender estrategias, herramientas...

Con nuestros deseos de paz y de ciencia, ¡Feliz 2018!