

431 Valora la importancia de las teorías de Gardner y Goleman, realizando un esquema de las competencias de la inteligencia emocional y su importancia en el éxito personal y profesional.

La Teoría de la Inteligencias Múltiples, de Howard Gardner, entiende la inteligencia como conjunto de capacidades (inteligencias) que marcan las potencialidades de cada individuo, en una serie de escenarios de expansión de la inteligencia.

Según esta teoría cada persona tiene siete inteligencias, habilidades cognoscitivas que trabajan juntas, aunque como entidades semiautónomas. Cada persona desarrolla unas más que otras dependiendo del contexto de desarrollo:

1. Inteligencia lingüística. Capacidad para hablar, escribir, leer, contar cuentos o hacer crucigramas.
2. Inteligencia lógico-matemática. Capacidad para la resolución de problemas aritméticos, juegos de estrategia y experimentos.
3. Inteligencia visual y espacial. Capacidad para interpretar el espacio, imágenes, dibujos, juegos constructivos, etc.
4. Inteligencia musical. Capacidad para entender e interpretar canciones, sonidos, música.
5. Inteligencia corporal cinestésica. Facilidad para procesar el conocimiento a través de las sensaciones corporales: actividad física, fuerza, rapidez, flexibilidad, coordinación óculo-manual y equilibrio.
6. Inteligencia interpersonal (inteligencia social). Capacidad de comunicación con los demás, relaciones interpersonales, empatía, liderazgo, etc.
7. Inteligencia intrapersonal. Capacidad de autoconocimiento (reacciones, emociones y vida interior.)
8. Gardner añadió posteriormente una octava, la inteligencia naturalista o de facilidad de comunicación con la naturaleza; que consiste en el entendimiento del entorno natural y la observación científica de la naturaleza como la biología, geología o astronomía.

Teoría de la Inteligencia Emocional, de Daniel Goleman, entiende la inteligencia emocional como la capacidad para dirigir de manera inteligente las emociones y sentimientos. El origen de estas investigaciones está en el hecho de que muchas personas que mostraron alto nivel intelectual en los tests eran incapaces de mantener unas relaciones afectivas adecuadas con las personas de su entorno, lo que indicaba, que no eran tan inteligentes como mostraban las pruebas o bien la inteligencia no les sirve para gran cosa.

Otra investigación con niños pequeños donde se estudiaba su aguante para recibir un premio (con golosinas) reveló, después de unos años, que esa capacidad para aguantar el retraso de la gratificación es una habilidad fundamental, un triunfo del cerebro pensante sobre el impulsivo, es resumen, es un signo de inteligencia emocional; y no queda reflejado en una prueba de inteligencia.

La inteligencia emocional se compone de diversas capacidades o habilidades:

- Conciencia emocional o AUTOCONCIENCIA: identificar las emociones, sentimientos y estados de ánimo en nosotros mismos y en los demás. Intentar comprender las causas y consecuencias de esas emociones y sentimientos (¿por qué sentimos los que sentimos?), evaluar la intensidad...
- Regulación emocional o AUTOCONTROL: regular de forma positiva nuestras emociones, sentimientos y comportamiento mediante el razonamiento (diálogo interno); la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar las gratificaciones, habilidades para afrontar situaciones de riesgo (inducción al consumo de drogas, violencia...), el control del estrés, el desarrollo de la empatía y la asertividad, la reestructuración del pensamiento, etc.
- AUTOGESTIÓN PERSONAL: autonomía personal (saber tomar decisiones), autoestima (autoconcepto y autoestima: imagen que tenemos de nosotros mismos y la valoración que hacemos de esa imagen), automotivación, actitud positiva y constructiva, responsabilidad ante decisiones y comportamiento, análisis crítico sobre normas sociales, resiliencia (afrontar situaciones adversas.)
- COMPETENCIA SOCIAL: habilidades sociales básicas (saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor...), respeto por los demás, comunicación receptiva y expresiva (saber escuchar y dialogar...), cooperación, empatía (capacidad para ponerse en el lugar de los demás, “sentir con los demás”, identificar sus emociones y estados de ánimo e intentar comprenderlas para actuar en consecuencia), asertividad (defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos de forma adecuada con respeto y sinceridad, saber decir NO claramente y mantenerlo, hacer frente a la presión del grupo y evitar coacciones, demorar la toma de decisiones en circunstancias de presión), anticiparse a situaciones de conflicto y saber afrontarlas (diálogo y negociación teniendo en cuenta la posición de los demás), gestionar y reconducir situaciones emocionales en los demás que requieren regulación, etc.

- Competencia para la vida y el bienestar o BIENESTAR SUBJETIVO: fijar objetivos positivos y realistas, tomar decisiones adecuadas, buscar ayuda y recursos, ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida; gozar de forma consciente de bienestar subjetivo y procurar transmitirlo a los demás, contribuir al bienestar de la comunidad (familia, amigos, sociedad), generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social (fluir), programación neurolingüística (PNL), APRENDER A SER FELIZ.

Los beneficios de la inteligencia emocional son variados en el ámbito personal y profesional: equilibrio emocional, mayor rendimiento intelectual; mayor eficacia personal, social y laboral; facilita el estudio; mejores relaciones de amistad y en la vida en pareja; prevención de salud (menos tensión y estrés, manejo de ansiedad y depresión, etc.) En definitiva, influencias en el bienestar y la felicidad.

De cómo se combinen la inteligencia y las emociones dependerá el éxito o el fracaso de nuestra vida. El éxito social no depende en exclusiva de un elevado coeficiente intelectual, ni de la belleza o la capacidad de resolver problemas, la inteligencia sólo aporta un 20% a los ingredientes del éxito. El niño más listo de la clase no siempre alcanza el mayor éxito profesional. Muchas personas parecen tener el secreto del comportamiento social, mientras que personas muy inteligentes son un desastre relacionándose con los demás.