

Inteligencia tradicional e inteligencias múltiples

Hay cientos de historias de pésimos estudiantes que han llegado lejos en la vida. Así como abundan las afirmaciones categóricas vaticinando fracasos que jamás llegaron.

Veamos algunos ejemplos graciosos:

“¿Quién diablos quiere oír hablar a los actores?”
Harry Warner, Presidente de la Warner Brothers 1927

“El caballo ha llegado para quedarse, pero el automóvil es sólo una novedad...una moda pasajera”.
Presidente del Michigan Savincs Bank, cuando aconsejó al abogado de Henry Ford que no invirtiera en la Ford Motor Company

Al mundo le cuesta aceptar la novedad, motivo por el cual son comunes las afirmaciones de este tipo. Pareciera ser que el ser humano tiende a rechazar lo diferente. Nuestra educación, en general nos llena de prejuicios y preconceptos.

Veamos qué pasa en las escuelas:

...Cuando yo era joven, la escuela no era fácil. No fui un gran estudiante, en parte por mi dislexia (que no fue diagnosticada sino hasta después) y por mi naturaleza inquieta.
Sir Richard Branson

Richard Branson es un magnate inglés, fundador del Virgin Records, una novedosa cadena de discos que comenzó en su propio auto. En la actualidad Virgin Group es un conglomerado de más de 300 empresas.

Sin embargo Branson, fue un estudiante mediocre, que sólo parecía interesarse editando el periódico estudiantil de su escuela secundaria.

A los 16 años abandonó definitivamente los estudios.

El caso de Branson no es el único.

A Walt Disney lo despidieron de un periódico porque le faltaba imaginación. ¿Quién lo creería verdad?

¿Cómo es posible que nadie haya visto el potencial de Branson, Disney o tantos otros?

Mónica Giovanovich
mgiovanovich@gmail.com.ar

Albert Einstein sostenía que:

**“Todos somos genios.
Pero si juzgas a un pez por su habilidad para trepar árboles,
Vivirá toda su vida pensando que es un inútil”.**

Y es esto precisamente lo que sucede en la mayoría de las escuelas, organizaciones y hasta en el seno de nuestras familias.

Como vimos en los módulos anteriores, la inteligencia es un potencial. Nuestra inteligencia no sólo dependerá de la conformación de nuestro cerebro, sino que se relacionará directamente con las condiciones externas que favorezcan su desarrollo.

Con frecuencia confundimos la INTELIGENCIA con el PENSAMIENTO. Sin embargo no son lo mismo. Mientras que nuestra inteligencia es un potencial, nuestro pensamiento es destreza con que utilizamos ese potencial.

Ahora bien, ¿nos enseñan a aprovechar al máximo ese potencial en nuestras escuelas?

Alguna vez escuchaste alguna de estas frases en la escuela:

- Deja de soñar en clases.
- Si sigues conversando en clase, no llegarás a nada.
- Tienes que esforzarte más.
- No alcanzó las expectativas.
- Careces de aptitudes para el deporte y la actividad física.
- Sé más creativo.

Las escuelas en general parecen valorar ciertos conocimientos y asignaturas (matemáticas, lenguaje, historia), mientras que otras parecen ser apenas de relleno (música, educación física, artes plásticas).

Fue el francés Alfred Binet el primero en elaborar un método científico que medía la inteligencia bruta.

Basado exclusivamente en las habilidades numéricas y verbales el test establecía un coeficiente estándar de 100 puntos, y los niños eran clasificados en relación a ese promedio.

La intención de Binet no era estigmatizar a los niños con bajo CI (como terminó sucediendo con frecuencia), sino ayudar a los niños de escasos recursos con alto CI a tener derecho a la educación.

Desde mediados del siglo XX, las pruebas de CI (coeficiente intelectual) han reducido la inteligencia humana a UN número basado exclusivamente en la inteligencia verbal y

numérica; a la vista de lo que sabes ahora acerca de nuestros hemisferios cerebrales, crees que esa es TODA nuestra inteligencia?

Ya ves...lo mismo pensaron Howard Gardner, Robert Ornstein, Edward De Bono y Tony Buzan, a quién conocimos en el módulo anterior.

Desde diferentes ángulos estos cuatro autores han desmitificado los conceptos tradicionales con respecto a la inteligencia, el pensamiento, el cerebro y la mente humana.

Robert Ornstein sostiene que:

"El futuro depende de nuestra manera de entender lo que somos, y cómo el pasado nos ha hecho así: lo que es inmutable sobre la naturaleza humana, y lo que puede y debe cambiar para hacer frente a un mundo que es muy diferente al de nuestros antepasado".

Ornstein estudió el funcionamiento de los hemisferios cerebrales y descubrió que la especialización o el uso de uno solo, hace que la otra mitad se entumezca.

Estos y otros avances lo llevaron a estudiar la relación mente/salud y la importancia de la meditación en nuestra vida.

Concibe a la mente como múltiples sistemas de procesamiento y ya no como un todo unificado.

A través de la comprensión de la naturaleza humana y del potencial de nuestra mente, busca la manera de adaptarnos a un mundo muy diferente al que les tocó vivir a nuestros predecesores desarrollando la noción de evolución consciente.

Hoy nos ocuparemos de Howard Gardner por su maravilloso aporte acerca de la existencia de las inteligencias múltiples.

Gardner desafió las pruebas de CI -Coeficiente intelectual- de su época, como modo de medir el grado de inteligencia de un individuo. Sus estudios arrojaron la existencia de inteligencias múltiples (en primera instancia 8, posteriormente 9), que cada persona desarrollará de distinta manera.

Una persona inteligente no es solamente aquella que sabe manejarse con los números y las palabras, es la que sabe reaccionar frente a cualquier situación y estímulo.

Hacemos deporte de manera inteligente, nos relacionamos con nuestras parejas y amigos de manera inteligente, hacemos el amor y nos alimentamos de manera inteligente.

Gardner sostiene que:

"capacidad de resolver problemas o de crear productos que sean valiosos en uno o más ambientes culturales"

Mónica Giovanovich
mgiovanovich@gmail.com.ar

Howard Gardner reconoce:

- ✓ La inteligencia interpersonal
- ✓ La inteligencia intrapersonal
- ✓ La inteligencia musical (o rítmica)
- ✓ La inteligencia verbal (o lingüística)
- ✓ La inteligencia Lógico-matemática (o numérica)
- ✓ La inteligencia espacial (visual)
- ✓ La inteligencia kinestésica (corporal)
- ✓ La inteligencia naturalista (o ecológica)

Algunos autores le agregan la inteligencia espiritual.

Tony Buzan por su parte también adhiere a la teoría de las inteligencias múltiples, pero las clasifica en:

- ✓ Inteligencia creativa
- ✓ Inteligencia personal
- ✓ Inteligencia espiritual
- ✓ Inteligencia social
- ✓ Inteligencia sensual
- ✓ Inteligencia física
- ✓ Inteligencia sexual
- ✓ Inteligencia verbal
- ✓ Inteligencia espacial
- ✓ Inteligencia numérica

Inteligencias tradicionales:

A veces desde muy temprana edad los niños dan pautas de cual es su inteligencia más desarrollada y como adultos podemos trabajar para potenciarlas o desalentarlas. Hoy día estamos más preparados para ayudar a nuestros pequeños a desarrollar sus capacidades de modo tal que se conviertan en adultos plenos y felices. Sin embargo décadas atrás nada se sabía de inteligencias múltiples y a pesar de los esfuerzos por desarrollar sus talentos, los niños se enfrentaban muchas veces a lo que se esperaba de ellos.

Y aun hoy resuenan en nuestras mentes mensajes cargados de negatividad que frenan nuestro crecimiento y nuestra plenitud. Esos mensajes negativos llamados por algunos autores "voces de juicio", se dejan oír en nuestro interior cada vez que una intuición nos

Mónica Giovanovich
mgiovanovich@gmail.com.ar

impulsa a hacer algo fuera de la caja. Recordamos las voces de nuestra infancia que nos desalentaban a hacer cosas distintas. En el próximo módulo nos adentraremos en nuestra Voz de Juicio.

Gardner descubrió que los grandes genios que dieron forma al siglo XX, evidenciaban cierta frescura infantil en el modo en que realizaban su trabajo. Eran capaces de asombrarse ante las cosas y ver el mundo con ojos de niño, desafiando las convenciones con preguntas irreverentes. Ese estado mental de asombro, es el que nos permite abrirnos a nuestras intuiciones. Son esos estados los que nos posibilitan, por ejemplo, adelantarnos a los cambios en las demandas de nuestros clientes. Recrear ese estado mental, que se da de manera natural en la infancia, requiere de cierto entrenamiento ya que es un estado que se produce en los adultos entre la vigilia y el sueño.

Inteligencia verbal o lingüística

Como dijimos anteriormente, es una de las más estimuladas en la educación formal y está presente desde nuestra primera infancia. La evolución general del niño se determina por su capacidad de aprender, comprender y hablar la lengua materna.

Es la que poseen los poetas, novelistas, raperos, o grandes oradores.

¿Cómo podemos saber si un niño la posee?

Pues serán niños que desde temprana edad deleitan a los adultos de la familia y el entorno con su facilidad de palabra. Cuentan sus vivencias cotidianas con muchos detalles y atención.

La inteligencia verbal se encarga de crear mundos y universos con la combinación de signos (un alfabeto de menos de 30 letras), los cuales organiza en palabras que a su vez se entrelazan en frases.

Nuestra capacidad lingüística es la que nos diferencia del resto de las especies. Las palabras nos permiten representarnos el mundo, pensar, comunicarnos y concebir cualquier producción cultural o artística.

Como cualquier inteligencia puede ser desarrollada por medio de la práctica

Muchas veces somos observadores o protagonistas de frustraciones que tienen que ver con la imposibilidad de expresar y desarrollar nuestras ideas, sueños o deseos.

Y es que nuestra inteligencia verbal se nutre de palabras.

Un adulto medio tiene un vocabulario hablado de 1.000 palabras, mientras que su vocabulario potencial es de 5.000.

Pero no sucede lo mismo entre los más jóvenes. Hace un año un estudio llevado a cabo por la Academia española de lengua arrojó que los jóvenes utilizan un promedio de 240 palabras.

Si bien hay voces que sostienen que los jóvenes son creativos en cuanto a los neologismos que utilizan, lo cierto es que nuestras palabras nos sirven para pensar y comunicarnos y acotar la cantidad de palabras es una manera de acotar nuestras posibilidades y nuestras vidas.

Cómo desarrollar nuestra inteligencia verbal:

✓ Cuenta historias:

Una de las maneras más simples de estimular a las personas para que desarrollen su inteligencia lingüística es animarlos a que cuenten historias. Era lo que nos hacían nuestros padres y abuelos de pequeños.

Pues vuelve a experimentar el placer de contar (y escribir) historias.

Recuerda que a los niños no les importa cómo “deben” ser las cosas: la luna puede ser de queso, tus pies pueden alas y tu camino al trabajo puede convertirse en una aventura.

Toma la costumbre de escribir, no importa acerca de qué. Tampoco importa la forma, deja que tu niño se exprese como más le guste.

Podría suceder que te cueste imaginar historias fantásticas y llenas de detalles imaginativos, o quizás simplemente utilices combinaciones simples del mundo real. Lo importante es que escribas.

Al fin y al cabo, los periodistas no suelen relatarnos más que hechos.

✓ Aumenta tu vocabulario:

Tal como dijimos, la cantidad de palabras son la fuente de la que se nutre nuestra inteligencia verbal.

Uno de los ejercicios más simples es tomar el diccionario y elegir una o dos palabras por día, ver su significado y utilizarla en diferentes contextos varias veces durante unos días. Eso ayudará a fijar la palabra en tu memoria e incorporarla definitivamente a tu vocabulario.

Si haces esto al menos 3 veces por semana, lograrás aumentar tu vocabulario en aproximadamente 150 palabras en un año, es decir un 15%!

Para ayudarte en la recordación de las palabras puedes anotarlas en un post-it en tu escritorio o tu lugar de trabajo.

Mónica Giovanovich
mgiovanovich@gmail.com.ar

✓ **Juega con las palabras:**

El juego es una de las mejores maneras de incorporar nuevas palabras.

Hoy en día es muy sencillo recurrir a los juegos de palabras por medio de las aplicaciones de tu celular o por medio de tu computadora.

Los crucigramas, el Scrabble, Apalabrados y el reciente Preguntados son excelentes para ampliar tu inteligencia verbal.

✓ **Lee:**

En mis cursos a jóvenes una de las frases más repetidas es: “No me gusta la lectura”!

Y la respuesta es muy simple, cada persona disfruta de cosas diferentes y tiene distintos gustos.

Quizás la creencia de que: “no nos gusta la lectura” tiene que ver con que en la escuela nos hacían leer a todos lo mismo.

Aquí no se trata de eso. Lee lo que te gusta.

No es necesario que todos leamos lo mismo, ni te pido que leas los clásicos del pensamiento universal.

Busca un tema que te apasione y busca libros que tengan que ver con eso y lee. Hay libros de aventuras, novelas románticas, de misterio, de terror, de cocina, cuentos de fútbol, de economía y psicología, o cómo les digo a los más jóvenes: ¡hasta los hay obscenos!

Así que piensa acerca de qué tema prefieres, haz una lista de al menos uno o dos libros por mes y lee un poco cada día.

Si vas a poner de excusa la falta de tiempo, puedes intentarlo camino al trabajo, antes de conciliar el sueño, o mientras almuerzas en la oficina.

✓ **Usa palabras clave:**

Tal como vimos con Tony Buzan y los mapas mentales, a nuestro cerebro le gustan las palabras “clave”.

Esto se deba a que nuestro cerebro no tiene una capacidad de memorización infinita. Al anotar palabras claves junto a imágenes alusivas y el uso de colores, activa la recordación al acceder a la información asociando la inteligencia verbal y la creativa a la vez.

La fortaleza del método de los mapas mentales es hacer trabajar de manera conjunta a nuestro hemisferio lógico-racional y al hemisferio creativo-intuitivo.

De manera que cultiva el hábito de tomar notas, apuntes de clase, llevar minutas de tus reuniones o planificar, por medio de mapas mentales y palabras claves. Verás cómo tu capacidad de memoria se agiganta.

✓ **Busca el origen de las palabras:**

Con frecuencia usamos palabras sin tener en cuenta su potencial y es que no acostumbramos bucear en la etimología (origen) de las palabras.

Busca la etimología de las palabras del diccionario que vayas a incorporar a tu vida y te sorprenderás.

Mónica Giovanovich
mgiovanovich@gmail.com.ar

En Internet hay muy buenos diccionarios etimológicos gratuitos.

✓ **Aprende un nuevo idioma:**

Cuando invito a las personas a aprender nuevos idiomas, suelen decirme que es muy difícil, que no tienen tiempo, etc.

Sin embargo como vimos anteriormente con unas mil palabras nuevas estarás en perfectas condiciones de dominar lo básico de cualquier idioma.

En la actualidad hay muy buenas aplicaciones para celular y pc de sistemas de aprendizaje de idiomas. Las aplicaciones tienen la ventaja de establecer recordatorios y de poder aprender en pequeñas fracciones de tiempo, ya que no necesitas asistir a una clase de una hora, ni desplazarte hasta un instituto de enseñanza de idiomas.

Inteligencia lógico-matemática o numérica:

La inteligencia numérica o lógico-matemática es la capacidad de combinar, jugar y asociar los números.

Esta inteligencia con frecuencia es una de las más temidas, como si las personas perdiesen de vista que todo en la vida viene asociado con números y que nuestra mente juega con ellos continuamente sin que siquiera lo notemos.

Los niños y adultos con frecuencia expresan sus temores a las matemáticas, olvidando que al fin y al cabo, la inteligencia numérica trabaja con 10 signos básicos, mientras que la verbal lo hace con un alfabeto de 29 letras! ¿Curioso verdad?

En general, los problemas de los niños (y hasta los adultos) con las matemáticas no tienen que ver con problemas de inteligencia, sino con problemas de enseñanza.

Sucede que la matemática, a diferencia de muchas otras asignaturas es eminentemente lineal, paso a paso.

Para comprender un tema en particular, debes haber comprendido y aprendido lo anterior. De manera tal que si un niño tiene un inconveniente en un punto, todo lo que le siga será una maraña inexpugnable para él.

Los problemas de enseñanza terminan convenciendo a las personas que odian o que no son capaces de hacer algo que, sin darse cuenta, hacen a cada momento de su vida, algo para lo que están naturalmente dotados. Todos contamos, clasificamos, priorizamos, determinamos cantidades, calculamos tiempos...

Y para aquellos que han olvidado esta capacidad natural, intentaremos que la recuerden.

Desarrollo de la inteligencia lógico-matemática o numérica:

✓ **Juega con las probabilidades:**

Mónica Giovanovich
mgiovanovich@gmail.com.ar

Con frecuencia en los cursos presenciales los asistentes tienen inconvenientes para calcular las probabilidades.

Veamos cómo podemos jugar con los cálculos probabilísticos.

¿Cuáles son las probabilidades reales de una persona de ganar la Lotería Nacional?

Pues para saberlo necesitamos saber cuántos números se emitieron en total.

Supongamos que se emitieron DOS millones de números, pues tu chance será UNA entre dos millones ($1/2.500.000=0.0000004$). Si, ya se no tienes idea cuánto es. Espera un momento más.

Calculemos ahora cuáles son tus probabilidades de ganar la Lotería de alguna provincia.

Supongamos que la lotería de una provincia cualquiera emitió 100.000 números. Tus chances ahora serán de $1/100.000$ ($1/100.000=0,00001$).

En números, es complicado amigarse con este tipo de probabilidades, ¿verdad?

Probemos con otra forma de verlo.

Imagina que estás en un estadio de fútbol mundialista, lleno de gente, en todas sus butacas y también en el campo de juego. Eso da un aproximado de 100.000 personas. Ahora imagina por un momento que alguien dice tu nombre porque has ganado la Lotería Provincial.

Veamos ahora tus chances de ganar la Lotería Nacional: en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires habitan algo más de dos millones y medio de personas. Así que tu probabilidad es como la de ser llamado de entre todos los habitantes de la ciudad.

Ya ves, a veces no se trata de una cuestión matemática, sino de la forma de afrontar el problema matemático.

✓ **Agrupar:**

Una de las ventajas de los números es que nos permiten clasificar y agrupar para facilitar las operaciones.

Esta es una habilidad que usas con frecuencia en tu vida cotidiana, sin siquiera notarlo.

Agrupas tus medias de a pares luego de lavarlas, agrupas los platos por tamaño en tus alacenas para facilitar el guardado, clasificas tu ropa según sea de invierno o verano.

Sin embargo, en otras situaciones de tu vida o cuando utilizas números, te olvidas que tienes esa habilidad.

Cuando debas afrontar sumas con largas series de números, tomate un momento para analizar cómo puedes agruparlas.

Agrúpalas en paquetes de datos que arrojen números redondos: 10, 20, 100, etc.

✓ **Los múltiplos y sus beneficios:**

¿Alguna vez trabajaste en una línea de cajas?

Si los hubieses hecho, sabrías que los cajeros tienen un sistema de agrupamiento que les permite saber cuánto dinero tienen de manera rápida, simple y eficaz.

Utilizan siempre paquetes de billetes múltiplos de 10 o de 100, lo cual les permite contar grandes cantidades de dinero en mucho menos tiempo de lo que nos llevaría a cualquiera de nosotros.

En el caso de los múltiplos de 10, se llaman LOMOS.

Los LOMOS se arman de la siguiente manera:

Lomos de los billetes de: \$2 x 5 billetes= \$10
 \$5 X 20 billetes= \$ 100
 \$ 10 x 10 billetes= \$ 100
 \$ 20 x 5 billetes= \$ 100
 \$ 50 x 20 billetes= \$ 1.000
 \$ 100 x 10 billetes= \$ 1.000

Como puedes apreciar todos los totales suman cifras redondas.

Ahora bien, cuando un cajero tiene 100 billetes de la misma denominación (valor), arman un FAJO.

De manera tal que: 20 Lomos de \$2 forman un Fajo de \$ 2
 5 Lomos de \$ 5 forman un Fajo de \$ 5
 10 Lomos de \$ 10 forman un Fajo de \$ 10
 20 Lomos de \$ 20 forman un Fajo de \$ 20
 5 Lomos de 50 forman un Fajo de \$ 50
 10 Lomos de 100 forman un Fajo de \$ 100

Y a su vez contar los Fajos es sencillísimo ya que al ser múltiplos de 100, sólo es necesario agregar dos CEROS a la denominación del billete.

Un fajo de: \$ 2= \$ 200
 \$ 5= \$ 500
 \$ 10= \$1.000
 \$ 20 = \$ 2.000
 \$ 50= \$ 5.000
 \$ 100= \$ 10.000

Ya ves, los cajeros no son genios de las matemáticas, solo cuentan con un método de trabajo eficiente y eficaz para el manejo de grandes sumas de dinero.

De esta manera ordenan el dinero los cajeros de banco, ya que ello les permite trabajar sin temor a equivocarse.

✓ **Utiliza reglas mnemotécnicas:**

Tal como vimos en la inteligencia verbal, cuando hablamos de palabras claves, nuestra memoria no es infinita.

Las personas que trabajan continuamente con números lo saben, por lo cual las usan de manera natural.

Un caso de mnemotecnia muy extendida lo vemos a diario en el teclado de nuestros teléfonos, donde:

Al N° 2 corresponden las letras ABC

Al N° 3 corresponden las letras DEF

Mónica Giovanovich
mgiovanovich@gmail.com.ar

Al N° 4 corresponden las letras GHI
Al N° 5 corresponden las letras JKL
Al N° 6 corresponden las letras MNO
Al N° 7 corresponden las letras PQRS
Al N° 8 corresponden las letras TUV
Al N° 9 corresponden las letras WXYZ

Y esta es una regla extendida que se utiliza con frecuencia entre las empresas para que sus líneas telefónicas sean fácil de recordar por parte de sus clientes.

0810-222-VOLAR (86527) Centro de contactos de Aerolíneas Argentinas



✓ **Troza los datos:**

Como ya dijimos en varias oportunidades, nuestra memoria tiene una capacidad de recordación limitada, por lo cual cuando necesitamos recordar una cifra compleja de más de 5 números, lo idea es trozarla y agruparla.

Algunas personas tienden a hacer esto de manera natural, sino eres de ellos, intenta con este pequeño truco y verás cómo mejora tu capacidad de memorización:

Supón que tienes que recordar el número 4587079 lee la cifra completa y trata de recordarlo una hora después.

Luego intenta fraccionar el número en dos bloques de datos: por ejemplo: 458 – 7079.

¿Cuál funcionó mejor?

✓ **Establece relaciones:**

Mónica Giovanovich
mgiovanovich@gmail.com.ar

En tiempos de hiperconexión nuestra inteligencia matemática se resiente a manos de herramientas como teléfonos móviles, laptops, tablets y demás herramientas.

Si bien la tecnología es una aliada de nuestra inteligencia, mal utilizada oxida nuestra capacidad cerebral.

Esto hace que con frecuencia, hasta recordar un número telefónico parezca una odisea.

Establecer relaciones entre los números telefónicos, y la forma y color con que los asociamos, hace que hagamos colaborar a nuestros hemisferios cerebrales (forma y colores pertenecen al hemisferio derecho, mientras que cifras y datos al izquierdo).

La próxima vez que necesites recordar una fecha de cumpleaños o un número telefónica, haz una imagen mental de la persona a la que pertenece, con una chomba o remera blanca y el número que quieres recordar escrito en grande en el color que prefieras. Ve probando los colores hasta que encuentres el tuyo.

Este ejercicio es excelente no sólo para ejercitar nuestra memoria, sino para hacer trabajar nuestros dos hemisferios de manera colaborativa.

✓ **Administra tu tiempo:**

Como veremos más adelante, uno de los síntomas del bloqueo creativo es la mala administración del tiempo y el dinero.

Administrar nuestro tiempo es un trabajo que requiere como primer paso conocer nuestra realidad.

Ordena esta lista de actividades de acuerdo a la cantidad de tiempo que le dedicas a cada una:

- Trabajo
- Sueño
- Vida social/amigos
- Pareja
- Niños
- Resto de la familia
- Ocio y entretenimiento
- Estudio
- Relaciones con colegas o actualización profesional
- Viajes (al trabajo, estudio, etc)

Una vez ordenada, calcula qué porcentaje de tu vida le dedicas a cada una:

Supón que duermo 7 horas al día: al sueño le corresponderá el 29% de mi tiempo.

Haz lo propio con cada actividad de tu vida y completa el cuadro de la actividad:

✓ **Estableciendo prioridades.**

Ahora establece el porcentaje ideal que quieres dedicarle a cada uno de las actividades. Y realiza la diferencia entre lo deseado y la realidad.

Sorprendido?

Lleva tu atención ahora a descubrir qué actividades se llevan más tiempo del que quieres dedicarle.

Empezar a administrar y priorizar el tiempo de este modo es de gran ayuda para recuperar tu potencial creativo.

Inteligencia visual espacial

La inteligencia visual espacial es una de las inteligencias tradicionales, aunque no sea tan conocida o se confunda con otras. Sin embargo es una de las que se utiliza para medir el CI en los test tradicionales.

La inteligencia visual espacial consiste en la habilidad de percibir las relaciones entre las formas y los objetos en el espacio y se relaciona directamente con la inteligencia kinestésica o corporal.

Es por ejemplo la que nos permite comprender un mapa, llegar fácilmente a una dirección determinada de la ciudad o encastrar formas en su contenedor adecuado o ser un as jugando al tres en línea.

Al igual que las dos inteligencias anteriores, es algo que todos poseemos y que usamos a diario sin notarlo.

Piensa por ejemplo en cuando cruzas una calle, cuando conduces por tu ciudad, cuando armas la ruta para salir de compras o cuando juegas al fútbol con tus amigos y calculas la trayectoria de la pelota al tirar un tiro libre para que lo reciba tu compañero de equipo.

Para ver a un astro de esta inteligencia, pensemos por ejemplo en un corredor de fórmula 1.

Que en fracciones de segundo debe decidir cambios de velocidad y movimientos de volante teniendo en cuenta la hoja de ruta de la pista en la que compita, la ubicación de sus adversarios, las condiciones climáticas o de la pista y hasta la de sus neumáticos y tanque de nafta.

Un corredor de Fórmula 1 evalúa todo esto de una manera asombrosamente rápida en comparación con el resto de nosotros.

Dos casos de estudio:

- **Los taxistas de Londres:**

Mónica Giovanovich
mgiovanovich@gmail.com.ar

El hipocampo es la zona de nuestro cerebro a la que se le atribuyen funciones de memoria y la ubicación y navegación por el espacio.

También es una zona del cerebro donde se demostró efectivamente que nuestro cerebro puede crecer y aumentar su tamaño con el uso intensivo.

En cuanto a la memoria, el hipocampo se ocupa de convertir la memoria de corto plazo en recuerdos a largo plazo. Y un ejemplo de cómo puede afectarse lo podemos ver en la película: 50 primeras citas, donde la protagonista pierde todos sus recuerdos al acostarse por las noches, despertándose al otro día sin saber quién es su esposo.

En cuanto a la ubicación en el espacio, el hipocampo es el que nos permite navegar por el mundo anticipándolo y evaluándolo.

Si lo pensamos tiene mucha lógica que estas dos funciones se ubiquen juntos, ya que para poder “mapear” el mundo en nuestra mente y actuar en él, necesitamos recurrir permanentemente a nuestra memoria.

Eleanor Maguire estudió a los taxistas de Londres quienes para obtener su licencia deben recordar 25.000 calles y miles de sitios turísticos y lugares de interés.

La prueba que deben sortear es tan dura, que sólo la mitad logra aprobar, a pesar de que se preparan más de dos años para dar el examen.

Maguire se preguntó si es cierto que al igual que los demás músculos de nuestro cuerpo, nuestro cerebro aumenta su potencia y tamaño con el entrenamiento.

Escaneó el cerebro de los taxistas experimentados y de los que recién comenzaban a trabajar y descubrió que los taxistas con más de cuatro años de trabajo mostraban un hipocampo más desarrollado y voluminoso que los principiantes y estos a su vez que el resto de las personas.

Luego de publicar el estudio, un diario londinense decidió hacer una prueba de tipo práctica que consistía en comparar las habilidades espaciales de un taxista con un sistema de localización satelital (GPS). Los resultados fueron sorprendentes.

Se le pedía al taxista y al ordenador que determinasen la mejor ruta para llegar a un lugar y se descubrió que:

La ruta determinada por el taxista insumía 33 minutos de viaje.

La ruta determinada por el GPS insumía 55 minutos de viaje.

Conocimiento del mapa callejero del taxista 100%

Conocimiento del mapa callejero del GPS 90%

- **Los mozos de Buenos Aires:**

Los cafés de la Ciudad de Buenos Aires, tienen fama mundial. Y sus mozos son parte importante de esa fama.

Si prestas atención, los mozos experimentados toman nota mental de pedidos que incluyen una gran variedad de órdenes, a diferencia de los mozos de otras ciudades del mundo que levantan sus pedidos tomando notas escritas.

Mónica Giovanovich
mgiovanovich@gmail.com.ar

El equipo de Facundo Manes director del Instituto de Neurología Cognitiva de la Fundación Favalaro, realizó una investigación para descubrir cómo un mozo puede recordar qué cosa pidió cada persona y a qué mesa se sienta esa persona.

El estudio comenzó de manera sencilla: Manes y varias personas más (alrededor de 8 personas en total) acudían a un bar, se sentaban y realizaban su pedido. Cuando el mozo no estaba observando, se cambiaban de lugar. De tal manera que si el mozo sólo memorizaba la cara y el pedido, este cambio no afectaría al momento de entregar las órdenes. Si por el contrario la ubicación en la mesa estaba dentro de la estrategia mental utilizada, la cosa sería diferente, ya que servirían el pedido en el lugar correcto, pero a la persona equivocada.

Se demostró que los mozos más experimentados utilizaban la ubicación espacial en su estrategia de trabajo, por lo cual el cambio de lugar de los clientes afectaba su efectividad al momento de entregar el pedido.

El entrenamiento mental de los mozos que toman una gran cantidad de pedidos cada día, hace que la memoria se expanda.

Eso y claro, la motivación con que lo hacen.

Al decir de un mozo en una nota aparecida al respecto en un diario argentino:

"Lo más importante en el tema de la memoria es querer el trabajo que hacés. Amar tu oficio es fundamental para aprender a ejercitar la memoria y retener los pedidos."

Claudio Esperanza, Mozo de "Chiquilín"

Desarrolla tu inteligencia Visual espacial:

✓ Visualiza:

Albert Einstein sostenía que:

La imaginación es más importante que el conocimiento, porque el conocimiento es finito, mientras que la imaginación es infinita.

La visualización es una herramienta fundamental para el desarrollo de la inteligencia visual espacial.

Separa unos quince minutos diarios para entrenar tu poder de visualización.

Trata de recrear en tu mente un lugar o un paseo. Imagina los colores del paisaje, los detalles de luz, sombra, elementos presentes y detalles.

Mónica Giovanovich
mgiovanovich@gmail.com.ar

Explora el lugar con todos tus sentidos. Presta atención a los detalles y trata de reconstruir con la mayor cantidad de detalles ese paseo o ese lugar.

Realiza esto con frecuencia y verás como tu capacidad de visualización aumenta día a día. Al principio comienza con lugares simples, y a medida que avances en la práctica, anímate con escenarios más complejos. Por ejemplo, podrías comenzar con un paseo por un prado y una vez que la visualización te resulte fácil de realizar anímate con un paseo por el bosque, por una ciudad que no conoces o por un museo famoso.

La visualización, no sólo desarrolla tu inteligencia visual espacial, sino que es muy poderosa para planificar y lograr tus objetivos en la vida.

✓ **Practica tu puntería:**

La inteligencia espacial y la corporal se relacionan directamente.

Realiza juegos de práctica con pelotas, puede ser fútbol, básquet o más simple aún: acertar con un bollo de papel en el cesto de basura de tu oficina.

La práctica intensiva irá mejorando tus habilidades y tu capacidad cerebral. Para poder realizar este ejercicio no sólo utilizamos nuestra inteligencia espacial y corporal, sino también en el cálculo de distancias, potencias y velocidad. De tal modo que estarás entrenando de manera simultánea estas tres inteligencias.

✓ **Arma rompecabezas o juega “tres en línea” o Tetris:**

Una manera simple de ejercitar tu inteligencia visual espacial son los juegos de “tres en línea”, Tetris o rompecabezas que puedes bajar a tu celular.

Este tipo de juegos desarrollan tu inteligencia espacial y tienen la ventaja de poder practicarlos en los tiempos libres entre tus actividades diarias: mientras esperas un turno en el médico, o mientras vas y vienes al trabajo.

✓ **Garabatea:**

Hay niños que expresan naturalmente su inteligencia espacial, garabateando en clase mientras la profesora habla y al ser sorprendido ésta lo reprende.

De a poco el niño va reprimiendo su inclinación natural a “garabatear”.

Sin embargo, esta manifestación espontánea es tu inteligencia espacial queriendo expresarse, déjala fluir!

✓ **Realiza mapas mentales:**

Los mapas mentales como vimos de manera bastante profunda, estimulan nuestra inteligencia visual gracias a la disposición de los temas en la hoja, los colores y las formas.

Incorpora los mapas mentales a tu vida y tu inteligencia visual espacial y tu memoria se expandirán.

Inteligencias no tradicionales: Inteligencia emocional:

A casi todos nosotros nos ha sucedido que al reencontrar antiguos compañeros de estudios nos sorprendimos respecto a sus carreras laborales.

Mónica Giovanovich
mgiovanovich@gmail.com.ar

Ese compañero brillante, con las mejores calificaciones que no logró construir una carrera laboral destacable, o muy por el contrario, ese otro de escaso rendimiento en su época de estudiante que sin embargo descolla en su carrera laboral.

¿Y cómo es posible que aquel que se esforzaba en el estudio vaya dando tumbos en su trabajo?

Evidentemente hay otras inteligencias, además de las tradicionales que hacen que alguien no logre aprovechar todo su potencial.

Puedes ser el mejor técnico del mundo en algún área de trabajo, pero si no eres capaz de comunicarlo al selector de personal, difícilmente apliques para un puesto de trabajo. Sucede que cuando nuestras emociones están fuera de control, podemos parecer genuinamente estúpidos.

Nuestras emociones afectan nuestra relación con nosotros mismos, con los demás y con el sentido profundo de la vida y la trascendencia.

De tal manera que nuestra inteligencia emocional se ocupa de esas tres áreas:

Inteligencia intrapersonal

Inteligencia social

Inteligencia espiritual

Inteligencia Intrapersonal

Es la que nos permite conocernos, comprendernos y apreciarnos a nosotros mismos.

Las personas con alta inteligencia intrapersonal (Goleman la estudia como parte de la inteligencia emocional y Buzan como inteligencia personal), se sienten a gusto consigo mismos y son capaces de afrontar las diferentes circunstancias de sus vidas con entereza.

Las personas que viven esta inteligencia, son protagonistas de sus vidas, tienen una gran resiliencia y disfrutan de sus vidas.

La inteligencia intrapersonal incluye:

- ✓ El autoconocimiento que es la capacidad de conocer nuestros estados internos, nuestras preferencias, nuestras fortalezas, recursos y debilidades.
- ✓ La autorregulación que es nuestra capacidad para manejar esos estados internos, nuestros impulsos y recursos.
- ✓ La motivación que son las tendencias emocionales que nos ayudan a conseguir nuestras metas en la vida.

Cuando trabajo con personas del área de atención al cliente, trabajo intensamente con las inteligencias emocionales y les realizo la siguiente descripción:

Supón que estás en tu puesto de trabajo, llamas al siguiente cliente en la línea de espera y al llegar a ti el mismo ni siquiera te saluda, y comienza a gritar y vociferar acerca de algún inconveniente con el servicio.

Mónica Giovanovich
mgiovanovich@gmail.com.ar

Tratas de calmarlo, para darle respuesta a su reclamo, pero esto sólo lo ofusca más y la cosa parece ir cada vez peor.

Luego de unos 15 minutos de ira, malos tonos y caras con ceño fruncido, logras finalmente que el cliente se retire.

Veamos qué te sucede con esa situación:

- Tu ceño está fruncido, tus labios, cuello y hombros tensos.
- Tu tono de voz es tenso.
- Cuando el cliente se va, tu quedas resentido, al fin y al cabo: -Quién se ha pensado que es?
- Comentas el incidente con algún compañero.
- Tu boca reseca hace que necesites beber agua.
- Tu tensión sanguínea sube, dando una leve coloración rojiza a la piel de tu rostro y tus pulsaciones están altas.
- Este estado quizás marque tu mañana de trabajo, ya que devolverás esos malos modos a algunos de los clientes que atiendas, pues el recuerdo del mal momento es demasiado reciente y resurgirá al menor incidente.
- Posiblemente en la hora del almuerzo vuelvas a revivir el episodio al contárselo a tus compañeros.

Esta descripción de estados se adapta a muchas situaciones de la vida.

Habrías actuado del mismo modo si supieses que tu cliente:

Se acaba de quedar sin trabajo, perdió un ser querido hace pocos días, tiene un problema de salud terminal?

En ese caso hubieses sido más comprensivo, ¿verdad?

De manera tal que todo el caudal de emociones y reacciones físicas que desencadenaste ha sido TÚ elección y no la de él. Eres TÚ quién decidió tomar de modo personal la conducta de tu cliente.

Sigamos indagando.

Tiene lógica que una persona despierte por la mañana y se diga: -Ah, qué lindo día para ir a hacer enojar y molestar al empleado de atención al cliente de determinada empresa?

No, no la tiene. Las personas no funcionan de ese modo, y si bien tu cliente no tenía motivos para maltratarte, eres tú quién decide como gestionar el enojo del otro.

Somos nosotros quienes elegimos cómo afrontamos las diferentes situaciones de nuestra vida. Podemos ser víctimas de las circunstancias o tomar el timón de nuestras vidas y dirigirla hacia donde deseamos.

Somos nosotros los que elegimos alejarnos de las cosas que nos dañan y quedarnos con las que nos hacen bien.

Mónica Giovanovich
mgiovanovich@gmail.com.ar

Por más dramáticas que sea el momento que nos toca vivir, podemos elegir vivirlo de la mejor manera posible, la más ecológica para nuestro ser.

Desarrolla tu inteligencia intrapersonal:

✓ **Amígate contigo**

Suelo preguntarles a las personas: -Quién es la persona con la que más te comunicas?

En general, las respuestas son: mi pareja, mis amigos, mi madre, mi hermana...

¿De verdad? Piensa de nuevo, ¿con quién es con la primera persona que te comunicas en el día, aún antes de abrir los ojos? ¿Y la última con la que te comunicas al acostarte por la noche y cerrar los ojos?

Adivinaste. ¡Eres TU MISMO!

Necesitamos aprender a conocernos, cuidarnos y mimarnos; pues de nuestra relación con nosotros mismos depende la relación con el resto del mundo.

Realiza un mapa mental con las maneras de mimarte que se te ocurran, van algunas sugerencias para que comiences tu propia lista:

- ✓ Una tarde al sol, leyendo
- ✓ Caminar descalza sobre el pasto
- ✓ Aprender algo nuevo (un idioma, un ritmo de baile, pintura, fotografía, artesanía, etc.)
- ✓ Ir al teatro o al cine
- ✓ Festejar tus logros
- ✓ Estimular tu curiosidad
- ✓ Darte un baño de sales una vez a la semana
- ✓ Una sesión de masajes o reflexología
- ✓ Cuidar tu aspecto personal

Cuenta hasta diez

En la vida cotidiana nos vemos expuestos a situaciones de estrés y de alto contenido emocional.

No podemos aislarnos del mundo, lo que si podemos es elegir NO reaccionar de manera explosiva.

Cuando sientas el impulso reactivo de tus emociones, cuenta hasta diez, hasta veinte o ¡hasta cincuenta!

Un ejercicio simple que da resultado para momentos de mucha tensión es caminar al aire libre 5 minutos. Si notas que tu día se pone tenso y que te estás convirtiendo en una olla de presión a punto de estallar: excúsate 5 minutos, sal a la calle, camina hasta la esquina y vuelve. El movimiento físico y la oxigenación del cerebro te ayudarán a centrarte.

Toma pequeñas pausas:

Las pequeñas pausas en las jornadas laborales o de estudio son necesarias para reponer tu energía.

Cuando notes que tu energía baja, bostezas, bajas tus hombros, encorvas levemente tu espalda; tómate un descanso.

Los descansos son efectivos cuando nos oxigenamos y movemos.

No sirve de nada decir que te tomas un descanso y quedarte en tu escritorio, ponte de pie, bebe agua, come una manzana o sal al exterior y respira profundo.

Tanto el agua, como las manzanas o los paseos breves por el exterior ayudan a incorporar oxígeno, recuerda que el oxígeno es uno de los nutrientes fundamentales para nuestro cerebro.

Expresa tus emociones:

Expresa con más frecuencia tus emociones positivas.

Sé una persona agradecida y exprésalo. El efecto fisiológico cuando expresamos un genuino agradecimiento es el mismo que cuando sonreímos. Activa la corteza prefrontal y descarga la segregación de hormonas necesarias para los estados de plenitud y felicidad.

Abraza con más frecuencia a tus seres queridos, tómalos de la mano, recuérdales tu cariño con pequeños gestos.

Algunas personas suelen avergonzarse al expresar de manera explícita sus sentimientos. Recuerda que la inteligencia intrapersonal no sólo incluye reconocer nuestras emociones, sino también expresarlas.

Agasaja a tus seres queridos y verás como tu alma se expande al hacerlo.

Con frecuencia expresamos con más facilidad nuestra disconformidad y nuestros enojos que nuestro agradecimiento y nuestros estados positivos.

Alienta a tus empleados, compañeros de equipo o de estudio. Hazles saber que son importantes o que han hecho las cosas bien.

Medita:

Las personas que tienen muy baja su inteligencia intrapersonal, en general manifiestan inquietud para estar con ellos mismos, con el silencio y la quietud.

Solemos verlos planear agitados fines de semana, rodeados de gente y ruido, cubriendo cada minuto de tiempo libre con actividades y bullicio que les evite enfrentarse a lo que tanto temen: a si mismos.

La meditación y el silencio ayudan a encontrarnos con nosotros mismos y a comenzar a reconocer nuestras emociones.

Cuando sugiero a mis alumnos que cultiven el hábito de la meditación suelo encontrarme con una amplia gama de excusas. Las más recurrentes son la falta de tiempo y el desconocimiento.

Para meditar no necesitas una gran cantidad de tiempo, sólo necesitas conectarte con tu interior.

Intenta con este simple ejercicio: siéntate con tu espalda recta en la silla y tus pies firmes en el suelo. Inspira tapando una de tus fosas nasales y expira largando el aire por la otra. Para ello ayúdate con tu mano, tapando alternativamente la fosa nasal que no uses. Mientras haces el ejercicio de respiración lleva toda tu atención a cómo el aire entra a tu cuerpo, cómo lo recorre y luego sale por tu otra fosa nasal. Realiza al menos cinco respiraciones profundas de este modo y verás cómo tu estado psicofísico cambia notoriamente. A medida que cultives el hábito de la meditación podrás ir realizando ejercicios más profundos.

Cultiva el silencio:

La vida cotidiana nos expone a un constante ruido externo e interno: el trabajo, las responsabilidades, la familia, los viajes en el transporte público. Regálate unos minutos de silencio al día. No es necesario que sean largas horas, pero sí que respetes el silencio y la desconexión. Apaga tu celular, desconéctate del mundo exterior por unos minutos y ponte en contacto con tu mundo interno.

Celebra la vida:

A veces olvidamos que la vida es un regalo milagroso. Sin embargo lo es, y cada día está lleno de motivos para festejar. Cuánto hace que no celebras el milagro de caminar hacia el trabajo? Festeja la vida y tus logros, los laborales y los familiares. Propón un brindis en familia por el simple hecho de estar juntos. En la vida cotidiana le damos poco espacio a la celebración de nuestra vida y nuestro propio ser. Elabora un mapa mental con los motivos que tienes para celebrar, para animarte te acerco algunos de mis motivos de celebración: Celebro poder estar acercándote estas herramientas. Celebro trabajar y hacerlo con pasión y entusiasmo. Celebro mi salud. Celebro el amor de mis seres queridos.

Ejercicio Mapa mental: ¿QUIÉN SOY?

Inteligencia interpersonal o social

Sin duda alguna, esta es una de las inteligencias fundamentales. Como seres sociales por naturaleza, es nuestra capacidad para comunicarnos y establecer relaciones con las otras personas la que define nuestra humanidad.

La habilidad de relacionarnos y comunicarnos de manera eficaz con las otras personas es fundamental para alcanzar la plenitud en nuestra vida laboral y personal.

Mónica Giovanovich
mgiovanovich@gmail.com.ar

En el mundo actual es nuestra inteligencia social la que define el éxito laboral, pues no basta con la pericia técnica.

Nuestra inteligencia interpersonal o social está determinada por ciertas aptitudes como:

- ✓ La empatía es la que nos permite participar afectivamente de la realidad de otra persona, sintiendo en sintonía con su mundo emocional.
- ✓ Comprender a los demás
- ✓ Ayudar a los demás a desarrollarse
- ✓ Orientación al servicio: nos permite prever, reconocer y satisfacer las necesidades de las demás personas.

Y habilidades sociales, que son las que nos permiten inducir en los otros las respuestas que deseamos:

- ✓ Influencia: es aplicar tácticas persuasivas con los demás.
- ✓ Comunicación
- ✓ Liderazgo: es el que nos permite inspirar y guiar a los demás.
- ✓ Manejo de conflictos: nos permite manejar y resolver desacuerdos.
- ✓ Catalizador del cambio: nos permite iniciar o manejar el cambio.
- ✓ Colaboración y cooperación: nos permite trabajar de manera mancomunada con otros para alcanzar metas comunes.
- ✓ Habilidades de equipo

Uno de los miedos más frecuentes entre la gran mayoría de las personas involucra justamente a la habilidad social.

¿Cómo te sentirías si te dijese que en tres horas tienes que hablar frente a un auditorio de 150 personas?

Si dijiste que te sentirías nervioso y con miedo, no te preocupes, a casi todos les pasa lo mismo.

El pánico escénico aparece como uno de los principales temores de la gente, sin embargo hablar frente a un grupo de personas es un recurso que todos ejercemos cuando estamos entre amigos, extraño verdad?

Una persona con una inteligencia social elevada, comprende que cada persona es única e irreplicable y capta las sutiles diferencias entre las personas que asisten a una reunión.

Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza y el amor y el cariño en todas sus formas son una necesidad básica de nuestra vida; aunque no siempre sabemos aprovechar el potencial de nuestro cerebro para construir relaciones humanas sanas y ecológicas tanto para nosotros como para el otro.

La idea de este módulo es que aprendamos a desarrollar nuestra inteligencia social para potenciar nuestra vida y para cultivar relaciones ecológicas.

Mónica Giovanovich
mgiovanovich@gmail.com.ar

Desarrollando la inteligencia social:

✓ **Acepta:**

La premisa básica para desarrollar nuestra inteligencia social es aceptar que cada persona es única e irreplicable; con una historia, valores, sueños y miedos diferentes.

Aceptar el derecho de cada persona a ser, implica aceptar su derecho a ser y manifestarse diferente a mí.

Cuando aprendes a aceptar, las diferencias se convierten en una increíble fuente de aprendizaje. Si te pones a pensar, las personas no aprendemos de lo que es igual, sino de lo diferente, y esto nos lleva al próximo punto, que es: **Cultiva la diferencia.**

Al abrirte a las personas que no son como tú, lo que haces es abrir la puerta al aprendizaje.

Cultivar la aceptación y la diferencia te nutre con otras miradas del mundo, ampliando tu mente y tus posibilidades.

✓ **Sal del cascarón:**

Una de los grandes problemas de nuestro tiempo es la “falta de piel”. El sociólogo Sygmunt Bauman ha descrito ampliamente a la sociedad líquida, donde las personas nos relacionamos sin profundizar en los vínculos, desarrollando este “hambre de piel”.

Mensajes de texto, mails, redes sociales, teléfonos y miles de maravillosos adelantos tecnológicos no reemplazan la necesidad de proximidad del ser humano.

Así que: ¡SAL DEL CASCARÓN!

Socializa, buscando grupos de intereses afines, algunos irán a clases de teatro, otros a un templo de alguna religión, otros harán paseos por museos, clases de yoga en una plaza. No importa qué, cada uno de nosotros tiene sus preferencias, lo importante es que no lo hagas solo.

Si te gusta el deporte, evita correr en una cinta o una bicicleta fija. Busca un grupo de running, comparte con ellos la motivación, las horas de entrenamiento y hasta el cansancio.

Construye tu pertenencia a grupos sociales que te contengan y te representen, estrecha lazos con otras personas que compartan algún gusto o pasión y verás que tu vida se abre a una nueva dimensión.

✓ **Escucha:**

Muchas personas se consideran a sí mismas con elevada inteligencia social, sin embargo al momento de establecer una conversación con otro, lo que hacen en realidad es escucharse a sí mismos mientras hacen maravillosos monólogos que no dan lugar a que el otro exprese su mismidad.

¡La inteligencia social comienza cerrando la boca y escuchando al otro!

La escucha activa es una forma particular de escucha que implica, entre otras cosas, escuchar con todo el cuerpo, y junto al arte de hacer preguntas son la llave para alcanzar la excelencia comunicacional.

Para desarrollar tu escucha activa, te invito a que leas: **La escucha activa.**

✓ **Sé íntegro:**

Uno de los secretos de la buena comunicación y el liderazgo, es la integridad.

Al decir de Stephen Covey, la integridad es la capacidad de “sostener nuestras promesas”. Las personas íntegras son aquellas que dicen lo que piensan (sin tergiversarlo ni ocultarlo) y que hacen lo que dicen. De tal manera que pensar/decir/hacer siguen una misma línea. Cuando somos íntegros los demás nos perciben como personas en las que se pueden confiar y es por ello que la integridad es la piedra fundamental del liderazgo y la comunicación.

Para poder ejercer el liderazgo y guiar a los demás hacia metas comunes, es necesario ser una persona confiable.

Busca la manera de expresar tus desacuerdos con elegancia, educación y empatía. Siempre hay una buena manera para decir que NO.

Evita convertirte en una persona que no honra sus promesas o esconde lo que piensa, eso sólo te traerá problemas de relación con los demás y problemas de conciencia contigo mismo.

Para poder desarrollar nuestro liderazgo es fundamental que comencemos por ser personas íntegras, para demostrarle a los demás que pueden confiar en nosotros, al fin y al cabo, nadie sigue a una persona en la que no confía!

✓ **Ejerce el liderazgo:**

Con frecuencia las personas conciben el liderazgo como una cualidad innata que las personas poseen o no.

Sin embargo, el liderazgo es una consecuencia natural en la vida de las personas con una alta inteligencia social.

La buena comunicación, la escucha activa y la integridad son características esenciales para aspirar a ejercer el liderazgo.

Los grandes líderes de la historia no buscaban sobresalir, sino por el contrario se mostraban humildes y como una persona común y corriente que asumía el compromiso de ir junto a otros hacia un objetivo.

Piensa en Gandhi, Martin Luther King e incluso Julio César quién marchaba codo a codo con sus legionarios y jamás les exigía a estos algo que él mismo no fuese capaz de hacer.

✓ **Características de los líderes:**

Declara de manera simple y clara la misión y objetivos del equipo.

Establece acuerdos sobre la misión y los objetivos y si detecta desacuerdos, negocia.

Escucha a los miembros del equipo

Actúa con integridad

Mónica Giovanovich
mgiovanovich@gmail.com.ar

Son personas positivas y optimistas
Controla el grado de avance hacia los objetivos
Buscan formas creativas y alternativas para alcanzar los objetivos
Conoce sus fortalezas y debilidades, así como las de su equipo
Promueve el desarrollo de los miembros de su equipo
Utiliza el liderazgo con responsabilidad y amorosidad y no para sacar provecho de otros

✓ **Influencia:**

Al igual que el liderazgo, suele malentenderse la influencia.

La influencia es la habilidad para persuadir a los demás. Las personas con un alto grado de influencia poseen la capacidad de adaptar su comunicación para poder establecer claramente su punto de vista y persuadir a los demás de su validez.

Para poder ejercer influencia es necesario tener un alto grado de empatía que nos permita percibir y comprender la postura de los demás, antes de intentar persuadirlos.

La conexión emocional es indispensable para lograr influir sobre las personas. Es la cercanía y el contacto de los corazones los que nos mueve a actuar. Esto se debe a que el llamado a la acción se encuentra en nuestro cerebro medio o mamífero y no en nuestro neocortex, donde se halla nuestro pensamiento racional y lógico.

A veces las personas elaboran discursos llenos de datos, cifras, números que aburren a la audiencia y no logran despertar el apoyo deseado. Mientras que otros, son maestros en el arte de acercarse a su audiencia, comprenderla, expresarse como ellos y moverlos a la acción.

Son el propósito y las emociones los que mueven a la acción, no los pensamientos. Martin Luther King no elaboró su famoso discurso diciendo: “Yo tengo una idea!, ni siquiera dijo: “Yo tengo un plan”. Lo que movilizó a miles de personas a creer en él, a seguirlo y a luchar por los derechos civiles fue: **“Yo tengo un sueño”**.

La influencia debe estar al servicio del “todos”, ya que el encanto personal utilizado de manera egoísta y para el provecho personal, más tarde o más temprano queda al descubierto y se vuelven en contra de quienes lo ejercen.

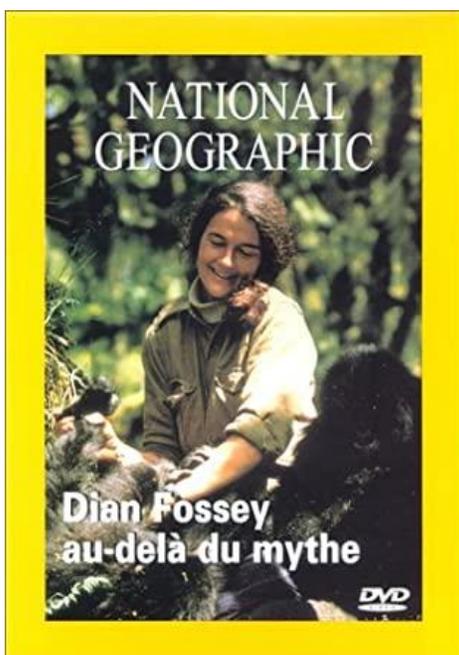
Inteligencia espiritual:

Nuestra inteligencia espiritual es la que nos permite concebir nuestra existencia particular como parte de algo más grande.

Las personas con un alto grado de inteligencia espiritual suelen tener un marco de valores personales firmes que les permiten proyectar sus vidas un paso más allá de ellos mismos, hacia el bien de una comunidad o de la humanidad en general.

La compasión, comprensión y la aceptación son determinantes para llegar a desarrollar la inteligencia espiritual. De manera tal que sólo podremos desarrollar nuestra inteligencia espiritual cuando hayamos desarrollado y madurado nuestra inteligencia intrapersonal y social.

Sólo cuando hemos alcanzado un alto grado de comprensión y aceptación de nosotros mismos y de los demás, estaremos en condiciones de comprender que somos partes de un universo y que nuestras acciones afectan nuestro ecosistema.



Esta manera holística de sabernos parte de un sistema mucho más vasto, es una consecuencia natural de la autorrealización.

La inteligencia espiritual no tiene una sola forma de expresarse, ya que cada persona lo hará a su modo. Encontramos ejemplos de esta inteligencia en algunos líderes religiosos como la Madre Teresa de Calcuta, en algunos líderes sociales como Gandhi y Martin Luther King, en algunas personas que toman causas que tienen que ver con el proteccionismo de especies en peligro de extinción como la Dra Dian Fossey que dedicó su vida a salvar la vida de los gorilas de montaña.

Desarrollo de la inteligencia espiritual

✓ **Respetar tus valores:**

Los valores son el núcleo de nuestro ser. Aquellos ideales que nos inspiran y movilizan. Sin embargo no todas las personas se preguntan acerca de sus valores, ni analizan si en su vida cotidiana los vulneran o los honran. Cuando sin saberlo (o a sabiendas) vulneramos nuestros valores, nos invade una sensación de incomodidad y malestar que no sabemos bien a qué atribuirle. ¿Sabes cuáles son tus valores?

En el material adjunto, hay un ejercicio para que trabajes con tus valores.

✓ **Tu propósito:**

Las personas con una alta inteligencia espiritual, tienen muy claro su propósito en la vida. Sin embargo, no todos lo tienen tan en claro y algunos ni siquiera saben de qué hablamos cuando hablamos de propósito.

Las personas que descubren su propósito de vida le dan menos importancia a los pequeños inconvenientes de la vida cotidiana y conciben las diferencias con los demás como un proceso de crecimiento, son más optimistas y determinados. Suelen mostrarse en armonía con la naturaleza, las personas y consigo mismos.

Mónica Giovanovich
mgiovanovich@gmail.com.ar

Esto se debe a que nuestro propósito se constituye en la directriz que nos eleva por encima de las vicisitudes cotidianas y nos proyecta a una vida llena de significado y sentido.

Para poder establecerlo te invito a que hagas un mapa mental explorando los siguientes temas:

Lo que amo

Lo que el mundo necesita

Aquello por lo que me pagan bien

Lo que hago bien

Luego establece las conexiones entre ellos y tu propósito aparecerá ante ti.

✓ **Cuida tu centro:**

Las personas con alta inteligencia espiritual conocen la importancia de cuidar su centro, el núcleo de su ser. Saben alejarse de las personas y los ambientes que vulneran sus valores sin necesidad de reproches ni disputas.

Saben decir NO, con delicadeza y elegancia.

Evitan programas de TV cargados de violencia o reuniones con personas agresivas.

Cuidan su energía y cultivan ambientes agradables.

Cuida tu centro, apaga la TV por las noches y lee, medita o escucha música bella antes de dormir.

Mantén tu lugar de trabajo y tu casa armonizado y perfumado.

✓ **Disfruta de la naturaleza**

No importa si vives en una gran ciudad, siempre hay maneras de conectarnos con la naturaleza.

Disfruta de paseos al aire libre, camina al sol, escucha el canto de los pájaros.

La conexión con la naturaleza ayuda a reflexionar y ponernos en contacto con nosotros mismos. Son sobrados los ejemplos de grandes personalidades que pasean para aclarar su mente o se alejan a meditar sentados frente al mar, el bosque o el pasto de una plaza antes de tomar una decisión importante.

Estos momentos de comunión harán que aflore la sabiduría más profunda de tu ser.

✓ **Cultiva tu espíritu:**

Hay muchos caminos espirituales y cada uno de ellos ha tenido grandes maestros y líderes.

Lee acerca de ellos aprende y quédate con lo que desees de cada uno. Aquí no se trata de adherir ciegamente a una doctrina religiosa pero si empiezas a abrir tu mente, en cada una de ellas descubrirás valores, enseñanzas y cosas que querrás guardar para ti.

El budismo, el judaísmo, el misticismo, el taoísmo, el catolicismo, están llenos de enseñanzas, prédicas, prácticas y libros llenos de sabiduría.

Lee sobre la vida de grandes personalidades como Gandhi, Dalai Lama o Mandela y verás cómo tu alma se expande y se inspira en la figura de estos grandes hombres que cambiaron el mundo e inspiraron a miles de personas.

Inteligencia física

La inteligencia corporal o física se relaciona directamente con la inteligencia espacial. Nuestro cuerpo y nuestra mente, son como dijimos un sistema que se retroalimenta constantemente, de allí que la manera en que cuides, trates y entrenes tu cuerpo, repercutirá en el resto de tus inteligencias.

Esto no quiere decir que debas entrenar como si fueses un atleta de alto rendimiento, si que aprendas a tomar conciencia acerca de tu cuerpo, su potencia, su libertad y capacidad.

Cuando aprendemos a desarrollar nuestra inteligencia física, nuestro cuerpo se convierte en nuestro aliado: nos apoyamos en él para hablar en público, para calmar nuestros estados de nerviosismo, para expresar nuestra felicidad, nuestro amor y hasta por qué no, nuestro disgusto.

Cuando realizamos actividad física, no importa cuál, nuestro cerebro se llena de oxígeno que es su nutriente fundamental.

Cada uno de nosotros debe encontrar la forma de desarrollar su inteligencia física, de acuerdo a sus preferencias, no hay reglas generales que funcionen para todos. Lo que si funciona para todos es que debes mejorar tu relación con tu cuerpo.

Nuestra plenitud física no sólo se relaciona con la actividad y el entrenamiento corporal, también con el descanso apropiado, una alimentación equilibrada y con el disfrute de nuestro cuerpo y el esparcimiento.

Desarrollo de la inteligencia física

✓ Anímate:

Cuántas veces en fiestas o reuniones con amigos escuchaste frases del estilo: “Yo no se bailar”.

Las actividades que implican el uso del cuerpo, suelen desencadenar este tipo de declaraciones. Como si el resto de nosotros hubiésemos sido dotados de una genética diferente, con cuerpos diseñados específicamente para poder bailar en una reunión de amigos. Aunque sabemos que no es así, en situaciones sociales reaccionamos anteponiendo nuestros miedos a nuestro cuerpo.

Personas que desarrollan un temor desmedido al agua, adultos que si tienen que bailar sienten que sus piernas son de roca, ejecutivos que al subir a un estrado para hablar ante un auditorio tiemblan como niños temerosos.

Antes de seguir adelante, necesitamos saber que el principal inhibidor de nuestro cuerpo es: EL MIEDO.

Mónica Giovanovich
mgiovanovich@gmail.com.ar

Miedo al ridículo, miedo a la mirada ajena, miedo a “no poder”, miedo a hacerlo mal...
Nuestros miedos son una fuente de stress enorme.

Te invito a que realices el ejercicio: **Pánico escénico** adjunto. Este ejercicio simple te ayudará a reconocer algunos de los miedos y voces que están impidiendo que te expreses y te relaciones mejor con tu propio cuerpo y tus increíbles recursos.

Tu cuerpo es tu aliado, así que sacude tus miedos.

Una manera de empezar a desarmar los miedos es buscar ámbitos seguros al principio, e ir ampliando el círculo a medida que adquieras seguridad.

✓ **Realiza actividad física:**

Cuando nos proponemos hacer actividad física, en general pensamos en grandes planes y desafíos, haciendo que el mismo tamaño de la meta nos desaliente haciendo que a las pocas semanas volvamos a nuestra vida sedentaria

Traza un plan de actividad física progresivo, marca en tu agenda los días y horarios que le dedicarás y respétalos.

El tipo de actividad dependerá de tu edad y el estado físico inicial. Puede ser una caminata, tomar una clase de baile, aeróbica o natación. Eres tú quién decide.

Elige una actividad física que te agrade.

Luego de tres semanas de rutina física, el cuerpo agradecido te pedirá que sigas.

Una buena manera de mantener el hábito hasta que se convierta en una rutina saludable es hacerlo acompañado, puede ser un grupo de entrenamiento, un amigo, tu pareja. Cuando entrenamos con otras personas, potenciamos la motivación ya que nos moviliza a entrenar esos días en que nuestros miedos amenazan bajo la forma de desgano, cansancio, frío o calor.

✓ **Aumenta tu flexibilidad:**

Cultiva y entrena tu flexibilidad, pues un cuerpo flexible permite que la energía fluya libremente y equilibre nuestra energía corporal y mental.

Los ejercicios de yoga o tai-chi son ideales, puedes incluir algunos dentro de tu rutina de entrenamiento o al levantarte por las mañanas.

Gracias a la tecnología podemos aprender rutinas simples de estiramiento y flexibilidad viendo videos de Internet. ¡Aprovéchalo!

Siempre que ejercites tu flexibilidad ve paso a paso, no fuerces movimientos ni seas brusco, el secreto es la continuidad.

✓ **Respira más y mejor:**

Incluye en tu rutina diaria, ejercicios de respiración consciente.

Uno de ellos ya lo vimos:

Tapa una de tus fosas nasales e inspira profundamente el aire por la que queda libre. Exhala por la otra fosa nasal, para ello tapa con un dedo la fosa por la que inhalaste.

Mónica Giovanovich
mgiovanovich@gmail.com.ar

Realiza este ejercicio por cuatro o cinco veces, centrando toda tu atención en el recorrido del aire.

En el material adjunto encontrarás otro ejercicio simple de respiración, que puedes realizar en cualquier momento del día y que ayudará a que tu cerebro y tu cuerpo se llenen de oxígeno, ayudándote a potenciar todas tus inteligencias.

✓ **Cuida tu alimentación**

Las personas creativas cuidan su alimentación de manera natural. Esto no quiere decir que sus dietas sean aburridas o prohibitivas, al contrario. Suelen disfrutar más de la comida que el resto de las personas. Comen más lento, disfrutan y saborean cada bocado.

Evita comer a las apuradas.

Sabemos que los excesos de: grasas saturadas, azúcar (bebidas carbonatadas, golosinas, etc) y carnes rojas, son difíciles de procesar y nocivos para nuestra salud.

Establece una dieta que incluya más agua, frutas, verduras frescas, frutos secos y pescado. Los alimentos frescos son más fáciles de procesar para nuestro organismo por lo cual son más saludables que las conservas o los envasados que suelen aumentar mucho el equilibrio de PH de nuestro organismo.

Acostumbra a tener frutas frescas en tu casa y tu lugar de trabajo, es una costumbre sana y contagiosa.

Evita el café en los momentos de tensión o reuniones de trabajo, la cafeína es perjudicial para tu cerebro y tu organismo en general, mientras que el agua por el contrario, ayuda a que tu mente funcione mejor!

Elabora un plan de alimentación y pégalo en el refrigerador de tu casa, llévalo cuando vayas a hacer las compras, así no te tientes comprando alimentos que te perjudican.

✓ **Realiza chequeos de salud periódicos:**

Al menos una vez al año, realiza un chequeo de salud.

Será el médico la palabra autorizada para decirte qué tipo de actividad puedes realizar, y en qué medida, también te orientará con respecto a la alimentación en caso que hubiese algún inconveniente de salud en particular o alguna restricción.

✓ **Descanso:**

El descanso es indispensable para nuestro cuerpo y nuestra mente.

Respetar y cuidar tu ecología duerme las horas necesarias para que tu cuerpo se mantenga saludable.

Del mismo modo que cuidas tus horas de sueño, descansa tu mente y estira tu cuerpo en medio de la jornada diaria.

Una mente que no descansa no rinde, como ya hemos visto, es necesario establecer pausas para estirar nuestro cuerpo y oxigenar nuestro cerebro. Pues el oxígeno es indispensable para que tu cerebro pueda trabajar de manera adecuada.

Hay una concepción errónea acerca del trabajo, trabajar dos o tres horas seguidas sin tomar descansos no sólo no mejora el rendimiento, sino que ¡lo empeora!
Cuando sientas que pierdes la concentración o tu mente se dispersa, es la señal indicada para tomar un descanso. Ponte de pie, bebe agua, come una manzana o camina fuera de la oficina para cambiar el aire, tu cuerpo, tu mente y tu trabajo te lo agradecerán.

Mónica Giovanovich
mgiovanovich@gmail.com.ar



Los 15 factores del modelo Bar-On

Desde Darwin hasta el presente, la mayoría de las descripciones, definiciones y conceptualizaciones de la inteligencia emocional-social han incluido uno o más de los siguientes componentes clave, todos los cuales están incluidos en el modelo conceptual de Bar-On: (i) la capacidad de comprender las emociones como así como para expresar nuestros sentimientos y nosotros

mismos; (ii) la capacidad de comprender los sentimientos de los demás y relacionarse con la gente; (iii) la capacidad de gestionar y controlar nuestras emociones para que trabajen a nuestro favor y no en nuestra contra; (iv) la capacidad para gestionar el cambio y resolver problemas de carácter intrapersonal e interpersonal; (v) la capacidad de generar un estado de ánimo positivo y automotivarse. Según el modelo Bar-On, cada uno de estos 5 componentes meta-factoriales, o grupos factoriales, de la IE comprende una serie de competencias, habilidades y comportamientos estrechamente relacionados, 15 factores en total,

1. Autoestima:

Este factor se define como nuestra **capacidad para mirar hacia adentro y percibir, comprender y aceptarnos con precisión**. Es tener la capacidad de mirarnos y evaluarnos con precisión, lo que eventualmente puede llevar a aceptarnos y respetarnos. Respetarnos a nosotros mismos es, esencialmente, la capacidad de gustarnos como somos con todos los 'puntos buenos' y 'puntos malos' que poseemos. La autoaceptación es, por tanto, la capacidad de aceptar nuestras cualidades, fortalezas y debilidades positivas y negativas, así como nuestras limitaciones y posibilidades. Este aspecto de la inteligencia emocional-social está directamente asociado con la autoconciencia. Afecta los sentimientos de autoestima, seguridad, fuerza interior, seguridad en uno mismo, confianza en uno mismo y autosuficiencia saludable (en lugar de depender de los demás); pero la autoestima no es sinónimo de estos sentimientos. Sentirnos seguros de nosotros mismos depende del respeto básico por uno mismo,

Una persona con buena autoestima a menudo se siente realizada y satisfecha. Además, un nivel óptimo de autoestima afecta la forma en que nos comportamos y nos comportamos, así como la imagen general que proyectamos hacia el exterior. Para los líderes, proyectar la imagen o la "presencia" de un líder exitoso es casi tan importante como ser un líder exitoso. Sin embargo, los niveles excesivamente altos de autoestima pueden ser problemáticos. Por ejemplo, las personas con niveles extremadamente altos de autoestima pueden parecer narcisistas y egocéntricas en ocasiones; y por lo general tienden a hablar sobre sus atributos positivos, fortalezas y logros, lo que a menudo hace que los demás se sientan incómodos en su presencia. Los altos niveles de este factor, por lo tanto, deben equilibrarse con buenas habilidades interpersonales para que estos aspectos más negativos de la autoestima no creen problemas en las interacciones sociales con familiares, amigos y colegas en el trabajo.

En el extremo opuesto del continuo de la autoestima se encuentran los sentimientos de insuficiencia e inferioridad personal que pueden contribuir a la frustración, el estado de ánimo depresivo y la dificultad para lograr metas personales y disfrutar de la vida.

Es importante señalar desde el principio que, aunque algunos psicólogos han afirmado que la autoestima y una serie de otros componentes factoriales del modelo de IE de Bar-On son rasgos de personalidad, estos factores de IE son en esencia competencias, habilidades y

comportamientos que son a menudo se asocian e incluso se correlacionan significativamente con varios aspectos de la personalidad, así como con varios otros factores biopsicosociales, pero no son sinónimos de ellos. Por ejemplo, la autoestima también está asociada con la autorrealización, pero las dos, obviamente, no son entidades idénticas. Además, y a diferencia de los rasgos de personalidad, estos factores de IE son maleables, cambian con el tiempo y pueden mejorarse.

2. Autoconciencia emocional:

Este factor de IE se define como nuestra **capacidad para ser conscientes, identificar y comprender nuestras emociones**. En primer lugar, la autoconciencia emocional es la capacidad de reconocer nuestras diversas emociones y distinguirlas. Por ejemplo, es saber cuándo estamos enojados y cuándo tenemos miedo y la diferencia entre los dos lo que mucha gente confunde. No es solo la capacidad de ser consciente de nuestras emociones y distinguir entre ellas, sino también la capacidad de comprender por qué nos sentimos de la manera que nos sentimos. La autoconciencia emocional consiste en saber qué estamos sintiendo y por qué, y saber qué causa estos sentimientos.

Este es probablemente el componente factorial más importante de la inteligencia emocional-social y está asociado integralmente con otros factores importantes de la IE, como la capacidad para comprender con precisión cómo se sienten los demás y expresar nuestros propios sentimientos, así como para gestionar y controlar las emociones de forma eficaz. La autoconciencia emocional aparece, de una forma u otra, en cada descripción, definición y conceptualización de este constructo desde Darwin hasta la actualidad; y no existe ningún instrumento psicométrico de IE que no incluya una medida de este importante factor de IE. Este es, por tanto, el componente mínimo requerido por cualquier modelo que intente describir la IE.

Se dice que las personas que poseen una alta conciencia emocional de sí mismas están "en contacto con sus sentimientos" y tienen una buena comprensión de su ser interior. Por otro lado, graves deficiencias en esta área se encuentran en un trastorno emocional conocido como "alexitimia" que se encuentra en el extremo patológico del continuo de la IE; y estas personas tienen gran dificultad para saber qué sienten, qué causó esos sentimientos y cómo distinguirlos. Durante mucho tiempo se ha pensado que esta condición es uno de los factores que contribuyen al desarrollo de trastornos psicósomáticos, así como a otros trastornos psicológicos y físicos. También es interesante saber que la alexitimia tiene una alta correlación con el "rechazo al tratamiento" (es decir, la incapacidad de beneficiarse de la psicoterapia). Este hallazgo es lógico, porque es muy difícil para las personas con deficiencias en la autoconciencia emocional comprender sus emociones y cómo sus sentimientos impactan en sus vidas. Como tal, (a) un nivel de autoconciencia emocional promedio o superior al promedio junto con (b) una capacidad cognitiva promedio o superior al promedio y (c) la motivación para la superación personal son los tres criterios mínimos para predecir la capacidad de beneficiarse de cualquier forma de intervención, desde psicoterapia hasta coaching corporativo, así como el resultado de tales intervenciones. Por lo tanto, se recomienda encarecidamente examinar primero la fuerza o la debilidad de este importante factor al preparar la sesión de informe inicial diseñada para transmitir los resultados de las pruebas y / o entrevistas orientadas a la IE con el fin de evaluar la capacidad general del individuo para beneficiarse del coaching, el asesoramiento, o psicoterapia. Por último, es importante señalar que cuando este factor de IE es débil, es casi imposible desarrollar una empatía efectiva. En pocas palabras, no podemos entender cómo se sienten los demás si no entendemos cómo nos sentimos. A menudo, los problemas para relacionarse con los demás provienen de una autoconciencia emocional subdesarrollada, que está altamente relacionada con la empatía.

Junto con la autoestima, tal como se definió en el segmento anterior, la autoconciencia emocional representa los dos componentes clave de lo que se conoce como "autoconciencia", que es ser consciente de varios aspectos de nuestras emociones y sentimientos en particular y de nosotros mismos. en general.

3. Asertividad / Autoexpresión emocional:

Este factor de IE muy importante se define como nuestra **capacidad para expresar de manera efectiva y constructiva nuestros sentimientos y nosotros mismos en general, que se basa en una autoconciencia efectiva**. Esta es la capacidad de expresar sentimientos, creencias y pensamientos, así como nuestra capacidad de defender nuestros derechos de manera no destructiva. Esto se basa en la confianza en uno mismo, la franqueza y la audacia. La asertividad, o "autoexpresión emocional", como se la conoce a menudo, se compone de tres elementos clave: (i) la capacidad de expresar nuestros sentimientos a nivel emocional; (ii) la capacidad de expresar nuestras creencias y opiniones a nivel cognitivo; y (iii) la capacidad de defender nuestros derechos y no permitir que otros nos molesten o se aprovechen de nosotros. La asertividad potencia la decisión. Como tal, esta es una característica importante para los líderes, necesaria para tomar decisiones con determinación y autoridad.

Las personas asertivas no son demasiado controladas, tímidas o sumisas, y pueden expresar sus sentimientos, a menudo directamente, sin ser agresivas, abusivas o destructivas. Son capaces de transmitir su punto de vista sin crear perturbaciones disruptivas mientras interactúan con los demás. Además, estas personas a menudo se guían por sus principios, son audaces y firmes para afirmarse. Todas estas son cualidades importantes para gerentes y líderes.

La autoexpresión emocional (asertividad) y la autoconciencia emocional son dos de los componentes factoriales más importantes de la inteligencia emocional-social y estratégicamente importantes para todos los modelos conceptuales y psicométricos de este constructo. La asertividad, en lo que respecta a la expresión de las emociones, fue estudiada científicamente por primera vez por Charles Darwin desde 1837 hasta 1872; y fue autor de la primera publicación (*Expression of Emotions in Man and Animals*) en 1872 que describe este factor de IE y su importancia vital para la supervivencia y adaptación tanto de seres humanos como de animales. Además, con base en hallazgos de investigaciones bastante recientes, una parte importante de la asertividad depende de la capacidad de uno para comprender las emociones, lo que tiene sentido. En pocas palabras, ¿cómo podemos expresar nuestros sentimientos con eficacia si no somos conscientes de lo que queremos expresar? Hallazgos adicionales sugieren la posibilidad de que quienes padecen trastornos neuróticos relacionados con la ansiedad puedan tener dificultades para expresar más libremente sus sentimientos, tal vez porque se sienten avergonzados de hacerlo o porque temen la reacción y posiblemente el rechazo que enfrentarán los demás si lo hacen. . Una alta correlación entre el EQ-i™ La escala de asertividad y las medidas de la depresión sugieren que las personas deprimidas pueden tener dificultades para movilizar la energía emocional necesaria para ser asertivas y expresarse abiertamente. Hallazgos adicionales sugieren que algunas personas que carecen de asertividad pueden incluso correr el riesgo de convertir estas deficiencias en la autoexpresión en trastornos psicosomáticos.

También se recomienda mirar el puntaje de Asertividad además del puntaje de Autoconciencia Emocional en el EQ-i™, para ayudar a evaluar la capacidad de uno para beneficiarse de la consejería, el entrenamiento y otras formas de intervención como la psicoterapia.

4. Independencia:

Este factor de IE se define como nuestra **capacidad de ser autosuficientes y libres de dependencia emocional de los demás**. Esta es la capacidad de ser autodirigidos en nuestros pensamientos y

acciones. Las personas independientes son autosuficientes para planificar y tomar decisiones importantes. Sin embargo, pueden buscar y considerar las opiniones de otras personas antes de tomar decisiones; pero consultar con otros no es un signo de dependencia a este respecto. La independencia es, además, la capacidad de funcionar de forma autónoma frente a la necesidad de protección y apoyo de otros. Las personas independientes evitan aferrarse a los demás para satisfacer sus necesidades emocionales. La capacidad de ser independientes se basa en nuestro grado de fuerza interior, confianza en nosotros mismos y el deseo de cumplir con las expectativas y obligaciones sin convertirnos en esclavos de ellas.

Según los resultados de las investigaciones recopiladas por mí y por otros, la independencia o "autosuficiencia", como se la conoce a menudo, se asocia con la sensación de que tenemos el control y podemos influir en las situaciones. Como tal, es un factor facilitador importante para afrontar el estrés y trabajar bajo presión. Además, se ha encontrado que la independencia está altamente correlacionada con la tolerancia al estrés, la resolución de problemas y la asertividad. Por esta razón, algunos sugieren que su factor podría ser más un facilitador de la conducta emocionalmente inteligente que un componente factorial integral del propio constructo. Este factor es de suma importancia para ser un gerente y líder exitoso, así como para ser efectivo en ocupaciones que requieren que las personas trabajen solas y tomen decisiones por sí mismas. Los empleados dependientes dificultan que los equipos funcionen de manera eficaz y eficiente, porque ralentizan el proceso de trabajo en equipo, ya que dependen de otros para mostrarles lo que deben hacer y, a menudo, necesitan ayuda para completar sus tareas. Por otro lado, los individuos excesivamente independientes a menudo no son buenos miembros del equipo ni tampoco les resulta difícil cooperar con los demás. Como tal, lo más probable es que existan niveles óptimos de independencia, como es el caso de muchos otros atributos humanos.

5. Empatía:

Este importante factor de la IE se define como nuestra **capacidad para ser conscientes y comprender cómo se sienten los demás**. Es ser sensible a qué, cómo y por qué las personas se sienten así. Ser empático es poder "leer emocionalmente" a otras personas, que es la capacidad de captar señales emocionales. Las personas empáticas se preocupan por otras personas y muestran interés en ellas y se preocupan por ellas; son capaces de expresar calidez y afecto a los demás. **Este factor de IE es fundamental para lo que se denomina "conciencia social"** y ser un miembro confiable, responsable y leal del grupo. Implica anteponer los intereses de los demás a los de uno mismo cuando sea necesario y ser un colaborador, colaborador y colaborador de confianza. Para los líderes, esto implica asumir y delegar responsabilidades, lo que significa liderar con el ejemplo dentro del equipo y en la organización en su conjunto.

Este factor es otro componente extremadamente importante que ha surgido en la mayoría de los modelos que han intentado describir la inteligencia emocional y social a lo largo de los años. Nuestra capacidad para conocer y comprender a los demás depende, ante todo, de nuestra capacidad para ser conscientes de nosotros mismos y comprendernos. La empatía, la autoconciencia emocional y la autoexpresión emocional (asertividad) representan los cimientos esenciales y los bloques de construcción del constructo IE; y estos factores, especialmente la empatía, son fundamentales para las personas involucradas en las profesiones de ayuda como trabajadores sociales, psicólogos y médicos. Sin empatía, sería casi imposible para las personas desempeñarse en estas profesiones específicas.

Los resultados de la investigación han demostrado que la falta de empatía representa un factor importante en la conducta agresiva, antisocial y psicopática, que es importante para la aplicabilidad diagnóstica y correctiva. Las deficiencias graves de empatía se encuentran

típicamente en sociópatas, violadores y asesinos que muestran poca preocupación por sus víctimas.

En el otro extremo del continuo, las personas que son demasiado empáticas a menudo se consideran gerentes y líderes débiles, especialmente cuando se trata de la necesidad de criticar y reprender a los empleados por un comportamiento inaceptable y de tomar decisiones difíciles, como despedir a personas cuando necesita ser.

6. Responsabilidad social:

Este factor se define como nuestra **capacidad para identificarnos con grupos sociales, entre amigos, en el trabajo y en la comunidad, y para cooperar con los demás de manera constructiva y contribuyente**. Esto implica actuar de manera responsable, aunque no nos beneficiemos personalmente. Se considera que las personas socialmente responsables poseen una "conciencia social" y una preocupación básica por los demás, que se manifiesta en la capacidad de asumir responsabilidades grupales y comunitarias. Este componente de la inteligencia emocional-social está asociado con hacer cosas para y con los demás, actuar de acuerdo con nuestra conciencia y defender un conjunto de principios, reglas y estándares sociales consensuados comunes al grupo. Ser parte de estos diversos grupos en los que nos encontramos implica tener un sentido de sensibilidad interpersonal, aceptar a los demás y usar sus talentos para el bien del colectivo y no solo para el bien de uno mismo *haciendo lo correcto*.

La responsabilidad social está altamente correlacionada con la empatía, lo que indica que comparten un dominio conceptual muy similar. A partir de estudios que han examinado este factor, se encontró que la responsabilidad social está relacionada con la identificación y comprensión de los sentimientos además de la conciencia de las emociones; y el constructo subyacente parece estar relacionado con ser sensible, considerado y preocupado por los demás y sus sentimientos, además de demostrar responsabilidad.

En una encuesta muy amplia realizada en 36 países entre 1988 y 1998, la responsabilidad social surgió como uno de los factores más importantes que se cree que determinan la eficacia en el trabajo. A aproximadamente 100.000 gerentes de cientos de empresas privadas y organizaciones gubernamentales, principalmente en Europa, se les preguntó cuál consideraban que era la característica más importante de los empleados eficaces y exitosos. Varias de las respuestas más recurrentes se centraron claramente en la responsabilidad social descritas de diversas maneras como "respeto y consideración por los demás", "lealtad hacia las personas y los objetivos de la organización", "cooperación con los demás" y "responsabilidad tanto por el éxito como por el fracaso". de la organización."

Las personas que tienen graves deficiencias en esta capacidad de IE pueden desarrollar actitudes antisociales, actuar de forma abusiva hacia los demás y aprovecharse de las personas.

7. Relación interpersonal:

Este factor de IE se define como nuestra **capacidad para establecer y mantener relaciones mutuamente satisfactorias y relacionarnos bien con los demás**. La satisfacción mutua describe interacciones sociales significativas que son potencialmente gratificantes y agradables para los involucrados. Ser un experto en las habilidades de las relaciones interpersonales se caracteriza por dar y recibir calidez y afecto y transmitir intimidad cuando es apropiado. Este componente de la inteligencia emocional-social no solo está asociado con la conveniencia de cultivar relaciones amistosas con los demás, sino con la capacidad de sentirse a gusto y cómodo en tales relaciones y de poseer expectativas positivas sobre la interacción social. Esta habilidad social se basa en la sensibilidad hacia los demás, el deseo de establecer relaciones y sentirse satisfecho con las relaciones.

A partir de una serie de estudios que han examinado este factor, se ha demostrado que existe una conexión entre la capacidad de ser consciente de las emociones y la capacidad de crear y mantener relaciones interpersonales. Además, se ha demostrado que la capacidad de dar y recibir calidez en las relaciones no solo depende de la capacidad de ser consciente de las emociones, sino también de la capacidad de comprender los sentimientos y las emociones dentro de esas relaciones. Las personas que son expertas en esta capacidad son agradables, parecen extrovertidas y cálidas. A menudo contribuyen a crear una atmósfera positiva en el trabajo. Esta habilidad es un *requisito previo* para una serie de profesiones y ocupaciones como marketing, ventas y servicio al cliente. Los individuos que son débiles en las relaciones interpersonales a menudo se describen como tímidos, introvertidos, incómodos con los demás y propensos a evitar el contacto social. Por lo general, es desagradable estar y trabajar con ellos.

Por último, la escala de relaciones interpersonales *EQ-i™* que aprovecha este factor de IE ha demostrado una alta correlación negativa con una medida de trastorno límite de la personalidad, lo que tiene sentido a la luz del hecho de que las personas a las que se les diagnostica este trastorno tienen grandes dificultades para establecer y mantener el contacto (probablemente porque carecen de la capacidad de expresar calidez).

Este factor de IE es muy similar, si no idéntico, a la "conexión" definida como la capacidad de conectarse de manera efectiva y constructiva con otros; ya un nivel más profundo, se basa en la conciencia social y la empatía. Todas estas diversas formas de describir este constructo son parte de lo que muchos denominan "habilidades sociales" en la literatura sobre liderazgo popular. Sin buenas habilidades sociales, a los líderes les resultará difícil, si no imposible, gestionar y liderar a otros.

8. Tolerancia al estrés:

Este importante factor de la IE se define como nuestra **capacidad para gestionar las emociones de forma eficaz y constructiva**. En esencia, la tolerancia al estrés es la capacidad de resistir y lidiar con eventos adversos y situaciones estresantes sin sentirse abrumado por lidiar activa y positivamente con el estrés. Es similar a *la resolución táctica de problemas* destinado a encontrar una solución inmediata para hacer frente a un problema o situación estresante. Esta capacidad se basa en: (i) elegir un curso de acción para afrontar el estrés, lo que significa ser ingenioso y eficaz, ser capaz de encontrar soluciones adecuadas y saber qué hacer y cómo hacerlo; (ii) una disposición optimista hacia nuevas experiencias y cambios en general, así como hacia nuestra capacidad para superar con éxito el problema específico que nos ocupa, lo que supone una creencia en nuestra capacidad para enfrentar y manejar estas situaciones; y (iii) un sentimiento de que podemos controlar o influir en la situación estresante de alguna manera importante. Como tal, la capacidad de afrontar eficazmente el estrés requiere tener un repertorio de respuestas adecuadas a situaciones estresantes. También se asocia con la capacidad de estar relajado, sereno y afrontar con calma las dificultades sin dejarse llevar por emociones fuertes. Las personas que tienen una capacidad bien desarrollada de tolerancia al estrés tienden a enfrentar crisis y problemas en lugar de rendirse a sentimientos de impotencia y desesperanza. Rara vez evitan situaciones problemáticas, pero las afrontan con confianza.

Los resultados de la investigación han demostrado que la tolerancia al estrés está estrechamente relacionada con la capacidad de identificar, comprender y controlar las emociones. También tiene que ver con la capacidad para hacer frente a las demandas ambientales, influir en eventos estresantes y hacer algo activamente para mejorar la situación inmediata.

Este componente tan importante de la inteligencia emocional es una cualidad esencial del liderazgo, y los líderes que son expertos en lidiar con el estrés son un verdadero activo para

cualquier equipo y organización. Cuando las cosas se ponen difíciles, tienden a tomar el control de la situación y capear la tormenta.

Esta capacidad para afrontar activamente y adaptarse eficazmente bajo presión y en situaciones desafiantes, exigentes y estresantes es muy importante para el liderazgo, pero para un liderazgo exitoso. Implica concentrarse en la situación inmediata y prestar atención a los detalles para seguir funcionando de manera eficaz y hacer el trabajo. Esto es fundamental para la capacidad del líder de soportar condiciones complejas, difíciles y estresantes, con el fin de funcionar de manera efectiva sin dejar de mantener la calma y la compostura. A la luz del hecho de que la vida organizacional y la administración tienden a generar una gran cantidad de estrés y presión, los líderes exitosos deben demostrar destreza en esta característica para sobrevivir y, con suerte, prosperar.

La ansiedad a menudo se produce cuando este componente no funciona adecuadamente. Las personas que obtienen una puntuación significativamente baja en la escala de tolerancia al estrés *EQ-i™* pueden mostrar síntomas relacionados con el estrés y la ansiedad, como tensión, irritabilidad, aprensión, tendencia a preocuparse, falta de concentración, dificultad para tomar decisiones e incluso quejas somáticas.

9. Control de impulsos:

Este importante factor de la IE se define como nuestra **capacidad para controlar las emociones de forma eficaz y constructiva**. Más precisamente, el control de impulsos es la *capacidad de resistir o retrasar un impulso o tentación de actuar*; y asume la capacidad de aceptar nuestros impulsos agresivos, así como de controlar comportamientos hostiles y potencialmente irresponsables. Es la capacidad de mantener la compostura y controlar eficazmente las propias emociones en situaciones desafiantes y exigentes. En esencia, el control de los impulsos es hacer que las emociones trabajen a su favor y no en su contra.

Después de la autoconciencia emocional (ser consciente de las propias emociones), la empatía (estar consciente de las emociones de los demás) y la asertividad (expresar los propios sentimientos), el control de los impulsos (controlar las emociones) representa la cuarta piedra fundamental de la inteligencia emocional. Como tal, este es un componente clave de la mayoría de las definiciones y medidas de este constructo.

Los resultados de la investigación han demostrado que el control de los impulsos está estrechamente asociado, ante todo, con la comprensión de las emociones. Para funcionar con eficacia, evidentemente, parece que uno debe comprender y controlar las emociones.

El control de impulsos surge como un elemento importante en la capacidad de liderar, negociar y ejecutar la resolución de conflictos. Los problemas en el control de los impulsos suelen ser bastante visibles y destructivos. A menudo se manifiestan por una baja tolerancia a la frustración, impulsividad, problemas de control de la ira, abuso, pérdida del autocontrol y un comportamiento explosivo e impredecible. Este factor emerge como un contribuyente clave al "descarrilamiento" en el liderazgo. Aunque se cree que Bill Clinton es muy inteligente emocionalmente en una serie de áreas fundamentales, carecía seriamente de este aspecto específico de la IE, lo que contribuyó al inicio de los procedimientos de acusación contra él.

10. Prueba de la realidad:

Este factor gobierna nuestra **capacidad para validar objetivamente nuestros sentimientos y pensamientos con la realidad externa**. Esto incluye evaluar la correspondencia entre lo que se experimenta internamente y lo que existe externamente. Probar el grado de correspondencia entre lo que experimentamos y lo que realmente existe implica una búsqueda de evidencia objetiva para confirmar sentimientos, percepciones y pensamientos. La prueba de la realidad,

básicamente, implica "sintonizar" con la situación inmediata, intentar mantener las cosas en la perspectiva correcta y experimentar las cosas como realmente son sin fantasear excesivamente o soñar despierto con ellas. El énfasis está en el pragmatismo, la objetividad y la precisión de nuestra percepción, así como en la autenticación de nuestras ideas y pensamientos. Un aspecto importante de este factor de IE es el grado de claridad perceptiva evidente al intentar evaluar y afrontar situaciones; e implica la capacidad de concentrarse al examinar formas de afrontar las situaciones que surgen. Como tal, la prueba de la realidad comprende elementos y se basa en la percepción, el afecto (emociones) y la cognición. La prueba de la realidad también se asocia con una falta de retirada del mundo exterior, una sintonía con la situación inmediata, así como con lucidez y claridad en los procesos de percepción y pensamiento. En términos simples, la prueba de la realidad es la capacidad de "evaluar" de manera precisa y realista la situación inmediata.

La prueba de la realidad está estrechamente asociada con la "conciencia situacional", ya que implica estar consciente de nuestro entorno, lo que incluye aclarar y cerrar eficazmente las posibles brechas entre nuestras percepciones internas y lo que realmente existe en el mundo exterior. La eficacia dentro de este marco de referencia depende de reconocer y comprender primero los elementos esenciales de la situación inmediata, así como de evaluar rápidamente la gravedad y los factores de riesgo potenciales involucrados, y luego intentar pronosticar la situación a corto plazo. La conciencia situacional (prueba de la realidad) depende de identificar y comprender con precisión las emociones, lo que sugiere que este factor juega un papel importante en el procesamiento cognitivo de las emociones (un punto que aún no se ha abordado por completo en la literatura sobre inteligencia emocional). Este factor actúa como "el timón" para mantener el procesamiento cognitivo de las emociones en el camino correcto.

Los problemas en las pruebas de realidad pueden ser catastróficos para la existencia organizacional, como lo son a menudo para las personas. Los trastornos psiquiátricos graves, como la psicosis, se alimentan de deficiencias extremas en este componente factorial de la inteligencia emocional.

11. Flexibilidad:

Este factor se define como ***nuestra capacidad para adaptar y ajustar nuestros sentimientos, pensamientos y comportamientos a nuevas situaciones y condiciones.*** Este componente de la inteligencia emocional-social se refiere a nuestra capacidad general para adaptarnos a circunstancias desconocidas, impredecibles y dinámicas. Las personas flexibles son ágiles, sinérgicas y capaces de reaccionar al cambio sin rigidez. Estas personas pueden cambiar de opinión cuando la evidencia sugiere que están equivocadas. Por lo general, están abiertos y tolerantes con diferentes ideas, orientaciones, formas y prácticas. No experimentan dificultad para comenzar cosas nuevas o hacer ajustes en general. Por lo general, son resistentes y pueden asumir fácilmente nuevas tareas.

Según los resultados de la investigación, la flexibilidad está estrechamente relacionada con la capacidad de adaptarse a diferentes entornos sociales. Como tal, es un factor de IE extremadamente importante tanto para los individuos como para las organizaciones y un factor importante para la supervivencia organizacional. Para sobrevivir en una economía de mercado dinámica, las organizaciones deben ser flexibles y estar preparadas para afrontar el cambio de forma rápida y adecuada. La flexibilidad es considerada una de las competencias gerenciales más importantes por la Oficina de Administración de Personal de los Estados Unidos. Además de las competencias gerenciales en general, este factor juega un papel importante en la resolución de conflictos, negociación, fusiones y adquisiciones.

Este factor es importante en el liderazgo, porque impulsa la capacidad de realizar múltiples tareas y adaptarse de manera resiliente para abordar un entorno, realidades y nuevos desafíos que cambian rápidamente. La multitarea depende de prestar atención y realizar un seguimiento de los detalles esenciales en el entorno inmediato del líder, para poder girar y girar cuando sea necesario. Todo esto determina qué tan efectivo será el líder para responder a situaciones alteradas y condiciones inesperadas. Esta característica es importante para ser ingenioso, tomar la iniciativa de acción inmediata, improvisación, resiliencia y adaptabilidad ante escenarios impredecibles y exigentes.

La falta de flexibilidad puede conducir, en algunos casos, a consecuencias catastróficas para la organización en su conjunto. Las personas que obtienen un puntaje bajo en la escala de flexibilidad *EQ-i™* probablemente exhiban rigidez en su pensamiento y comportamiento; y tienden a resistir el cambio en general y en ellos mismos en particular. La rigidez en el liderazgo, y dentro de las organizaciones en general, representa una seria amenaza para la supervivencia empresarial.

12. Resolución de problemas:

Este factor de IE rige nuestra **capacidad para resolver eficazmente problemas de carácter personal e interpersonal**. La resolución de problemas junto con la prueba de la realidad y la flexibilidad para los elementos esenciales de la adaptabilidad son lo que impulsa la teoría darwiniana de supervivencia y adaptabilidad. Este importante factor de la IE implica la **capacidad de identificar y definir problemas, así como de generar e implementar soluciones potencialmente efectivas**. Es de naturaleza multifásica e incluye la capacidad de pasar por el siguiente proceso: (i) detectar un problema y sentirse seguro y motivado para enfrentarlo; (ii) definir y formular el problema con la mayor claridad posible, lo que requiere la recopilación de información relevante; (iii) generar tantas soluciones como sea posible; y (iv) implementar una de las soluciones después de sopesar los pros y los contras de cada posible solución y elegir el mejor curso de acción. Las personas que son expertas en la resolución de problemas a menudo son concienzudas, disciplinadas, metódicas y sistemáticas a la hora de perseverar y abordar situaciones desafiantes. El comportamiento orientado a la tarea también parece ser parte de la resolución de problemas en conjunto, comprometiéndose a hacer frente activamente a situaciones problemáticas para mejorarlas. Esta habilidad también está asociada con el deseo de hacer nuestro mejor esfuerzo y enfrentar los problemas, en lugar de evitarlos. Si bien un enfoque metódico parece ser importante en este proceso, la flexibilidad y la espontaneidad también son importantes, especialmente en lo que respecta a la generación de soluciones potenciales ("lluvia de ideas"). **La resolución de problemas** implica prestar atención a los detalles en lo que a menudo es una situación muy complicada, filtrar la información de manera rápida y eficaz, así como priorizar un curso de acción deseado que debe basarse en un buen juicio. Este proceso está estrechamente asociado con el reconocimiento de patrones, lo que ayuda a recordar qué funciona mejor en situaciones específicas y la viabilidad de aplicar este enfoque nuevamente. La memoria, por lo tanto, juega un papel clave en el aprendizaje de las experiencias pasadas con el fin de mejorar el desempeño futuro a través de un tipo de multitarea durante el proceso de resolución de problemas y la toma de decisiones más efectivas que implican el análisis y la gestión de riesgos además de la toma de decisiones per se. Como tal, la resolución de problemas es un proceso cognitivo complejo.

Los resultados de la investigación han sugerido que es importante comprender las emociones para resolver problemas (o posiblemente para resolver problemas con contenido emocional). La resolución de problemas se considera una de las competencias de gestión más importantes de la

Oficina de Gestión de Personal de EE. UU. Junto con la prueba de la realidad y la flexibilidad, la resolución de problemas juega un papel muy importante en la capacidad de negociar y resolver conflictos. La fuerza en esta área es un verdadero activo, tanto a nivel individual como organizativo. Esta habilidad es especialmente crítica para una planificación estratégica eficaz; es esencial para anticipar y abordar problemas potencialmente complejos a gran escala. Esto es especialmente necesario para las personas que trabajan solas o con una supervisión mínima.

13. Autorrealización:

Este factor se define como nuestra **capacidad para establecer metas personales y el impulso para lograrlas con el fin de actualizar nuestro potencial**. Fundamentalmente, la autorrealización se refiere a la capacidad de actualizar nuestro potencial interior. Se manifiesta al involucrarse en actividades que pueden conducir a una vida significativa, rica y plena. Esforzarse por actualizar nuestro potencial implica desarrollar actividades significativas y agradables. Esto puede manifestarse mediante un esfuerzo de toda la vida y un compromiso entusiasta con los objetivos a largo plazo. La autorrealización es un proceso continuo de lucha hacia el máximo desarrollo de nuestras competencias, habilidades y talentos. Esto está asociado con tratar persistentemente de hacer nuestro mejor esfuerzo y tratar de mejorarnos a nosotros mismos. No se trata simplemente de rendimiento, sino de rendimiento al más alto nivel. Además, el entusiasmo por nuestros intereses nos da energía y nos motiva a continuar con estos intereses. Se motiva a sí mismo y contribuye a participar plenamente en las actividades que disfrutamos. Es uno de los factores "conativos" clave que David Wechsler considera que juega un papel importante en la facilitación del "comportamiento inteligente", como él se refirió a él. Genera energía emocional, que nos ayuda a motivarnos a hacer nuestro mejor esfuerzo.

El factor de autorrealización comprende un impulso de logro general, así como un sentido de dirección en la vida y un deseo de trabajar hacia metas personales. También es contagioso porque tiende a tener un efecto positivo en quienes nos rodean, como en un entorno de equipo. La autorrealización también se asocia y con frecuencia conduce a sentimientos de autosatisfacción.

Junto con el optimismo y la felicidad, la autorrealización genera la automotivación y la energía para impulsar otros aspectos de la inteligencia emocional-social. Este es el trío de combustible detrás de la inteligencia emocional y social.

Los hallazgos de la investigación sugieren que ciertos aspectos de este factor están relacionados con el compromiso y la participación en actividades que intentan mejorar activamente al individuo. Los gerentes y las empresas inteligentes necesitan fomentar la autorrealización, porque es importante para la organización y para el individuo. No solo se debe permitir a las personas perseguir sus metas en el trabajo tanto como sea posible, sino que también se les debe alentar a que dirijan parte de esa energía a establecer y lograr las metas de la organización.

Los bajos niveles de autorrealización están asociados con la frustración, la desesperación e incluso la depresión. Esto crea dificultad para hacer las cosas que queremos y podemos hacer. Las personas que reciben puntuaciones bajas en la escala de autorrealización *EQ-i™* pueden no saber lo que quieren lograr, porque están confundidas acerca de sí mismas en general y de lo que quieren hacer en la vida; o pueden saber lo que quieren lograr en la vida, pero no pueden realizar su potencial por varias razones. Además, la limitación de las actividades personales es uno de los síntomas clave de la depresión.

14. Optimismo:

Este factor de IE se define como nuestra **capacidad para mantener una actitud positiva y esperanzada hacia la vida incluso frente a la adversidad**. Representa un enfoque positivo y edificante de la vida diaria y un factor de motivación muy importante en todo lo que hacemos.

Existe una fuerte conexión entre el optimismo y la capacidad para hacer frente a los problemas. El optimismo también juega un papel importante en la automotivación y es un factor muy importante para afrontar el estrés y alcanzar las metas, lo que representa un atributo de liderazgo valioso y deseable. Las personas optimistas generalmente se sienten seguras de sí mismas en la mayoría de las situaciones, creen que pueden mantenerse al tanto de las situaciones difíciles, esperan lo mejor y, en general, están motivadas para continuar incluso cuando las cosas se ponen difíciles, mientras que los pesimistas suelen darse por vencidos más fácilmente. Por lo general, esperan que las cosas salgan bien al final, creen en su capacidad para manejar la mayoría de los problemas perturbadores y, por lo general, no sienten que fallarán cuando comiencen algo nuevo. Los optimistas experimentan muchos de los mismos acontecimientos de la vida que los pesimistas,

Aunque el optimismo se asocia con la inteligencia emocional, lo más probable es que sea un facilitador más que una parte integral de ella. David Wechsler también consideró que el optimismo, junto con el impulso y el estado de ánimo positivo, eran "factores conativos" que, en su opinión, facilitaban el comportamiento inteligente. Estos factores también se consideraron de naturaleza motivacional en lugar de parte de la inteligencia misma.

El optimismo es una cualidad importante del liderazgo, porque a menudo se asocia con la adopción de alguna visión o misión que moviliza nuestra determinación de alcanzar metas diseñadas para maximizar el potencial individual y organizacional. Esto contribuye a ser positivos y apasionados por lo que hacemos y a estar completamente energizados y comprometidos. El "líder inspirador" es aquel que genera energía que impacta el entorno inmediato e inspira a otros. Además, el nivel de desarrollo espiritual de uno (conducir la vida de una manera significativa y con propósito) tiene un impacto directo en la automotivación; y esto también incluye el componente impulso de la autorrealización y el componente motivacional de la felicidad.

Según un estudio, existe una fuerte relación entre el optimismo y la capacidad de beneficiarse del coaching, el asesoramiento, la psicoterapia y otras formas de intervención. Esto es lógico, ya que se cree que el optimismo juega un papel importante en este tipo de intervenciones, porque las personas pesimistas tienden a ser pasivas en lugar de estar activamente comprometidas con hacer algo para mejorar su estado general. El optimismo también ha tenido una alta correlación con una escala de compromiso general. Estos hallazgos respaldan lo que se sugirió anteriormente sobre la estimación del potencial de un individuo para beneficiarse del coaching y otras formas de intervención mediante la evaluación de su capacidad cognitiva general, autoconciencia emocional y motivación (que se basa en el optimismo).

Lo opuesto al optimismo es el pesimismo, la desesperación y la desesperanza, que son síntomas comunes de la depresión.

15. Felicidad / Bienestar:

Este factor se define como nuestra **capacidad para sentirnos satisfechos con nosotros mismos, los demás y la vida en general**. Ésta es, esencialmente, la capacidad de sentirse satisfecho con nuestra vida, disfrutar de los demás y divertirse. En este contexto, la felicidad combina la autosatisfacción, la satisfacción general y la capacidad de disfrutar la vida. La felicidad implica la capacidad de disfrutar varios aspectos de nuestra vida y la vida en general. Las personas felices a menudo se sienten bien y a gusto tanto en el trabajo como en el ocio; son capaces de "soltarse el pelo" y disfrutar de las oportunidades sencillas para divertirse. Este factor está asociado con un sentimiento general de alegría y entusiasmo.

Si bien algunos teóricos e investigadores no sienten que la felicidad sea parte del constructo de inteligencia emocional-social, la capacidad de generar y mantener un estado de ánimo positivo es

importante para la automotivación y sirve para energizar otros factores de la IE (junto con el optimismo y el componente de impulso de autorrealización).

La felicidad proporciona dos funciones básicas en el ámbito del desempeño humano. El primero es *motivacional* y el segundo es *barométrico*. El primero ayuda a mejorar el rendimiento al motivarnos y energizarnos, mientras que el segundo nos dice qué tan bien nos hemos desempeñado y puede conducir a una sensación general de bienestar. Junto con la autorrealización y el optimismo, la felicidad genera la automotivación y la energía para impulsar otros aspectos de la inteligencia emocional-social. Una vez más, este es el trío que alimenta la inteligencia emocional-social.

La incapacidad para experimentar la felicidad y las dificultades para generar afecto positivo en general son a menudo indicativos de insatisfacción, descontento y tendencias depresivas.

[Fuente](#)

