- **EDUCAR PARA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL O
INTELIGENCIA PARA LA VIDA** -

En 1912, el Psicólogo alemán Ster proponía un método para puntuar y comparar los resultados de los primeros test de inteligencia que habían desarrollado en 1904, Binet y Simon.

En 1916 aparece el término C. I. (cociente intelectual) que es el resultado de dividir, la edad mental por la edad cronológica. Una persona normal tiene un C.I. de alrededor de 100 puntos y a partir de 140 puntos, se le considera superdotado. Durante años, nos dedicamos a medir la **inteligencia** de las personas más geniales y superdotadas, sin más distinciones hasta que en 1985, Howard Gardner, tras diferentes investigaciones distinguió entre las siguientes formas de inteligencia:

- a) **Lingüista:** Capacidad para usar palabras de forma efectiva, ya sea de manera oral o escrita. En ella se utilizan los dos hemisferios cerebrales. La utilizan los escritores, poetas, redactores, etc.
- b) **Lógico-matemática:** Capacidad para razonar bien y usar los números de forma eficaz, resolviendo problemas de lógica y matemáticas. Es la inteligencia de los científicos: se sitúa en el hemisferio izquierdo, del pensamiento lógico, que siempre se consideró en la cultura occidental como la **única** inteligencia.
- c) **Corporal-cenestésica:** Capacidad para coordinar bien los movimientos y utilizar el propio cuerpo en la realización de actividades o resolución de problemas (deportistas, artesanos, cirujanos, actores, bailarines, “manitas”).
- d) **Espacial:** Capacidad para componer imágenes virtuales de objetos y manipularlos en la imaginación formando un modelo mental del mundo en tres dimensiones (ingenieros, escultores, marinos, arquitectos, decoradores).
- e) **Musical:** Capacidad de percibir, discriminar, transformar y expresar las formas musicales: sentimiento del ritmo, tono,

melodía, timbre, etc. De cantantes, compositores, músicos, bailarines.

- f) **Personal:** Capacidad para comprendernos a nosotros mismos (inteligencia intrapersonal) y para entender a los demás (inteligencia interpersonal) como los vendedores, políticos, terapeutas, profesores, psicólogos, médicos.

LA INTELIGENCIA-EMOCIONAL (para la vida)

La expresión “inteligencia emocional” se usa por primera vez en 1985 por el estudiante León Payne en el título de su tesis y nadie empleó este término hasta que en 1990, John Mayer y Peter Salovey, publicaron dos estudios para desarrollar científicamente las diferencias entre las habilidades en el área emocional de las personas. En 1995, Daniel Goleman, con su libro “Inteligencia emocional”, best seller internacional.

¿Qué es la inteligencia emocional? La capacidad de aplicar la conciencia y la sensibilidad para discernir los sentimientos y subyacen en la comunicación interpersonal, y para resistir la tentación que nos mueve a reaccionar de forma impulsiva e irreflexiva, obrando por el contrario son **receptividad, con autenticidad y con sinceridad.**

Según Goleman y Salovey, los dominios principales de la inteligencia emocional se reducen a cinco aspectos: **Autorregulación y automotivación** (referidos a las actitudes personales). **Empatía y habilidades sociales** (referidos a las actitudes sociales).

¿Cómo educar al niño en la educación emocional? Estudios recientes señalan que la felicidad y el éxito de las personas dependen en un 85% de la **actitud** y en un 15% de las habilidades adquiridas. Para educar en la inteligencia emocional es fundamental **activar y potenciar** las emociones que construyen interiormente la personalidad, ya desde los primeros años y la nutren y orientan, creando hábitos y actitudes. Entre estas emociones positivas están:

- La autoestima y el sentimiento de competencia.
- La empatía o capacidad de ponerse en el lugar de los demás.
- La alegría de vivir, la actitud mental positiva, la sensibilidad, el júbilo, el buen humor.
- La bondad, el compartir, hacer el bien, y la adaptabilidad a las circunstancias.
- La ecuanimidad, el sosiego, la calma y la paz interior, es decir, saber controlarse, tener más capacidad de resistencia a la frustración.
- Habilidades prácticas: Saber negociar, dialogar con éxito, hacer amigos, buscar puntos de afinidad y de encuentro; ser parte de la solución y no, convertirse en el problema.

Recordar que todos, sea cual sea nuestra edad, necesitamos seguir auto educando en la **inteligencia emocional o inteligencia “para la vida”**. El cociente de inteligencia emocional refleja también nuestra capacidad para estar al mando de nuestras vidas, ser más responsable y autónomos y la habilidad para reponernos de las desgracias, adversidades y crisis.

En definitiva, nuestra felicidad y plenitud como personas guarda relación directa con nuestra C. I. de inteligencia emocional.

Bernabé Tierno Jiménez