

Inteligencia emocional, ¿para qué?

Las habilidades no solo se miden en el desempeño escolar. En muchos otros ámbitos de la vida los seres humanos tenemos "inteligencias" que podemos aplicar para lograr un mayor bienestar personal y un mejor vínculo con los demás.

INTRODUCCIÓN

Aunque tradicionalmente cuando hablamos de inteligencia pensamos en habilidades cognitivas, como pueden ser la memoria y la capacidad de resolver problemas, varios estudios relacionados al tema nos permitieron descubrir que la inteligencia tiene múltiples dimensiones y no está limitada a lo que mide el coeficiente intelectual. Son los territorios emocionales, sociales e incluso los ecológicos, los que tenemos el desafío de conquistar si queremos que nuestra vida personal y nuestra relación con los demás sea cada vez más rica, positiva y exitosa.

Las neurociencias aportan día tras día conocimientos asombrosos acerca de cómo

funciona nuestro cerebro y cuánto podemos hacer por mejorar y potenciar sus capacidades, no solo para disfrutar mejor el presente, sino para prevenir enfermedades en el futuro.

El objetivo de esta guía es abrir un espacio donde encuentres reunidas una serie de ideas para expandir tus capacidades personales y tener una vida "más inteligente", de mayor conexión con vos mismo, con los demás y con el mundo que te rodea.

UN ABANICO DE HABILIDADES PARA APRENDER

La inteligencia emocional no es un capacidad en sí misma, sino una batería de posibilidades que pueden expandirse si

sabés cómo, dónde y con quién hacerlo. A lo largo de este capítulo abordaremos siete tipos de inteligencias a las cuales debemos prestar atención para encontrar aquella que sea predominante en nosotros, para encontrar nuestra propia inteligencia. Todos tenemos cierta tendencia a alguna de ellas en particular. Entenderlas y reconocerlas es mucho más importante que una formación académica o la misma experiencia de vida, y esto es así porque cada una de ellas nos permite descubrir un potencial que se encuentra oculto ante nuestra propia mirada.

Ahora bien, antes de abordar cada una de las inteligencias, es necesario comprender el concepto de "**competencias personales**". Desarrollando y ampliando el autoconocimiento podremos utilizar a nuestro favor las propias fortalezas y aplicarlas en los diferentes ámbitos en los que nos desenvolvemos a diario. Los caminos para potenciar estas "competencias personales" que como individuos todos tenemos son múltiples; aquí van algunos de ellos:

▲ **No huir de los sentimientos:** aprender a detenerte una vez al día para preguntarte "¿cómo me siento?".

▲ **Aprender a gestionar sentimientos contradictorios:** tratar de ser consciente de las emociones, a veces opuestas, para comprender por qué aparecen y cómo responder a ellas.

▲ **Escribir los pensamientos y sentimientos:** así evitarás pasar por alto lo que te está pasando.

▲ **Controlar el nivel de estrés:** elegir qué recursos te hacen bien para bajar las revoluciones internas.

Con estos recursos y poniendo como meta tu crecimiento interior, aprenderás a expandir al máximo tu inteligencia emocional.

AHORA SÍ: DESCUBRÍ CUÁL DE LAS 7 INTELIGENCIAS ES LA TUYA

Para aprovechar al máximo tu potencial interior, descubrí cuáles de las siete inteligencias se destacan más en vos. Conocer y educar nuestras habilidades es el primer paso para desarrollarnos con éxito en nuestra vida personal y profesional.

Muchas veces nos preguntamos: "¿soy inteligente?, ¿tengo capacidad para enfrentar este desafío?,

¿por qué soy tan exitoso en la vida profesional y tan inmaduro en lo personal?”. Las respuestas no son tan sencillas como se creía hasta hace un poco más de 20 años, cuando el coeficiente intelectual era el único registro formal de nuestras capacidades.

Sin embargo, hoy sabemos que la gente desarrolla distintos tipos de habilidades que son importantes para su modo de vida; y no es lo mismo definir las para un grupo de marinos que necesitan deslizarse bajo el agua para observar ballenas, que para un bailarín, un ingeniero o un contador.

La capacidad de resolver problemas tiene que ver con los valores y las características del contexto en que nos encontramos. Poné atención a cada una de ellas, las desarrollamos a continuación para que encuentres la tuya:

■ **Inteligencia lingüística:** Abarca el ilimitado mundo de la comunicación y nuestra capacidad de pensar en palabras y de utilizar el lenguaje para comprender, expresar y valorar significados. ¿Qué sería de nosotros si no pudiéramos decir lo que pensamos? Esta inteligencia nos permite darnos a conocer y relacionarnos con

el mundo. Es la palabra la que permite enriquecer nuestras posibilidades expresivas.

■ **Inteligencia lógico-matemática:** Abarca varias clases de pensamientos en tres campos muy relacionados: la matemática, la ciencia y la lógica. En las personas especialmente dotadas de esta inteligencia, el proceso de resolución de problemas es extraordinariamente rápido. Sorprende el hecho de que esta inteligencia tiene una naturaleza no verbal y que la solución de un problema puede darse antes de que sea puesto en palabras.

■ **Inteligencia espacial:** es la capacidad de procesar información en 3D. Se relaciona con la aptitud que tenemos frente a aspectos como color, línea, forma, figura, espacio y la relación que existe entre ellos. Comprende habilidades de reconocimiento y elaboración de imágenes visuales, razonamientos acerca del espacio y sus dimensiones, manejo y reproducción de imágenes tanto internas como externas.

■ **Inteligencia musical:** es nuestra capacidad de

comunicarnos mediante formas musicales. Implica la habilidad para componer e interpretar piezas con tono, ritmo y timbre; así como escuchar y juzgar. Datos procedentes de distintas culturas apoyan la teoría de que la música constituye una facultad universal. Puede estar relacionada con la inteligencia espacial, lingüística y corporal.

■ **Inteligencia Corporal-Kinésica:** Se la conoce también como inteligencia física, se relaciona con la capacidad que tiene el individuo para controlar sus movimientos y manejar objetos. Involucra la destreza psicomotriz. Abarca no solo los movimientos sino los cálculos en base a ellos y sus resultados, que las personas pueden desarrollar para medir sus efectos.

■ **Inteligencia intrapersonal:** Es la manera de percibir nuestro mundo afectivo. Todo lo que tiene que ver con conocerse, identificarse y expresar sentimientos o controlar los impulsos reside aquí. Se refiere a nuestra autocomprensión y es la puerta a la propia vida emocional: cómo queremos, cómo percibimos el afecto. Supone también la habilidad

para conocer y controlar las emociones que residen dentro nuestro, y adaptarlas a las distintas situaciones.

■ **Inteligencia interpersonal:** Se refiere a nosotros y el mundo. Tiene que ver con nuestra capacidad de relacionarnos, de entender, de interactuar, de comprender intenciones y motivaciones. Es más importante que nuestra eficiencia o nuestros conocimientos académicos, porque es la que determina la elección de la pareja, los amigos y, en gran medida, nuestro éxito en el trabajo o el estudio.

El planteo de esta teoría es superador, porque ya no hablamos de talentos sino de inteligencias, es decir, de capacidades humanas independientes e interrelacionadas.

Este concepto revoluciona el mundo de la educación y nos da por primera vez una chance única en nuestras vidas: acercarnos de un modo más certero y profundo al entendimiento de nuestro funcionamiento interior, descubriendo cómo las personas desarrollamos y contextualizamos nuestras aptitudes.