

Curso de Capacitación en Técnicas y Recursos de Arteterapia

Módulo 3

PENSAR

Fundamentos desde ARTE-TERAPIA

INTELIGENCIA EMOCIONAL



Este tema decidimos incorporarlo, porque lo consideramos una muy valiosa herramienta y recurso del cual podemos apropiarnos y encontrar en él, algo más que una mera teoría conceptual, sino una fortaleza para poder obtener un mayor autoconocimiento y un mejor manejo de las emociones. En realidad, también es algo que pudimos aplicar a nuestras vidas y nos ha servido para poder encontrar más equilibrio ante los avatares o situaciones que tantas veces desestabilizan hasta al más fuerte.

Además porque está muy relacionado con el Arteterapia, y a la hora de poder intervenir puede sumarnos al bagaje de saberes y conocimientos que tenemos incorporado.

Nos referimos al desarrollo de la inteligencia emocional, y a la exploración de ese gran concepto con el cual trabajaremos en el tercer y cuarto módulos especialmente, pero que estará presente y nos acompañará durante todo el curso.

Si bien es un tema ya muy conocido y muy mencionado, no por eso deja de ser fundamental para aplicar a distintas problemática y momentos de la vida.

Para definirlo en forma sencilla, ¿Qué es y para qué sirve este tema?



La inteligencia emocional es la capacidad para identificar, entender y manejar las emociones correctamente, de un modo que facilite las relaciones con los demás, la consecución de metas y objetivos, el manejo del estrés o la superación de obstáculos.

Ante cualquier acontecimiento que suceda en tu vida, las emociones, tanto positivas como negativas, van a estar ahí, y pueden servirte de ayuda y hacerte feliz o hundirte en el dolor más absoluto, según cómo sea tu capacidad para manejarlas.

Las personas con una alta inteligencia emocional no necesariamente tienen menos emociones negativas, sino que, cuando aparecen, saben manejarlas mejor.



Tienen también una mayor capacidad para identificarlas y saber qué es lo que están sintiendo exactamente así como una alta capacidad para identificar qué sienten los demás. Al identificar y entender mejor las emociones, son capaces de utilizarlas para relacionarse mejor con los demás (empatía), tener más éxito en su trabajo y llevar vidas más satisfactorias.

Características de las personas con una inteligencia emocional alta:

♥ **Identificar las propias emociones.** Son capaces de identificar sus emociones y saber lo que están sintiendo en cada momento y porqué, y darse cuenta de cómo influyen en su comportamiento y en su pensamiento.

♥ **Manejo de las emociones.** Son capaces de controlar sus impulsos, no se dejan llevar fácilmente por estallidos emocionales, saben calmarse a sí mismos cuando sus emociones son especialmente negativas e intensas y saben adaptarse a las circunstancias cambiantes



♥ **Identificar las emociones de los demás.** Tienen una alta capacidad para entender las emociones, necesidades y preocupaciones de los demás, saben ponerse en el lugar del otro y entender puntos de vista diferentes a los propios. Tienen una alta capacidad para reconocer la dinámica de un grupo, para relacionarse con los demás, pues saben cómo se sienten y pueden actuar en base a ello del mejor modo posible. Por este motivo, los demás se encuentran a gusto a su lado, pues se sienten comprendidos y respetados. Tienen también una alta capacidad para mantener buenas relaciones, influir en los demás, comunicarse con claridad, manejar conflictos y trabajar en



equipo. Así pues, es frecuente que tengan también una alta inteligencia social.

La importancia de la inteligencia emocional

Las personas con más éxito en sus vidas son aquellas con una inteligencia emocional más alta, no necesariamente las que tienen un CI más alto. Esto es debido a que las emociones, cuando no se manejan correctamente, pueden acabar destrozando la vida de una persona, impedirle tener relaciones satisfactorias, limitar su progreso en el trabajo, etc. En general, la inteligencia emocional:

- Ayuda a triunfar en todas aquellas áreas de la vida que implican relacionarse con los demás y favorece el mantenimiento de relaciones más satisfactorias.
- Ayuda a mantener una mejor salud al ser capaces de manejar mejor el estrés y las emociones negativas como ansiedad, sin dejar que les afecten el exceso o durante demasiado tiempo. El estrés no manejado correctamente puede repercutir negativamente en la salud mental, haciendo que seas más vulnerable a los trastornos de ansiedad y depresión. Además, la persona que no maneja bien sus emociones tiene muchos más altibajos emocionales y cambios de humor que perjudican sus relaciones y su funcionamiento.
- Ayuda a relacionarse mejor con los demás. Las personas con una alta inteligencia emocional son más capaces de expresar lo que sienten a los demás y entender lo que sienten los otros. Esto les permite comunicarse de

manera más efectiva y crear relaciones más profundas, tanto en la vida personal como profesional.



Daniel Goleman y la Inteligencia emocional

La publicación de Emotional Intelligence de Daniel Goleman (1995) significa una difusión sin precedentes de un concepto que hasta entonces había pasado desapercibido. Este libro se convierte en un best seller en muchos idiomas. A partir de mediados de los noventa, la inteligencia emocional es un tema de interés general por parte de la sociedad, de tal forma que empiezan a aparecer artículos (primero en revistas de divulgación y después en las científicas) y libros sobre el tema. Para Goleman (1995: 43-44)

Sin embargo, hubo quienes ya han venido explorando anteriormente este concepto tan revolucionario y que ha impactado en la ciencia en el mundo entero.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

En 1990 ya había estudios en relación a inteligencia emocional

Según la versión original de Salovey y Mayer (1990), la inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.

Según Mayer y Salovey (1997: 10), “la inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual”. La inteligencia emocional se refiere a un “pensador con un corazón” (*“A thinker with a heart”*) que percibe, comprende y maneja relaciones sociales.

...CONTINUARÁ EN EL PRÍOXIMO MÓDULO

Gabriel De Marco / Leila Ojeda

