Las Ocho Inteligencias y La Inteligencia Emocional

No fue hasta que se empezó a intuir el enorme potencial de nuestra mente (cuando se descubrió el gran poder de sugestión de los medicamentos llamados 'placebos', alrededor de 1940) que se iniciaron de manera continuada los estudios sobre las emociones. Fruto de estos estudios fue el descubrimiento de que los homínidos teníamos, además de las inteligencias lógico-matemática y lingüística o la capacidad de comprender las relaciones que se dan entre los números o los conceptos, poseíamos otras capacidades o 'inteligencias'... de las que, hasta la fecha, se han establecido ocho 'tipos':

Inteligencia Musical es la capacidad de percibir, discriminar, transformar y expresar los sonidos y sus posibles formas de expresión. Incluyen la sensibilidad al ritmo, al tono, a la melodía y al timbre.

Inteligencia Corporal- Cinestésica es la capacidad para usar todo el cuerpo en la expresión de ideas y sentimientos, y la facilidad en el uso de las manos para transformar elementos. Incluye habilidades de coordinación, destreza, equilibrio, flexibilidad, fuerza y velocidad, así como también la capacidad cinestésica (de sensación) y la percepción de medidas y volúmenes.

Inteligencia Espacial es la capacidad de pensar en tres dimensiones. Permite percibir imágenes externas e internas, recrearlas, transformarlas o modificarlas, recorrer el espacio o hacer que los objetos lo recorran y producir o decodificar información gráfica.

Inteligencia Naturalista es la capacidad de distinguir, considerar, respetar y utilizar elementos del medio ambiente, objetos, animales o plantas, tanto del ambiente urbano como suburbano o rural. Incluye las habilidades de observación, experimentación, reflexión y cuestionamiento de nuestro entorno (contexto).

Inteligencia Lingüística es la capacidad de usar las palabras de manera efectiva, en forma oral o escrita. Incluye la habilidad en el uso de la sintaxis, la fonética, la semántica y los usos pragmáticos del lenguaje: la retórica, la mnemónica, la explicación y el metalenguaje.

Inteligencia Lógico-Matemática es la capacidad para usar los números de manera efectiva y de razonar adecuadamente. Incluye la sensibilidad a los esquemas y relaciones lógicas, las afirmaciones y las proposiciones, las funciones y otras abstracciones relacionadas.

Inteligencia Interpersonal es la capacidad de entender a los demás, al otro o a lo otro, e interactuar eficazmente con ellos. Incluye la sensibilidad a expresiones faciales, a la voz, a los gestos y posturas, a lo que se expresa y a lo que se esconde e incluye la habilidad para responder de manera adecuada y proporcionada.

Inteligencia Intrapersonal es la capacidad de percibirse uno mismo, de manera precisa

y apropiada, y la capacidad de organizar y dirigir la propia vida. Incluyen (auto)consideración, respeto, valor, aceptación, comprensión, disciplina y estima.
La combinación de estas dos últimas inteligencias, en las que todos, sin excepción, debiéramos adiestrarnos con empeño, desarrollan una común, que las unifica en el ámbito de lo social: la llamada

INTELIGENCIA EMOCIONAL
Inteligencia emocional es la capacidad de:

- aceptar
- percibir
- sentir
- comprender
- dirigir, gestionar
- modificar
- crear

estados anímicos, actitudes, comportamientos, emociones y sensaciones, propios y ajenos.

Beneficios de la Inteligencia Emocional

- incrementa el autoconocimiento, la propiocepción o consciencia de uno mismo
- favorece el equilibrio emocional, el bienestar interior, el sosiego y la serenidad
- aumenta las relaciones armoniosas y la colaboración
- potencia el rendimiento laboral
- aumenta la motivación y el entusiasmo
- otorga capacidad de influencia y liderazgo
- actualiza y facilita una actitud asertiva
- mejora la empatía
- aumenta la salud, tanto psicológica como física
- brinda herramientas para una reacción positiva (eutrés) a la tensión y el estrés
- ...

Habilidades prácticas que se desprenden de la Inteligencia Emocional:

- la autoconsciencia

capacidad de darnos cuenta de lo qué está pasando en nuestro interior (cuerpo-mente), qué tipos de mensajes nos estamos enviando, qué estamos sintiendo y cómo condicionamos las interpretaciones de las respuestas que obtenemos.

- el gobierno emocional

darse cuenta, fijarse en la manifestación de una emoción e intervenir, modificar un estado anímico y su exteriorización.

- la asertividad, actualización, puesta en acción o realización de la persona

a través de la acción, de la opinión, de la palabra, del gesto... el grado de calidad como personas es directamente proporcional a la calidad de nuestras relaciones

- la capacidad de motivarse y motivar a los demás

impulsarse e impulsar a través de motivos, dotarse de razones y establecer las estrategias adecuadas, a través del ensayo y la experimentación, para el logro de los objetivos.

- la empatía

percibir la realidad como la percibe el otro, entender qué están sintiendo otras personas, saber ver las cuestiones y las situaciones desde su mapa mental.

- las habilidades sociales

relacionarnos con los demás sin sentirnos amenazados y sin emitir amenaza alguna, con elegancia y respeto... son las habilidades que rodean la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal, y que pueden ser usadas para persuadir y dirigir, negociar y resolver conflictos, para la cooperación y el trabajo en equipo.

- la visión positiva, optimista, orientada hacia el logro

sentido del humor, tomarse a uno mismo con humor, desdramatización de las adversidades, tendencia a la transformación automática de los problemas en retos y oportunidades de mejora o superación.

- la elegancia

la inteligencia emocional aumenta nuestra capacidad de saber estar ya que el gobierno y las dirección de nuestras emociones nos confiere tranquilidad y sosiego interiores, que se expresan en esa gracia, desenvoltura, naturalidad... en este estilo particular que nos distingue e ilumina, otorgando a nuestra presencia un discreto resplandor.

- la realimentación

el feedback emocional, la manera cómo nos sentimos en determinada situación, se imprime en la mente y servirá de referente en ocasiones parecidas, si tendemos a sentirnos bien con nosotros mismos, nuestra disposición futura arrancará desde la confianza, la seguridad y el bienestar internos y estaremos más capacitados para superar con éxito aquello que nos propongamos

- la consciencia o la capacidad de darnos cuenta

en el darnos cuenta de la emoción, activamos la zona prefrontal ventral media, el área

de la consciencia que es el ámbito de la recapacitación y la reflexión

- ...

Las interconexiones que existen entre la mente inconsciente (homínida, emocional, caliente e instintiva) y la mente plenamente consciente (humana, lógica, reflexiva, fría y objetiva) son un verdadero regalo evolutivo ya que nos permiten esta toma de conciencia, esta valoración de la situación e intervenir o actuar en consecuencia.

Lourdes Tebé (2002)