

COMPETENCIAS EMOCIONALES

LEIDY VIVIANA CASTILLO RODRÍGUEZ

ERIKA YULIANA MONTOYA MARÍN

UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA MEDELLÍN

SEDE ARMENIA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ARMENIA

1-2013

COMPETENCIAS EMOCIONALES

LEIDY VIVIANA CASTILLO RODRÍGUEZ

ERIKA YULIANA MONTOYA MARÍN

Trabajo de Grado presentado para optar al título de Psicóloga

Asesor

Julia Raquel Meneses Ariza

Psicopedagoga Magistra en Estructuras y Procesos del Aprendizaje

UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA MEDELLÍN

SEDE ARMENIA

FACULTAD DE PSICOLOGIA

ARMENIA

1-2013

Competencias Emocionales.

DEDICATORIA

*Primeramente, a DIOS, por darnos la fuerza y sabiduría
suficiente para guiarnos a culminar esta nueva etapa
de nuestras vidas; a nuestros padres y hermanos,
por siempre estar a nuestro lado, apoyarnos y enseñarnos
a salir adelante y por depositar sus sueños y esperanzas en nosotras;
por creer aun cuando nosotras desvanecíamos.*

Muchísimas gracias, este nuevo logro es para ustedes.

Competencias Emocionales.

AGRADECIMIENTOS.

Antes que nada le damos gracias a Dios por cada momento vivido, por cada obstáculo, por habernos dado la fuerza suficiente para salir adelante y ser cada días mejores, de luchar por nuestros sueños e ideales, por siempre estar a nuestro lado aún cuando sentía que no valía la pena continuar.

A José Herney Castillo Torres y Blanca Lucía Rodríguez Quintero, padres de Leidy Viviana Castillo Rodríguez y Jhon Jairo Montoya Pineda y Marta Liliana Marín Marín, padres de Erika Yuliana Montoya Marín. Por creer en nosotras desde siempre, por ser más que nuestros padres, nuestros amigos incondicionales, por haber tenido siempre una palabra sabia de aliento, una decisión, un consejo. Gracias por su comprensión a lo largo de todos estos años, por seguir confiando y esperando siempre lo mejor de nosotras. Los amamos muchísimo!... Mil gracias por su apoyo incondicional.

A nuestros hermanos por impulsarnos siempre, por escucharnos, por retarnos y por enseñarnos que no hay meta que no se pueda alcanzar, gracias a todos por su tolerancia, paciencia y compañía a lo largo de todo este proceso y por siempre estar presentes en el momento oportuno. Gracias infinitas....

A nuestros compañeros de clase, que más que compañeros, son amigos que estuvieron con nosotras a lo largo de este proceso compartido.

Competencias Emocionales.

A la universidad por acogernos y brindarnos los espacios suficientes para el inicio y culminación de nuestro proceso formativo. A los docentes Maurizio de Siena y Julia Raquel Meneses Ariza por brindarnos apoyo oportuno desde sus saberes pese a las dificultades.

CONTENIDO

COMPETENCIAS EMOCIONALES.....	11
Introducción.....	13
Justificación.....	15
Antecedentes.....	17
Antecedentes Filosóficos.....	17
Antecedentes Antropológicos.....	20
Antecedentes Biológicos.....	25
Biología de las emociones.....	25
Antecedentes Psicológicos.....	29
Enfoques Psicológicos.....	31
Enfoque Dinámico.....	31
Enfoque Humanista.....	33
Enfoque Cognitivo Conductual.....	36
Inteligencia Emocional.....	38
Las Emociones.....	44
Competencias Emocionales.....	47
Conclusiones.....	50
Referencias.....	54

Competencias Emocionales.

COMPETENCIAS EMOCIONALES.

Resumen.

El presente trabajo es una revisión bibliográfica y hace énfasis en las competencias emocionales y cuál es la influencia de las mismas en la vida de los seres humanos; se referencia a partir de esto, los antecedentes del constructo de las emociones desde la filosofía, la antropología, el modelo biológico y más estrechamente desde la psicología y sus corrientes más relevantes: la dinámica, el humanismo y la cognitivo-conductual, haciendo alusión a los precursores e investigadores que han tenido influencia con sus pensamientos e intereses en el tema. Así mismo se integra el concepto de inteligencia como tal y su influencia en el manejo de las emociones, abordando la inteligencia emocional desde investigadores como Goleman, Salovey entre otros. Finalmente y entre el marco conceptual se exponen a modo de conclusión los temas que como referentes sirvieron para la justificación de este trabajo.

Palabras Clave: Competencias Emocionales, Emociones, Inteligencia Emocional, Competencia, Educación.

Abstrac.

The present work is a literature review that emphasizes on the emotional competences, and which is its influence in the human beings lives; due to this, it makes reference to the antecedents of the emotions from the philosophy, anthropology, the biological model, and more narrowly from the psychology and its most relevant currents like: the dynamic, the humanism and the cognitive-conductal, alluding the investigators that have had influence with their thinking and interests in the topic. In the same way, the concept of intelligence and its influence are integrated in the management of the emotions, boarding the emotional intelligence with investigators like Goleman, Salovey among others. Finally, in the conceptual framework is exposed in a concluding way the topics that work as a referent for the justification of this work.

Key Words: Emotional Competences, Emotional intelligence, Emotions, Competence, Education.

Introducción

El presente trabajo, nace a partir de la inquietud en el saber cuál es la importancia que tienen la existencia de las emociones en el ser humano y el desarrollo de las competencias emocionales en el mismo, siendo las emociones parte de los procesos psicológicos básicos, desde donde son entendidas como reacciones biológicas y respuestas que otorgan energía; preparando así al cuerpo para adaptarse a cualquier situación que enfrente. Las emociones se determinan, por lo general a través de la cultura en la que se desenvuelve la persona. Dice McDougall (1950), citado por Francesc (1997), que, toda experiencia de la emoción, tiene lugar cuando un instinto es activado por un estímulo externo.

Tejada (1999), citado por Bisquerra (2007), entiende las emociones como:

El conjunto de conocimientos, procedimientos y actitudes combinados, coordinados e integrados en la acción, adquiridos a través de la experiencia (formativa y no formativa – profesional-) que permite al individuo resolver problemas específicos de forma autónoma y flexible en contextos singulares. (Pág, 2)

El mismo autor expresa que las emociones se comprenden como una competencia en el ser humano; y reanuda expresando que el término competencia es muy amplio y que sus acepciones difieren mucho unas de otras, al igual que las emociones se rigen de acuerdo al contexto en el cual se mueve cada individuo (Pág. 143).

Para dar claridad al desarrollo del presente trabajo, se hace necesario hacer una revisión bibliográfica en relación con la concepción de qué son las competencias emocionales, como tema central del presente trabajo; de igual manera se hará énfasis en los antecedentes filosóficos, antropológicos, biológicos y psicológicos y en las principales corrientes psicológicas:

Competencias Emocionales.

Dinámica, Humanista y Cognitiva-Conductual haciendo alusión a los investigadores, que han tenido influencia con sus pensamientos en el desarrollo del tema de las competencias emocionales.

Posteriormente se realizará una contextualización de lo que es la inteligencia emocional y la educación emocional; para resaltar, a manera de conclusión el papel de las competencias emocionales en la vida de los seres humanos y de cómo éstas se encargan de influir en los niveles de respuestas necesarias a estímulos presentes en los diferentes entornos, sean estos personal, laboral, social u otro.

Competencias Emocionales.

Justificación.

Este trabajo bibliográfico, fue en primera instancia realizado con fines académicos, como requisito fundamental para dar cumplimiento al trabajo de grado en el adecuado desarrollo de decimo semestre de psicología y el afianzamiento de nuevos saberes, que fortalezcan la praxis a nivel personal y profesional.

En segundo lugar, el mismo, tiene como finalidad, acercarse a una concepción más clara de lo que son las emociones y cómo desarrollar la capacidad de reconocerlas como competencias emocionales que fortalecen el nivel de respuesta que se requiere para el adecuado desempeño de la persona ante los diversos acontecimientos que se presentan en el diario vivir.

Ahora bien, teniendo en cuenta que, el decir de Durán (1998), las personas siendo seres humanos se diferencian del resto de los seres vivos, cuando, además de poseer la capacidad de asociar los estímulos externos y adaptarlos a su estilo de respuesta, desarrollan la capacidad de comunicarse con el entorno que los rodea, a través del lenguaje y los símbolos, sumando en esta medida, la capacidad de trabajar, producir y compartir, aspectos que de acuerdo al significado que generan a nivel personal, liberan instintos, deseos y habilidades para aprender.

Y plantea que, todo lo que en conjunto se da gracias a la adopción de un “estilo multifacético llamado, organización”; estilo que sólo se hace posible a través de la adecuada consolidación de una base emocional, la cual, permite la aceptación de otros en convivencia total, es decir, en aceptación recíproca frente a la aceptación de aciertos y desaciertos en el ámbito común. (Pág. 23).

De este modo se pretende acercarse a una de las situaciones que exige constante actividad para el ser humano y que enmarca su interacción con el mundo y la comprensión mutua desde el

Competencias Emocionales.

actuar y ser actuado; lo que no lo exonera de la influencia de factores externos que incurren en la delimitación de la imagen misma que se direcciona desde la forma de mostrarle al mundo quién es y qué competencia se tiene para afrontar, vivir y responder a su movimiento constante, el cual lleva consigo la exploración de nuevos retos y experiencias, que suelen traer en algunas ocasiones consecuencias que alteran el buen y adecuado desarrollo del nivel emocional (Duran 1998, Pág. 23).

En coherencia con esto se resalta la importancia de hacer esta revisión bibliográfica, para fomentar la aplicabilidad de las competencias emocionales en el diario vivir de las personas a quienes va dirigido trabajo y quienes se espera estén interesados en profundizar y fortalecer los niveles de respuesta que le permiten generar mayor adaptabilidad a las exigencias del medio, frente a quienes lo conforman y en consecuencia, obtener aceptación por parte de los mismos.

Antecedentes.

Antecedentes Filosóficos.

Según Catherine Lutz (1998), citada por David Konstan, (2004), los procesos de comprender la vida emocional de las personas en diferentes culturas puede considerarse “primero y ante todo como un problema de traducción; lo que se tiene que traducir son los significados de las palabras del campo de la emoción que se usan en la conversación cotidiana” de los acontecimientos de la vida diaria que están “cargados de emotividad y otros gestos, y de la forma de reaccionar de los demás ante las actuaciones emotivas”, es decir, que cada ser humano posee una capacidad única de expresar sus emociones, las cuales, en muchas ocasiones se escapan del nivel de comprensión y entendimiento por parte de quienes alrededor son los receptores de la conversa y/o hecho (Pág. 48).

Los antiguos filósofos griegos dieron definiciones precisas de las diversas emociones o, *Phaté* y *affectus o perturbationes*, como se les llama en griego y latín, así como textos dramáticos y narrativos que arrojan luz sobre cómo se usaban los términos de las emociones y qué clase de respuesta provocaban en quienes testimoniaban su aprobación (Konstan, 2004 – Pág. 45).

Barcelar, (2006) al referirse al pensamiento de Aristóteles (384-322 a. C) dice que éste definió la emoción, como una condición, según la cual el individuo se “transforma hasta el punto que se queda con el juicio afectado, que viene acompañado de placer y dolor”. Recuerda además que las palabras claves que este Filósofo asocia con las emociones son “envidia, cólera, lastima y temor”. Y expresa en su texto que:

El enfoque del estudio de Aristóteles sobre las emociones es centrado en la cólera. Así, aborda los factores que desencadenan la misma, llegando a reconocer algunas reacciones

Competencias Emocionales.

fisiológicas y comportamentales, probablemente analizando las creencias morales y sociales.

Dice además este mismo autor, que Aristóteles en su obra “Ética a Nicómaco”, señala que las emociones, pueden ser educadas y a la vez utilizadas a favor de una buena y sana convivencia grupal, lo que de acuerdo al pensamiento de algunos de los primeros filósofos, citados por Liberman (2006), tales como Sócrates (1659) quien acuñó la frase “Conócete a ti mismo”, donde refiere el identificar las propias emociones y sentimientos, como el paso que antecede necesariamente la modulación de la conducta. Lo que describe que cuando una persona no reconoce las emociones que acompañan una determinada respuesta que requiere de una intensidad manejable, acaba por sobrecargarse a sí misma y llegando a extremos inexplicables en su forma de actuar.

En relación a esto Liberman (2006) refiere que las emociones surgen de un modo automático e inconsciente, como sensaciones corporales por asociación que se realizan de cada acontecer de la vida que se empieza a determinar como una vivencia pasada. Si son sentidas de un modo consciente, se puede analizar lo presente y decidir si de verdad la semejanza es tal y valorar como se tiene que actuar. Lo que se evidencia en el ejemplo a continuación (Pág. 22).

Goleman (1996):

Según cuenta un antiguo relato Japonés, un belicoso Samurái desafió en una ocasión a un maestro Zen, a que explicara el concepto de cielo e infierno. Pero el monje respondió con desdén “no eres más que un patán”. ¡No puedo perder el tiempo con un individuo como tú!”.

Herido en lo más profundo de su ser, el samurái se dejó llevar por la ira, desenvainó su espada y grito: “podría matarte por tu impertinencia”.

Competencias Emocionales.

Eso, repuso el monje con calma “es el infierno”. Desconcertado al percibir la verdad en lo que el maestro señalaba con respeto a la furia que lo dominaba, el samurái se serenó, envainó la espada y se inclinó, agradeciendo al monje la lección.

“y eso” añadió el monje “es el cielo”

El repentino despertar del samurái a su propia conmoción, ilustra la diferencia crucial que existe entre quedar atrapado en un sentimiento y tomar conciencia de que uno es arrastrado por el mismo. De este modo y haciendo énfasis en la frase de Sócrates “conócete a ti mismo” confirma éste apartado que concierne a la inteligencia emocional: La conciencia de los propios sentimientos en el momento en el que se experimentan. (pág. 67).

Así mismo, René Descartes, en su obra “Las pasiones del Alma” (1649) citado por Cristina Casada y Colomo (2006) dice que: las emociones son “afecciones y/o modificaciones pasivas, causadas en el alma por los movimientos de los espíritus vitales, es decir, de las fuerzas mecánicas que obran en el cuerpo”, y que, “en la glándula pineal, reside el alma y es también la sede de las emociones”. Y agrega que las emociones, tiene como función trascendental, estimular en el alma un mecanismo que le permita la conservación del cuerpo hasta llegar a la perfección; es así como llega a diferenciar “la tristeza y la alegría como las emociones fundamentales”. Éste mismo filósofo dice también que “por la tristeza el alma queda advertida, de las cosas que dañan el cuerpo y así toma odio a las cosas que le causan tristeza y desea librarse de ello”; pero cuando se refiere a la alegría, dice que el alma se impregna de las cosas que le sirven al cuerpo y así desarrolla un amor por ellas y por tanto el deseo de poseerlas y “conservarlas”. (Pág, 5).

Brenan James (1999) cita también al filósofo René Descartes, en donde como fundamento de su pensamiento, plantea el dualismo entre mente y cuerpo, siendo la mente una “entidad espiritual, inmaterial, diferente del cuerpo y más fácil de conocer dado el principio

Competencias Emocionales.

fundamental de la introspección”. El cuerpo es la “entidad física que, en común a todos los animales, responde al mundo externo gracias a mecanismos fisiológicos”. Según él, las emociones entonces están ligadas al cuerpo y representan movimientos, reflejos y/o inclinaciones a la estimulación del entorno a través de los sentidos, y la mente se relaciona con lo espiritual, con lo inmaterial, con lo intangible. Por lo tanto “la relación entre la mente y el cuerpo es verdaderamente una interacción psicofísica” (Pág, 88-89).

Antecedentes Antropológicos.

Se comprende que la antropología es una disciplina de las ciencias sociales y de las humanidades, a su vez conocida como un discurso, tratado o reflexión acerca del hombre, y cuyo objetivo es: “mostrarle al mundo cuál es el comportamiento de los seres humanos a través del tiempo y las posibles causas de la consecución del mismo”. A partir de esto se integra en el presente trabajo puesto que desde éste saber, hay una gran preocupación por definir la existencia de las emociones en la vida de los seres humanos y “el papel de estas a nivel social, ya que su influencia marca la experiencias sociocultural desde la perspectiva de quien la vive” (Jimeno, 2004, Pág. 30).

En este aspecto se encuentra el planteamiento de Fericgla (2010), citado por Fernández (2011), quien dicen que desde la antropología las emociones son entendidas, como “el campo básico sobre el cual se crea la red de conexiones y prácticas sociales que devienen en sistemas y contenidos culturales”. Las emociones son entonces el eje principal sobre el cual se teje la vida social, y se construyen los mecanismos comunicacionales que al fin de cuentas son las estructuras sobre las cuales se edifican las culturas. (Pág, 12).

Competencias Emocionales.

De acuerdo con la visión de Zamora (2007), citado por Fernández (2011), la antropología ve las experiencias emocionales como un asunto cultural, desde que los individuos definen sus realidades emocionales individuales en relación con los “esquemas de la cultura local”. Lo que indica que las culturas son “parte de un sistema dominante que se vale de estructuras colectivas, que son sociales en el más amplio sentido y constituyen el campo de las órdenes morales que penetran en la vida del ser humano de diferentes maneras, en especial, en la formación de las emociones culturalmente diferentes” es decir, que la forma de actuar de una persona va ligada a su cultura, la cual actúa como un cordón que generación tras generación deja huellas en cada una de las personas al nacer y a medida que éstas crecen empiezan a modificar, seleccionar y adoptar estilos diferentes que los identifique ante los demás su forma de actuar y/o ser (Pág. 13).

Desde otra mirada, hay que decir que el pensamiento de Gregory Bateson (1972), citado por Jimeno (2004) gira en torno a la necesidad de entender las emociones como algo más que una particularidad de los seres humanos, que expresa en su medida un mensaje que trasmite una emoción, puesto que de acuerdo a este autor, dicho “mensaje emotivo” es la constitución y consolidación de una relación directa con el contexto; por lo que la expresión emocional, más que esa particularidad individual, es la representación verbal de intercambios de transacciones comunicativas desde los patrones culturales. Batesón, refiere que tanto “las emociones, pensamientos e intenciones” hacen parte de una combinación contextual que se integra como un componente que unifica a cada ser humano a lo que él llama “contexto de contextos”, lo cual podría entenderse, como esa interacción constante en la que se ve inmersa cada persona en el intercambio de “sentidos socialmente compartidos” (Pág. 31).

En relación a lo planteado por Bateson (1972), Clifford Geertz (1973), considerado como el creador de la antropología simbólica y citado por Jimeno (2004), direcciona las diferentes

Competencias Emocionales.

maneras en la que las personas comprenden su entorno, así como las de los otros miembros de la sociedad que conforman su mundo en el que se aprenden y adoptan diferentes estilos de vida; todo lo cual, se aprende según él, a través de “símbolos y procesos”, como: costumbres, mitos, creencias, entre otros ideales colectivos, que hacen parte del currículo de crianza por parte de los padres, tutores, guías, profesores y/o modelos de crianza, que con el transcurso del tiempo se fortalecen en los niños y en esa medida como personas en formación retoman modos de respuestas, a las cuales la persona misma se encarga de darle significados y prioridad en su utilidad (Pág. 31).

Desde una postura más emocional Rosaldo (1984) citado por Jimeno (2004), integra su pensamiento, desde la experiencia vivida con su esposa Michelle, quien después de ser una de las precursoras del estudio de las emociones desde la antropología, fallece repentinamente, situación que expone a Renato Rosaldo a uno de los momentos de mayor emocionalidad posible, desde donde él sustenta que para comprender “los sentimientos que experimenta una persona, es preciso considerar la posición del sujeto”; pues fue precisamente cuando al enfrentarse a la muerte de su esposa, este autor, entendió “el vínculo entre rabia, y dolor”, por lo que manifiesta que sentir “tristeza, no es lo mismo que pena”, pensamiento que surge al percibir la rabia que puede experimentar cualquier persona al “vivenciar una pérdida tan devastadora” como esta. Rosaldo a través de este acontecimiento, que hace parte de sus experiencias, permite pensar que las variadas situaciones de vida, en especial ésta, que implica la realización de un ritual que involucra a familiares y conocidos cercanos y lejanos a la familia en general, se da automáticamente un intercambio de emociones que a su vez hacen parte de la iniciación y finalización del ritual mismo; de igual manera y trasladándose a otros contextos: bautizos, primeras comuniones, matrimonios y en general a las celebraciones propias de un grupo social,

Competencias Emocionales.

se integran niveles de emocionalidad propios y ajenos que constituyen la forma de expresividad que se consolida a lo largo de la vida (Pág. 34).

Siguiendo el pensamiento anterior, Lutz (1988) citada por Jimeno (2004) quien retoma la posición de Rosaldo (1984) al exponer que en primera instancia las emociones están “estructuradas fundamentalmente por sistemas culturales y ambientales, materiales y sociales” y en segundo orden que las emociones están dirigidas a través de fines “comunicativos y morales, más que estados internos supuestamente universales”, la autora en concordancia con la de Rosaldo las refiere diciendo que “el sentido de las emociones son formas de acción simbólica en articulación primaria con otros aspectos de significado cultural y estructura social” (Pág. 35).

Es así como involucrándose al campo de la psicología, pero sin descartar lo planteado desde la antropología se destaca lo planteado por Salgado (1970), quien en un momento más actual manifiesta, al identificar la red que se teje entre lo emocional y lo cognitivo, que “todos los procesos síquicos están matizados por la afectividad, hecho que ejerce directa o indirectamente una profunda influencia sobre el pensamiento y la conducta adoptada por cada individuo”; y sabiendo el “tono afectivo”, es reconocido desde la afectividad. (Pág. 141).

Es así como los estados de afectividad de acuerdo a las variables biosíquicas son representados a través de los muchos matices que construyen cada persona. Por tal razón, Salgado (1970) “reconoce las emociones como estados afectivos que se caracteriza, por su intensidad, por los cambios biológicos internos y las respuestas expresivas que se da hacia el exterior”, después de que se presente como factor detonante un estímulo, sea a nivel interno o externo, que active la gratificación o des-gratificación hacia su aparición, escenario para el cual ningún ser humano tiene una respuesta preformada habitual. Esta autora habla de las reacciones emocionales como un “fenómeno de poca duración, que se identifica por ser impredecible y

Competencias Emocionales.

dependiendo de la situación puede llegar a ser violento, debido a que este tipo de situaciones surgen fuera de la luz de la conciencia y de la fiscalización de la voluntad” (Pág., 142). Lo que refleja que una persona con un coeficiente intelectual elevado, no siempre tiene la capacidad de darle el manejo adecuado a aspectos de exasperación que se pueden llegar a presentar en su vida, lo que queda en evidencia al explorar algunos casos en los que personas brillantes y reconocidas a nivel personal y profesional, terminan por agredir, y/o en última instancia hasta por matar a otro a causa de una alteración emocional, hecho que se demuestra a través ejemplos como el descrito por Goleman: 1996 según el cual un estudiante de Coral Springs, Florida, al desear intensamente ingresar a la facultad de medicina de Harvard y al ver los resultados de un examen que evaluado por debajo de lo exigido para su ingreso, agredió a su profesor expresando de esa manera su descontento y su frustración. (Pág. 53).

Situación que genera interrogantes, que se dirigen a preguntar ¿a causa de que una persona tan inteligente, puede llegar a hacer algo tan poco racional? La respuesta parte de que la inteligencia académica, poco tiene que ver con la vida emocional y que la manera en que una persona perciba una situación por indefensa que sea, no es posiblemente la misma forma con la que la viva a manera de comportamiento (Goleman, 1996 – 54). Esto confirma la idea expuesta a través del pensamiento de Salgado (1970), en el que refiere que “las emociones, van de la mano con los sentimientos, los cuales, expresan la capacidad que tiene cada ser humano para reaccionar con una peculiaridad personal que responde a las modificaciones orgánicas y síquicas, lo que abarca todos los fenómenos de la afectividad. (Pág, 142). Y que a su vez Goleman, 1996 refiere que las personas más brillantes pueden llegar a sumergirse en la profundidad que se vive a través de las “pasiones desenfrenadas y de los impulsos incontrolables; por lo que personas con un CI elevado pueden llegar a ser pésimos pilotos de su vida personal y/o privada” (Pág. 54).

Antecedentes Biológicos.

Desde un punto de vista fisiológico, la emoción es una reacción principalmente biológica. Desde esta perspectiva se insta que las emociones actúan como pilotos que movilizan el cuerpo hacia una acción específica, gracias a la contribución de la activación del sistema nervioso autónomo (SNA) ante situaciones donde se presente miedo o alegría. Una de las primeras cuestiones en investigaciones sobre las emociones se basó en la hipótesis que relaciona la activación de éstas con las reacciones corporales específicas ante un evento determinado. Frente a lo que se hace necesario el abordaje de las teorías y modelos desde la biología de las emociones, para un mayor acercamiento al conocimiento de las que podrían denominarse como raíces emocionales, es decir, desde la biología propiamente dicha.

Biología de las emociones.

Cuando se enuncia el modelo evolucionista de Charles Darwin, se hace referencia al marco del inicio de las aportaciones de este autor, que representan el fundamento de lo que posteriormente serán las “formulaciones biológicas y las formulaciones expresivas de las emociones” (Palmero, Fernández, Martínez, y Cholis, 1997). Para los mismos autores, el hecho de incluir la argumentación de Darwin en el “apartado biológico se debe a que, sin ninguna duda, representa el origen de prácticamente todas las teorías biológicas sobre la emoción”.

En esencia, Darwin, (1862), citado por Palmero, (1997), establece biológicamente según sus premisas, que “los movimientos corporales y las expresiones faciales cumplen un papel de comunicación entre los miembros de una misma especie, transmitiendo información acerca del estado emocional del organismo” y que, “Las emociones, así como la expresión de las mismas,

Competencias Emocionales.

son innatas, aunque se admite la posibilidad de que los factores de aprendizaje puedan ejercer algún tipo de influencia sobre la expresión”. Precisamente, ésta posible influencia de los factores de aprendizaje permite que “las emociones evolucionen a través del tiempo para acrecentar la probabilidad de que el sujeto y la especie se adapten a las características cambiantes del ambiente externo”. (Pág, 232)

En esta misma línea, William James (1885), se pregunta “¿Qué es una emoción?”, a lo cual responde, que: “las personas se sienten tristes al llorar, enfadadas cuando golpean a otro, alegres al expresar su risa, contentos porque saltan, asustados porque tiemblan”; entendiendo de esta manera que las emociones incluyen una manifestación corporal que no necesariamente necesita un estado afectivo. Según este autor, hay cambios en el cuerpo que se producen por estímulos, y que por ello se presentan emociones. (Pág, 59)

Según la propuesta de Darwin, la expresión de las emociones se encuentra modulada por tres principios: a) Principio de los hábitos asociados con la utilidad. b) Principio de antítesis. c) Principio de la acción directa del sistema nervioso excitado, (Palmero et al, 1997).

Así mismo, Davidoff (1985) planteaba 3 componentes de la naturaleza de las emociones humanas, partiendo de que las emociones son estados internos que no se pueden observar ni medir directamente, ya que en el momento en que se presenta una situación de activación o arousal, las emociones salen a flote cuando las personas reaccionan a la experiencia, caracterizándose por ser incontrolables, intensificando la activación, la reactividad o la irritabilidad. Las emociones entonces tienen componentes subjetivos, fisiológicos y conductuales, de los cuales el sujeto suele estar consciente. a) Componente subjetivo que se relacionan con las sensaciones y la cognición. b) Componentes Fisiológicos, son los cambios

Competencias Emocionales.

que se desarrollan en el Sistema Nervioso Central (SNC), c) Conductas expresivas como expresiones faciales, movimientos corporales. (Pág 442)

Walter Cannon (1915) citado por Davidoff (1985) lanzó la opinión de que las respuestas fisiológicas que acompañan a las emociones proporcionan energía a los animales para hacer frente a las emergencias. “A base de sus propios estudios, daba por supuesto que el dolor, la ira o el temor producen cambios corporales específicos que preparan o disponen al organismo para hacer frente, vigorosamente, a los desafíos” (Pág. 422).

Cannon (1915) citado por Davidoff (1985) hablaba que durante los efectos el sistema nervioso central y el sistema autónomo, al igual que las glándulas endocrinas generan las reacciones fisiológicas que los acompañan. Y a su vez del desempeño de cada uno de estos centros.

1. Sistema Nervioso Central: Los circuitos activan, regulan e integran las reacciones que aparecen durante la emoción. La corteza cerebral participa en la identificación, evaluación y toma de decisiones en el caso de los datos sensoriales y conducta subsiguiente. Los pensamientos, expectativas y percepciones que aparecen en este momento, desempeñan papeles importantes para mantener o sustituir los efectos y la conducta que los acompaña.

2. Sistema Nervioso Autónomo: Durante una emoción intensa las personas a menudo sienten una turbulencia interna – tal vez un golpeteo del corazón, pulsaciones rápidas, músculos tensos, temblores y señales similares. Estas relaciones se llaman reacciones autónomas porque se inician en el SNA. Durante las crisis, el sistema simpático estimula también las glándulas suprarrenales, las cuales están situadas encima de los riñones. Cuando sobrevienen experiencias que provocan emoción, las glándulas suprarrenales descargan las hormonas *adrenalina* y

Competencias Emocionales.

noradrelina. Estos mensajes químicos estimulan muchos de los mismos centros que ya ha activado el sistema nervioso simpático (Incluyendo el circulatorio y respiratorio). (Pág. 423).

En esta misma línea y de acuerdo con lo planteado por Catell (1963) citado por Salvador (2005) en los adolescentes se distinguen dos tipos de inteligencia:

La fluida y la cristalizada; las cuales tienen su distinción en que la primera hace referencia a los aspectos esencialmente no verbales, que señalan las experiencias relativamente comunes en los humanos y se sustenta en su mayoría de un componente hereditario y biológico de alto grado de las estructuras fisiológicas del cerebro, siendo de esta manera más vulnerable a cualquier daño cerebral, pero del mismo modo manteniendo una continuidad característica en su evolución con el transcurrir de los años, aumenta en los primeros años de vida, hasta llegar a la adolescencia y a partir de esto experimenta un declive que se da por lo general a causa de los muchos factores externos que exigen una respuesta que identifique la forma manifestarse ante el mundo; mientras la segunda se enfoca más en las habilidades y conocimientos adquiridos, que dependen de modo más inmediato del grado de inmersión en una cultura particular; teniendo como eje la historia diseñada desde el aprendizaje que se genera en cada individuo, lo que brinda un indicador relevante frente a la asimilación de la experiencia cultural. (Pág. 17)

De otro lado y de acuerdo con el pensamiento de Bisquerra (2000), las emociones son:

un estado ininteligible del organismo, caracterizado por una excitación o perturbación que predispone una respuesta a un estímulo interno o externo, desde donde se hace necesario hablar de un enfoque multidimensional que va ligado a una serie de eventos con o sin relación y que se direccionan de manera positiva o manera negativa, conservando en su

Competencias Emocionales.

medida una intensidad que se enmarca entre suave o fuerte, lo que genera un impacto que aunque puede ser lábil, también puede llegar a ser muy persistente y todo esto a través de su forma de emisión que va desde una expresión fisiológica, corporal, cognitiva o social. (pág. 61).

Antecedentes Psicológicos.

El estudio de las emociones según Hansberg (1996), constituye un tema común en la historia del pensamiento filosófico; disciplinas como la psicología, heredera de la filosofía, ha aceptado “el legado de la exploración de los sentimientos y las emociones. Dicha herencia ha sido y es muy relevante para el desarrollo de las teorías psicológicas sobre emoción, sin embargo es una herencia que, en su mayor parte se desconoce”, por esta razón para la comprensión del tema de las emociones no solo se debe conocer el pasado filosófico y sus antecesores, sino estar en permanente actualización para el desarrollo de la psicología de las emociones. (Pág, 9).

La psicología de la emoción es una de las áreas de la psicología en la que existe un mayor número de modelos teóricos, pero quizás también un conocimiento menos preciso. Posiblemente sea debido a las características de las emociones como objeto de estudio de un campo difícil de investigar y definir. De ésta manera cuando se quiere delimitar la clase de emociones surgen algunas dificultades; según este mismo autor, existe principalmente una dificultad terminológica, ya que la palabra “Emoción”, no se usaba con el concepto que se usa hoy en día, sino que se hablaba como lo decía Hume y Descartes, de “Pasiones”. Desde la psicología, se habla de “Afectos” como lo postularon Kant y Freud “*Affekt*” siguiendo a su vez a Spinoza quien lo describía como “*affectus*”; hallándose más alejada de lo que se entiende hoy por emoción. Aun

Competencias Emocionales.

así para el complemento de este apartado es relevante conocer las variables implicadas que comprenden este tema.

Una de las razones de la variedad de modelos teóricos acerca de la emoción se debe al hecho de que cada orientación incide especialmente sobre algunas de las variables que la componen, sobre las cuales se establecen los diversos desarrollos conceptuales y a su vez sobre el estudio desde las emociones.

Según Choliz (2005) estas variables se han abordado desde las siguientes perspectivas psicológicas:

a) *Modelo evolucionista* Charles Darwin (1872) citado por Reeve (1999), básicamente dice que una de las características principales de la emoción, se fundamenta en el nivel de adaptación que se maneja desde las emociones, siendo estas el puente que se construye entre la respuesta apropiada ante las exigencias ambientales, y la expresión de la reacción afectiva hacia otros individuos. Por ejemplo, el perro que enseña sus dientes para defender su territorio, tiene significado funcional, refiriéndose a su vez a la expresión emocional, como el objeto de estudio de mayor interés de las emociones, la generalidad de la expresión y el reconocimiento facial de las emociones a su vez como respuesta emocional, siendo esta la comunicación del cómo se siente un sujeto hacia los demás (Pág 348)

b) *Modelo psicofisiológico*, William James (1884), citado por Reeve (1999), fue el primero en desafiar el punto de vista racional, James, sugirió que los cambios corporales no siguen a la experiencia emocional sino que son las experiencias emocionales las que se producen después de los cambios corporales. Para James (1890), “la vivencia de la emoción es la percepción de un patrón de activación corporal por lo que la secuencia de acontecimiento sería: Estimulo- Reacción Fisiológica-Emoción” (Pág, 323).

Competencias Emocionales.

En esta medida se profundiza más el tema de las emociones, desde la psicología, al describir lo planteado desde cada enfoque de esta rama de la salud, tales como lo son el enfoque dinámico, humanista y cognitivo-conductual.

Enfoques Psicológicos.

Desde la psicología se ha abordado el estudio de las emociones desde una diversidad de corrientes y enfoques teóricos, algunos como la psicología dinámica, cognitivo-conductual y humanista, han sido las mayores precursoras a través de las diferentes teorías que los conforman y que desde sus autores han coincidido en que los seres humanos tienen un estilo de vida propio del mundo que lo rodea, el cual no se asemeja en ningún sentido al del otro, ni siquiera por la cercanía que manejen a nivel de convivencia y o familiaridad, lo que acorde a las emociones, implica “cambios fisiológicos, hormonales”, con tendencia a accionar frente a las demandas y situaciones que se presentan, como una experiencia propia e intransferible que conlleva a procesos de “atención y cognición”.

Enfoque Dinámico.

En este orden de ideas, desde la psicología dinámica, según Yildiz (2008), las emociones son vistas como afectos y síntomas, como lo plantea el precursor del psicoanálisis Sigmund Freud; quien redujo todas las emociones y sentimientos en dos afectos principales: Placer y displacer (o dolor).

El placer se produce por la satisfacción de la necesidad y del deseo, mientras que el displacer por la frustración. Los instintos de origen somático cargarían constantemente un

Competencias Emocionales.

sistema neuronal produciendo una tensión que provocaría el displacer y su descarga el placer.

Posteriormente, arguyó que el aumento de la tensión en algunas personas produce placer. Lo que le asigna al placer sentimientos de amor mientras que al displacer sentimientos de repulsión.

Freud, (1893, citado por Yildiz, 2008), en sus primeras conceptualizaciones, dice que “el síntoma histérico es la reminiscencia de una o varias situaciones traumáticas no descargadas de sus afectos por abreacción entendida como; la descarga de emociones de experiencias penosas o dolores infantiles”. Freud y Breuer (1880) definen el trauma psíquico como sucesos que provocan afectos turbulentos “del miedo, la angustia, la vergüenza o el dolor psíquico”. Un trauma psíquico no obligatoriamente tiene que ser único; varios traumas parciales poco agudos, pueden ocasionar el mismo efecto que uno de gran magnitud.

Desde este mismo enfoque, una de las aportaciones que se consideran esenciales en el ámbito de la emoción es la teoría de la personalidad de Carl Jung (1953, 1954) citado por Palmero (1997), donde habla de las “actitudes”, fundamentando que un sujeto puede ser considerado como introvertido (actitud subjetiva) o extravertido (actitud objetiva), así mismo habla de las “funciones”, refiriéndose a los modos que utilizan los sujetos para obtener y procesar la información, y que permiten clasificar a dichos sujetos según su peculiar forma de funcionar: “por la sensación, por la intuición, por el pensamiento y por el sentimiento”.

Jung (1938) plantea que los sujetos usan dos funciones para realizar juicios sobre el mundo que les rodea: pensamiento y sentimiento. Concretamente, se puede pensar sobre los eventos (enumerando, categorizando, organizando, analizando y sintetizando sus repercusiones sobre el sujeto), o se puede sentir hacia dichos eventos (juzgando como buenas o malas, placenteras o displacenteras, aceptables o inaceptables, las relaciones que puede establecer con

Competencias Emocionales.

ellos). Tanto el pensamiento como el sentimiento, representan formas válidas para evaluar y valorar los datos que se obtienen mediante la sensación e intuición; por esa razón, el pensamiento y el sentimiento son dos métodos diferentes de procesar la información, ya que mediante el pensamiento, “el sujeto forma conceptos, manipula ideas, evalúa la veracidad de éstas y soluciona problemas”, y mediante el sentimiento, “el sujeto establece si algo es bueno o malo para su funcionamiento”.

La perspectiva de Jung establece que:

- a) los sentimientos permiten la valoración de un hecho
- b) las emociones se construyen a partir de los sentimientos. En particular, cuando los sentimientos de un sujeto son muy intensos, producen efectos fisiológicos, que se manifiestan bajo la forma de emociones particulares.

En definitiva, según Palmero (1997) la argumentación de Jung, los sentimientos permiten la ejecución de constantes valoraciones acerca de los estímulos. Por lo tanto, “la fuente de la emoción es la energía psíquica, que se produce a partir del sentimiento, y no los procesos fisiológicos, que representan un paso intermedio entre el sentimiento y la emoción”. Los procesos fisiológicos pueden ser entendidos como precursores directos de la emoción, pero no como su causa.

Enfoque Humanista.

Así mismo el Humanismo como parte de los sistemas psicológicos, Según (Martinez 1992, citado por González 2003) entiende al ser humano, como un ser independiente, que tiene la capacidad de manejar su libertad y ser responsable frente a la toma de sus propias decisiones; lo que le permite de acuerdo a este enfoque construir su propio mundo dentro de un mundo social

Competencias Emocionales.

que está diseñado por otros. Maslow, May, Allport, Rogers, compartieron la convicción de que “Una persona es un ser en proceso de llegar a ser”. Por ende os seres humanos, son proactivos, libres y están orientados hacer deliberaciones acerca de su vivir, son adaptables y cambiables, lo que le permite la continuidad de proceso en el que busca llegar a ser; “Todo ser humano es un organismo único con capacidad para dirigir, elegir y cambiar las motivaciones que guían el curso o el proyecto de su vida”. Estos psicólogos afirmaron que el proceso de llegar a ser no hace parte de un simple asunto de genética o biología, y aseguraron que las dificultades que una persona vive para llegar a ser, constituyen “la enfermedad psicológica”, lo cual según su discurso se debe convertir en la preocupación prioritaria de la psicoterapia. (González, 2003, Pág 68).

De esta manera se puede decir entonces que la psicología humanista se fundamenta en la filosofía existencialista, según la cual dice que “el ser humano no posee una existencia sino que es una existencia”. De aquí se desprende que la terapia gestalt habla del “ser” y no del “tener”. Ya que el ser humano no es algo estático, sino una existencia que se está creando a sí mismo en un constante proceso de recreación, es decir que cada día de la vida fortalece la creación personal y/o por el contrario la debilita.

Puntualmente la psicología humanista establece que la razón de las emociones se expone desde la filosofía fenomenológica, es decir, se considera la emoción como un fenómeno de comprensión, distinto a los actos del pensamiento y la actuación, contrarrestando la teoría de las emociones de Descartes (1649), citado por Malo (2007), “la emoción no es una idea o un objeto de pensamiento, ya que no corresponde al *logos* (pensamiento, razón), sino que es anterior y por consiguiente, pre-racional”. Como tampoco hace referencia contraria a los psicoanalistas, quienes dicen que “el aspecto consciente de los instintos biológicos no puede reducirse al sentimiento de placer o desagrado”.

Competencias Emocionales.

La teoría fenomenológica de las emociones, Según Sartre (1973) citado por Vásquez (2008), expresa que la conciencia emocional, indica el nivel de conciencia con el que se determina el mundo, es decir que tiene un sentido, un porqué y para que, en pocas palabras significa algo, que señala la relación con “el ser psíquico y el mundo”. La conciencia, no se limita a proyectar significaciones afectivas sobre el mundo que le rodea: vive el mundo que acaba de crear. La conducta es irreflexiva, no es inconsciente. Es consciente de sí misma ya que tiene la capacidad de propagarse y aprehende del mundo, es decir, la conciencia se transfigura a sí misma para transformar y evolucionar el mundo.

Para explicar justamente lo que se dijo anteriormente Vásquez (2008) se enseña un ejemplo proporcionado por el libro “Un bosquejo de una teoría de las emociones” de Jean Paul Sartre (1973):

Es evidente que el hombre que tiene miedo, tiene miedo de algo, aún tratándose de una de esas angustias imprecisas que suelen experimentarse en la oscuridad en un pasadizo siniestro, Aquí tiende a describirse erróneamente la huida con miedo, como si tal huida no fuera ante todo una huida ante cierto objeto, como si el objeto del que se huye no permaneciera constantemente presente en la misma huida como su tema, su razón de ser, como aquello ante lo cual se huye. En una palabra, el sujeto emocionado y el objeto emocionante se hallan unidos en una síntesis indisoluble. La emoción es una determinada manera de aprehender del mundo, una manera en que el mundo se presenta, aunque también puede ser un intento -o un modo- de modificarlo.

Se evidencia entonces desde lo planteado por Sartre (1973), que lo que está en juego en este ejemplo, es la tesis fundamental que demuestra que las emociones componen un intento de

Competencias Emocionales.

modificación del mundo. En palabras precisas de Sartre Citado por Vásquez (2008), en la emoción, el cuerpo, es la entidad dirigida por la conciencia, la cual transforma las relaciones con el mundo para que este mismo cambie sus cualidades y se convierta en una fuente que genere mayor adaptabilidad y acercamiento a lo que podría ser una adecuada convivencia.

Enfoque Cognitivo Conductual.

Desde la psicología cognitiva, Según Palmero (1997), en el estudio de los procesos emocionales, se ha fortalecido la idea de que la presencia de una emoción requiere de un procesamiento cognitivo específico, a partir de la relevancia que tiene para un sujeto el estímulo o situación, como objeto de dicho proceso, es decir la influencia del humor sobre el procesamiento cognitivo. A partir de esto se entiende “cómo un estímulo es percibido, evaluado y valorado según unas pautas particulares, referidas al sistema de creencias de un individuo”, así pues este modelo permite explicar por qué en un determinado momento una situación posee unas características para una persona y otras para otra persona, incluso cómo un estímulo o situación puede tener connotaciones para un mismo individuo en dos momentos diferentes.

Según Campos y Barret (1990) citado por Palmero (1997), la esencia de los planteamientos cognitivistas en el estudio de la emoción se centra en la idea de que, para conocer las emociones, es imprescindible conocer previamente cómo realizan las personas sus juicios acerca del ambiente en el que viven, ya que las emociones se producen como consecuencia de los juicios acerca del mundo, es decir: las emociones requieren pensamientos previos.

Al respecto Magna Arnold (1960-1970), decía que se había puesto demasiado énfasis en el rol de las cogniciones que seguían al estado fisiológico de arousal entendido como la inhibición de conductas como consecuencia de una emoción negativa. Para Arnold se producían

Competencias Emocionales.

importantes percepciones y evaluaciones cognitivas al instante después del encuentro con un objeto ambiental como factores determinantes de la experiencia emocional, es decir, la emoción no se da sin antes haberse producido una evaluación del acontecimiento-estímulo, para apreciar lo anteriormente dicho se expone, una situación cotidiana que enmarca la percepción que una niña puede tener cuando un adulto se le acerca, por ejemplo si ve que es su padre, ella comprenderá esa respuesta como positiva y emitirá una similar, mientras que si el adulto que se acerca es el médico con el que paso por última vez y le aplico una inyección, ella probablemente comprenderá que el nuevamente le hará daño, por lo que emitirá una respuesta contraria, es decir, de llanto o huida, (Negativa). Estas evaluaciones según esta autora, producen cambios fisiológicos en el cuerpo de la niña y la mezcla de evaluación y arousal es vivida como una emoción (Pág, 334).

La emoción entonces se da solo según Arnold, después de que un estímulo- acontecimiento haya sido percibido y evaluado. La evaluación informa del efecto que probablemente tendrá el acontecimiento en relación al bienestar de la persona. La evaluación de un estímulo como bueno o malo produce una “tendencia sentida” o actividad fisiológica que hace que la persona o se aproxime a o evite el acontecimiento-estímulo. (Pág, 336)

A partir de esta base, Limonero y Casacuberta (2001), habla del componente conductual o expresivo de la emoción que comprende un conjunto de conductas externas como: expresiones faciales, movimientos corporales, conducta de aproximación - evitación, conducta verbal (entonación de la voz, intensidad, sonidos, etc.). A su vez este componente de la emoción es influenciado por factores socioculturales y educativos que pueden modular la expresión emocional, de esta manera cada evaluación de las distintas situaciones provoca una reacción emocional distinta, con mayor “conocimiento emocional” y en la variación de las expresiones

Competencias Emocionales.

emocionales a lo largo del desarrollo ontogenético de la persona, se aprende a evaluar mejor cada una de las diferentes situaciones de la vida, siendo los adultos los que ejercen un control emocional más grande en comparación con los niños. (Pág, 7)

Inteligencia Emocional.

Para hablar de la inteligencia emocional como tal, se hace necesario definir en primera instancia que es la inteligencia;

La cual, “se deriva del vocablo latino *intelligere* que significa organizar, relacionar y/o asociar”. Se debe distinguir entre inteligencia e intelecto, el cual se deriva del mismo latín, pero que hace parte del participio pasado. En este orden la inteligencia es considerada como un concepto teórico que refiere la habilidad básica que subyace a la conducta en una amplia variedad de situaciones” (Salgado, 1970, pág. 113).

En relación a esto Salgado (1970) refiere que la inteligencia, no importa como sea definida, implica los siguientes elementos: a. capacidad para aprender, la cual destaca la capacidad de asociación que posee la persona en su proceso de aprendizaje; b. capacidad para pensar y razonar, que le permita la adecuada toma de decisiones; c. capacidad para relacionarse en forma afectiva con el medio ambiente, lo que destaca la capacidad comunicativa; y d. capacidad para sacar provecho de las experiencias pasadas y anticipar efectivamente la conducta futura, que en su medida le otorgue el adecuado manejo de las situaciones vividas, sean estas contextualizadas entre lo negativo o lo positivo (pág. 114).

Teniendo claro el concepto que enmarca la inteligencia como tal, se involucra en el escrito la inteligencia Emocional descrita a principios de 1939, por Wechsler a través de sus investigaciones, en las cuales define la inteligencia, como: "La capacidad agregada o global del

Competencias Emocionales.

individuo para actuar intencionalmente, pensar racionalmente y tratar eficazmente con su entorno”, lo que en su medida, puede facilitar a las personas poseedoras de esta capacidad adaptarse al medio en el que se desenvuelve y las exigencias del mismo, lo que por el contrario demuestra que una persona que no fundamente su actuar diario en el manejo emocional de las situaciones adversas, no sería conservadora de “los mecanismos de afrontamiento, resistencia y continuidad de la integración misma a la cotidianidad de la vida” (Goleman, 1996 - pág. 28).

Situación que en síntesis se describe a través de la evolución del término de Inteligencia Emocional adscrito por Howard Gardner (1983) citado por Goleman (1996), plantea que las personas adquieren 7 tipos de inteligencia que los relaciona con el mundo; estas son:

a) Inteligencia Lingüística, que relaciona la capacidad verbal, con el lenguaje y las palabras; b) Inteligencia Lógica, tiene que ver con el desarrollo del pensamiento abstracto, la precisión y la organización a través de pautas o secuencias; c) Inteligencia Musical que concierne a las habilidades musicales y ritmos que destacan a una persona en dicho campo; d) Inteligencia Visual – Espacial, la cual permite integrar elementos, percibirlos y ordenarlos en el espacio y a su vez establecer relaciones de tipo metafórico entre ellos; e) Inteligencia Kinestésica que abarca todo lo que compete al movimiento tanto corporal como el de los objetos y los reflejos; y por último se distinguen dos tipos de inteligencias que se correlacionan con las competencias sociales; reconocidas de este modo como inteligencia personal, la cual se divide en su orden en f y g, siendo f) la Inteligencia Interpersonal, la cual dota a las personas con la capacidad de comprender a los demás y relacionarse con las cosas que los motivan, este tipo de inteligencia presume en las personas la capacidad de entender y responder acertadamente a “los estados de ánimo, temperamento, motivaciones y deseos de las demás personas”.

Competencias Emocionales.

De forma más evolucionaria esta inteligencia permite a una persona astuta analizar las intenciones y deseos de los demás, aunque estos sean los que tal persona menos quiere hacer notorios; y g) Inteligencia Intrapersonal, en su medida constituye una habilidad progresiva, que indica, dar una mirada profunda hacia el interior, lo que permite configurar una imagen exacta y verdadera de la persona misma, lo que direcciona a este tipo de inteligencia, como la clave, del discernimiento propio y la convierte en la capacidad de instaurar contacto con los propios sentimientos, diferenciar entre ellos y aprovechar este tipo de conocimiento para orientar su propio modo de actuar, involucrando de este modo los respectivos procesos relacionados, con la autoconfianza y la autoevaluación entre otros (Pág., 29).

En relación con lo anterior Peter Salovey y John D. Mayer, (1990) citados por Berrocal y Pacheco (2002) enmarcan un tipo de inteligencia social, la cual comprende:

“la habilidad de reconocer las propias emociones y las de los demás, diferenciar entre ellas, y usar la información para guiar los pensamientos y las acciones de uno mismo”. Estos autores refieren que la inteligencia emocional más que hacer parte de la vida de la raza humana como tal, “influye en cada una de las acciones a desempeñar por la persona en el construir diario de su futuro, como soporte y horizonte a seguir” (Pág.188).

En sí la Inteligencia Emocional de acuerdo al discurso Peter Salovey y John D. Mayer, (1990) citados por Berrocal y Pacheco (2002) a lo largo de los años ha recibido gran cantidad de definiciones provistas por filósofos, científicos e investigadores, entre las cuales se destaca lo sustentado por Tomas de Aquino con el término “*Acción del Intelecto*”, término que referencia la vinculación de la conducta al contextos de la vida en la que se relaciona y desenvuelve cada ser humano (Pág.189).

Competencias Emocionales.

Por su parte, Duran (1998) expresa que a nivel emocional, el mundo en el que las persona aprenden a vivir, la creación y apropiación de costumbres siempre serán, el resultado de lo que se da a través de la interacción con el entorno cultural, el cual se maraca por los ideales personales que en gran medida se alimentan de los sociales, y a su vez terminan siendo un intercambio entre los miembros de cada comunidad, ya que como partícipe de ese mundo cada persona es generadora del mundo en el que vive (Pág. 20). Este autor describe que “la emoción es una dinámica corporal que se vive como un dominio de acciones que se desarrollan entre la dicotomía de vivir y placer” (Pág, 19).

De otro lado Catell (1980) citado por Goleman (1996) habla del “*Conocimiento Intimo de las Cosas*”, lo que conlleva a que la persona explore el más allá de lo que sus sentidos le han permitido conocer, para así darle un significado más profundo sea a la situación o al objeto, un significado que desde estos puntos de vista sería más emocional, siendo así muchos otros términos le han sido adjudicados al concepto de inteligencia emocional como tal; pero al trasladar dicho concepto a un tiempo más actual se hace necesario explicarlo desde las diversas teorías que soportan su relación con el mundo humano (Pág. 28).

En este orden de ideas Salovey, citado por Goleman; en relación a los diferentes tipos de inteligencia expuestos por Gardner; las cuales decide organizar de tal forma, que puede instaurar unas competencias principales que distinguen al ser humano en su medio y que en su orden se distinguen como:

1. El conocimiento de las propias emociones; aspecto que engloba “la capacidad de reconocer los sentimientos en el mismo momento en que aparecen”, lo que resulta crucial, para la reflexión psicológica y la comprensión interna que se haga de las cosa. “Las personas que tienen mayor certeza de sus emociones, suelen dirigir mejor

Competencias Emocionales.

- sus vidas”, ya que esto implica el manejo de una concepción clara acerca de la toma de decisiones y seguridad de su sentir (sentimientos).
2. La capacidad de controlar las emociones; refiere a la conciencia de la persona misma, frente al control y la adecuación de sus propios sentimientos. “Las personas que carecen de esta habilidad tienen que batallar regularmente con las diferentes tensiones” que se suelen presentar en el diario vivir; mientras que de otro lado quienes son poseedores de esta, tienen la facilidad de recuperarse más rápidamente de las adversidades de la vida.
 3. La capacidad de motivarse a uno mismo; Refiere al control que maneja cada persona en relación a su vida emocional, lo que a su vez asigna cierto nivel de “atención, motivación y creatividad”. “El autocontrol emocional, es la capacidad de sostener la gratificación y ahogar la impulsividad, lo que subyace a todo logro”. “Las personas que conservan esta habilidad suelen ser más productivas y eficaces en la realización de sus respectivas tareas”, lo que conlleva al adecuado desarrollo de las metas propuestas a lo largo de la vida, es decir a la culminación del proyecto de vida, el cual contaría con una base emocional sólida, que permitiría ver cada uno de sus componentes como un logro.
 4. El reconocimiento de las emociones ajenas; lo que hace referencia prácticamente a la empatía (ponerse en los zapatos del otro) “Habilidad Popular”. “Las personas empáticas, sintonizan las señales sociales”; capacidad que establece la necesidad de requerir de otro o identificar cuando ese otro requiere de un acercamiento social que le permita visionar de diferente manera las cosas y/o situaciones que en algún momento de la vida se terminan tornando de forma limitante.

Competencias Emocionales.

5. El control de las relaciones; “Habilidad que se basa en la capacidad de relacionarse de forma adecuada con las emociones ajenas”. Las personas que cuentan con esta habilidad, con regularidad son auténticas y tienen éxito en todas las actividades vinculadas a la relación interpersonal ya que es precisamente esta habilidad, la que permite generar cercanía con la posición de vida que maneje el grupo social al que se pertenece y en esa medida, darse la oportunidad de conocer y adoptar otras posiciones y/o estilos de vida que otros de acuerdo a su cultura y a las pautas de crianza con las que crecieron se identifiquen (1996, Pág. 31).

Por esta razón se pretende contextualizar en el aspecto que enmarcan el actuar de los seres humanos, como lo son las emociones, sabiendo que estas son de acuerdo a la idea expuesta por Daniel Goleman (1996) “impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarse a la vida en la que la evolución incluye a cada persona”. Frente a esto se distingue la raíz de la palabra emoción, la cual es “motere”, el verbo latino es “mover”, el prefijo “e”, que implica “alejarse”, lo que sugiere frente a este mismo pensar que en toda emoción hay sobreentendida una tendencia a la acción, al actuar. (pág. 24).

Por consiguiente se expone la historia de Andrea, “la de los padres cuyo último acto heroico consiste en asegurar la supervivencia de su hija”:

Goleman, 1996:

Esta historia relata a una pareja Gary y Mary Jane Chauncey, quienes se encontraban totalmente consagrados a su hija Andrea, de once años de edad, confinada en una silla de ruedas, a causa de una parálisis cerebral. La familia Chauncey viajaba en un tren Amtrak que cayó al río, después que una barcaza chocara con un puente del ferrocarril en Luisiana, derribándolo. El acto de la pareja fue guiado por el pensamiento

Competencias Emocionales.

que enmarca el hecho de salvar la vida de su hija, antes que la suya propia, por lo que mientras el agua inundaba el tren, ellos lograron empujar a Andrea por una ventana, para que el equipo de rescate pudiera sacarla. Entonces mientras el vagón se hundía en el agua, murieron (pág. 21).

“Como comprensión del propósito y la fuerza de las emociones, este acto ejemplar de heroísmo paterno demuestra el papel del amor” y de las demás emociones que los seres humanos experimentan en la vida. Lo que manifiesta la fuerza que traen consigo las emociones en el momento de resaltar su existencia, como queda evidenciado en el ejemplo anterior, donde estos padres sustituyen y sacrifican el impulso y el sentimiento de luchar por su propia vida, por la urgencia de salvar a su única hija (Goleman, 1996. Pág. 21).

Las Emociones.

Parafraseando William James (1999), citado por Perna (2005), se dice que las emociones son elementos de gran valor en la vida de los seres humanos, ya que son constituidas en la vida como experiencias emotivas, que se adquieren a través del “resultado de la percepción de cambios de las sensaciones físicas, como la frecuencia cardiaca o la tensión muscular”. Lo que dicho en otras palabras, pero desde este mismo autor; son el resultado de las sensaciones internas que en la mayoría de los casos terminan siendo expresiones externas, es decir que son expresadas a nivel físico; como por ejemplo, “la emoción de miedo se deriva de los cambios fisiológicos ligados al comportamiento de huida” (Pág. 19).

Por lo tanto y de acuerdo con el pensamiento de Delgado (1970) las emociones son periodos que provienen del interior del individuo y que por naturaleza conservan la tendencia al actuar. Por lo tanto las emociones están ligadas a los intereses y a las tendencias instintivas, que

Competencias Emocionales.

estimulan y certifican las diferentes formas de reaccionar y accionar un comportamiento y/o actividad o por el contrario la inhiben y/o paralizan lo que detiene o cambia de manera inmediata determinada respuesta, la cual, puede estar constituida como costumbre o por el contrario puede ser automática; realidades que se ponen en evidencia en situaciones como por ejemplo: “Cuando una persona se dispone a cruzar la calle y de improvisto aparece un automóvil, que por poca distancia no la atropella; “el instinto de conservación despierta bruscamente una reacción orgánica y psíquica”, la emoción de miedo entonces, aparece coordinada por el instinto de conservación y no por la voluntad. Lo que de acuerdo al pensamiento de esta autora, existe una relación directa entre la eficacia de la conducta y la intensidad del estado emocional (Pág. 146).

En esa medida Hume, Smith, Reid citados por Dylan (2002) consideran que las emociones son vitales en la existencia humana, tanto a nivel personal como social, siendo estas las que le permiten actuar al ser humano desde una posición interna, hacia una posición externa. Situación que de acuerdo al pensamiento de Smith citado por Dylan (2002) hace parte de la “acción inteligente” que se alcanza, gracias a la “conjugación armónica que se da entre la emoción y la razón” ya que de acuerdo a este autor un ser sin emociones sería un ser poco racional, pero considera que de acuerdo a la situación las personas deben de hacer un análisis tanto interno como externo, que les permita delimitar si es más viable actuar frente a lo que es dictado por la emoción o si por el contrario es mejor irse del lado de la razón. Saber cuándo es más factible “hacerle caso a los sentimientos y cuando ignorarlos”, talento que todos los seres humanos tienen, pero que en algunas ocasiones no saben aprovechar y terminan actuando de la forma menos recomendable, para el final llegar hasta el punto de tenerse que arrepentir y asumir consecuencia que en el momento no fueron contempladas. (Pág.11-12).

Competencias Emocionales.

De este modo Seligman (2002), citado por Barragán (2012), habla de emociones positivas, como una clasificación que produce bienestar y/o felicidad en la persona, lo que a su vez se centra en el pasado, presente o futuro. Las emociones centradas en el pasado incluyen la satisfacción personal del deber cumplido. Las emociones centradas en el futuro, incluyen el optimismo de los futuros eventos que llegaran; mientras que las emociones positivas centradas en el presente, incluye el estasis y la euforia del quehacer diario y se divide en placeres y gratificaciones, según el propósito o momento que persiga o pretenda vivir a futuro (Pág, 152). Lo que indica que cada ser humano es el producto del conjunto de experiencias a priori que lo hacen apropiarse de su vida; sus percepciones y el sentido que le atribuya a su mundo interno y externo es único e inigualable con el de otro por muchas experiencias similares vividas (Pág, 69).

En relación a esto Perna (2005) expone que al sentir una emoción, cada persona a su manera experimenta tres fases que constituyen la formalización de la respectiva emoción: a. Activación; se da cuando el medio exige una respuesta a un estímulo, sea interno o externo. El estímulo acontece de una forma muy rápida, por lo que no demanda la necesidad de un estado de conciencia; es como si una persona le dijera a la otra: “¡saca las antenas, despierta!”. b. Señal de llegada; sucede cuando la información del estímulo llega para ser procesada, “se clasifica y se vincula”; por ejemplo, la distinción que se hace entre que es lo bueno y lo malo. c. Respuesta; parte de la interpretación del estímulo, el cual, incita a una respuesta psicofísica, que llega finalmente al encuentro entre el estímulo, como situación activadora y la respuesta como hecho que consolida la emoción propiamente dicha (Pág. 22).

Seguido, este autor expone desde su pensamiento que las emociones, son entonces “un estado psicofísico unido a un estímulo específico que tiene lugar en un lapso de tiempo normalmente breve” y hace el comparativo que explica que cuando se habla de un tiempo

Competencias Emocionales.

constante, es decir, que reclama cierto nivel de secuencia que no va de la mano a estímulos externos, “ya no se trata de un estado emocional, sino que se trata del *humor* o *estado de ánimo*” que se diferencia del emocional, pero conserva una diminuta relación con el mismo, ya que es el encargado de “aumentar o disminuir” la reacción que se maneje ante el estímulo emotivo; al sentir irritabilidad, la persona está más dispuesta a experimentar estados altos de furia y/o ira, mientras que al sentir “tranquilidad y felicidad” esa misma persona, conserva la facilidad de disfrutar de los acontecimientos positivos y echar en un saco roto los acontecimientos negativos, sin permitir que estos la puedan desestabilizar emocionalmente. En este orden el estado de ánimo es considerado como “un filtro capaz de favorecer o por el contrario desfavorecer la influencia de las emociones”, sean éstas catalogadas dentro las pautas de efectivo o contrario (Pág. 23).

Competencias Emocionales.

De este modo, se involucran las competencias emocionales, comprendiendo las emociones; como “el intermedio genético, entre el nivel fisiológico desde la emisión de respuestas reflejas y el nivel psicológico que potencia la intensidad de las mismas”, lo que permite a los seres vivos adaptarse al mundo exterior que va descubriendo y que a su vez va fortaleciendo su nivel experiencial. Es por ello, que se supone que todos los seres humanos con igualdad de condiciones y sin importar, la edad, raza, color, lenguaje, región y/o continente son poseedores de la capacidad de responder al mundo y a la complejidad de cada una de las situaciones que acompañan la existencia humana, como parte del construir diario de aciertos y desaciertos en los que se ve inmerso el contenido emocional que constituye la elaboración y emisión de respuestas en cada persona (Palmero et al 1998, Pág. 12).

Competencias Emocionales.

En este orden y sabiendo cual es el significado de las emociones y como estas hacen parte fundamental de la vida de la raza humana, se habla de las mismas desde Sheler, citado por Galvis (1999) quien a través de su pensamiento refiere que las competencias emocionales son un aspecto fundamental dentro de la vida del hombre, quien maneja sus propias reglas. Según este autor, “varios filósofos y psicólogos concuerdan en que las emociones hacen parte de los sentimientos y pensamientos característicos de las tendencias a actuar” (Pág. 21). Lo que Bagaván (1999) expone a través de sus pensamientos, “como las virtudes y vicios de los seres humanos”, los cuales, no van más allá que las mismas emociones y se caracterizan por tener un curso de duración y persistencia en la vida, lo que hace parte de las “disposiciones mentales, en el aspecto de deseo, que guía los diferentes comportamientos y actos frente a la posición de los demás”. En las virtudes según este autor se hayan emociones de amor, en los vicios por el contrario se hayan emociones de odio y así sucesivamente cada emoción se delimita de acuerdo a la posición del sujeto (Pág. 63).

Es así que se habla de las competencias emocionales, las cuales, según el texto de Goleman (1998), son: La capacidad obtenida, “basada en la inteligencia emocional” que da lugar al desempeño de cualquier individuo en las diferentes esferas de la vida, que requieren de un actuar específico; por lo que el núcleo de las competencias emocionales, se evidencia en mayor grado en el desarrollo de dos habilidades; como lo son: a. la *empatía*, la cual supone la capacidad de ponerse en los zapatos del otro y del mismo modo lograr que el otro en el momento más requerido llegue a utilizar los propios, es la capacidad de “interpretar lo que serían sentimientos ajenos a su propio sentir”; b. las habilidades sociales; las que en su medida permiten obtener un mejor manejo y una mayor comprensión de esos sentimientos, a los que se llaman ajenos. Por

Competencias Emocionales.

esta razón este autor sustenta que “las competencias emocionales muestran hasta qué punto cada persona por su parte es capaz de trasladar dicho potencial a su propio mundo” (pág. 20).

Siendo así, Goleman (1998) distingue que “las competencias emocionales se agrupan en conjuntos, cada uno de los cuales están basados en una capacidad subyacente de la inteligencia emocional”, lo que refiere que el hecho de poseerlas facilita que el éxito sea el sello del desarrollo que se da tanto a nivel personal, como laboral y social. Las personas que carecen de estas competencias son incapaces de persuadir o inspirar a los demás, de dirigir equipos o de catalizar el cambio, es decir, en caso de que alguien tenga poca conciencia de sí mismo, hipotéticamente hablando, no será consciente de sus propios actos, lo que no le facilitaría reconocer sus puntos débiles o fortalecer los aspectos a favor que lo distinguen como persona, lo que en consecuencia, lo llevaría a carecer de la suficiente confianza, que se deriva de la seguridad en la consecución de sus propios actos (Pág 21).

Dicho en otras palabras, Goleman sostiene que la excelencia en el desarrollo de las funciones diarias, sean estas personales, sociales y/o laborales depende más de las competencias emocionales que de las capacidades cognitivas, esto teniendo cuenta que según este autor “la brillantez intelectual, no conlleva al triunfo del mundo científico”, a menos que posea la suficiente habilidad como para influir y persuadir a los demás acerca de sus propios ideales, pensamientos y emociones; “un genio reticente o perezoso, puede tener todas las repuestas en su cabeza, pero estas no van a servir de nada si no son conocidas o no le importan a nadie”. Lo que a nivel personal llevaría a la conclusión de que el hecho de que una persona no se apropie de su nivel emocional, frente a las situaciones adversas o no tenga la suficiente pericia, para exponerle y/o explicarle al otro su brillante idea, como plan de trabajo en equipo, no le será posible alcanzar el éxito total que su nivel de desempeño merece, pero si por el contrario, la persona

Competencias Emocionales.

maneja un adecuado uso de las rutas de comunicación, que le faciliten la trasmisión y adaptación a su propio mundo desempeño, no solo obtendrá el reconocimiento que posiblemente busca, si no que por el contrario contara con un equipo que apoye y aporte a sus ideales y que a su vez lo haga consciente de sus emociones. (Goleman, 1998, Pág 22).

Conclusiones

A partir de la idea central del texto, que se fundamentó en hacer un recorrido bibliográfico referente a las competencias emocionales, las cuales, hacen parte de las actitudes o capacidades, talentos o habilidades, que integran al ser humano en la resolución de conflictos, comprensión de necesidades propias o ajenas y le conceden la capacidad de acceder y convivir en los múltiples contextos en los que por medio de las circunstancias de vida se desarrolla como persona y en ese orden, entra en contacto con otros, para aprender el desenvolvimiento de ese mundo; que aunque es su mundo, gracias a la manera como lo vive y se adapta a él, también es el mundo de todos aquellos que lo rodean, un mundo compartido, que se fundamenta en capacidades, habilidades, costumbres y otros complementos que hacen parte de ser humano como tal. Aspectos que vinculan de lleno las emociones, como antecesoras de los estilos de respuesta adoptados por cada persona independientemente de si hace o no hace parte de una misma cultura. Abdón, I. (2003).

Es por ello, que se concluye, que las competencias emocionales más que ser las representantes directos de los sentimientos, son el reflejo mismo de cómo las personas ven los estímulos que se presentan en el medio en el que desarrolla.

Competencias Emocionales.

Las emociones entonces son parte crucial en la vida del ser humano, puesto que son estas las que le facilitan al mismo la emisión de respuestas que de una u otra manera se asocian con el evento.

Desde la filosofía son vista como: un problema de traducción, en el que se hace necesario el concientizarse de los acontecimientos de la vida diaria y en ese orden generar conceptos, que permiten la adquisición de una capacidad única de expresar las propias emociones y comprender las de los demás.

Las emociones entonces están ligadas al cuerpo y representan movimientos, reflejos y/o inclinaciones a la estimulación del entorno a través de los sentidos. Por lo tanto la correlación entre mente y el cuerpo es una interacción psicofísica.

Frente a ese pensamiento, la Antropología dice que son catalogadas como el campo básico sobre el cual se crea una red de conexiones y prácticas sociales que devienen en sistemas y contenidos culturales.

Para esta ciencia las emociones son la matriz sobre la que se mueve la vida social a través del tiempo, donde el mundo en su constante evolución ha creado brechas generacionales que en algunas ocasiones las ha alejado de la comprensión y aceptación de algunos ideales vividos por padres y abuelos.

Mientras que desde el modelo biológico las emociones son, la expresión de las mismas emociones y se presentan como innatas, aunque se admite la posibilidad de que los factores de aprendizaje puedan ejercer algún tipo de influencia sobre la expresión. Desde este modelo tienen también componentes subjetivos: cognición y pensamientos; fisiológicos: cambios desarrollados a nivel del S.N.C. Estados de ánimo y conductuales: expresiones faciales y movimientos corporales.

Competencias Emocionales.

Por su parte la psicología desde sus diferentes escuelas: dinámica, humanista y cognitivo-conductual, emite conceptos que aunque similares son totalmente diferentes. Así, la Psicología Dinámica; comprende emociones, como afectos y síntomas, que en su medida producen, placer o displacer. Desde esta escuela psicológica las emociones requieren de la necesidad de ser descargadas.

La Psicología Humanista por su parte considera que las emociones son experiencias centradas en el aquí y el ahora e indican que cada ser humano es producto del conjunto de experiencias a priori que lo que construyen un significado y por ende le dan un sentido a la vida propia. De acuerdo con esto para los humanistas los seres humanos son un conjunto de experiencias que lo hacen apropiarse de su vida.

En esta medida la psicología cognitivo – conductual, las emociones juegan un papel importante, la teoría cognitiva propone que son los pensamientos anteceden a la conducta y a los sentimientos u emociones, es decir, que un sujeto primero procesa un pensamiento de acuerdo a una situación y de esta manera se produce una conducta de acuerdo a la emoción sentida, la cual determina una respuesta.

De otro lado desde la inteligencia emocional, que refiere que no importa como sean definidas las emociones, implican elementos que conllevan a: Aprender, pensar y razonar, relacionarse con el entorno y capacidad para sacar provechos de las experiencias pasadas y anticiparse a las futuras.

La inteligencia emocional se comprende como la capacidad agregada o global del individuo para actuar intencionalmente, pensar racionalmente y tratar de manera apropiada a su medio.

Competencias Emocionales.

Las emociones entonces son constituciones de vida, son experiencias emotivas. Son un estado interno de la persona que lleva implícito la ejecución de la acción. De esta manera se concluye que las emociones requieren para su existencia de tres pasos; la activación: requerimiento de una respuesta hacia un estímulo, la señal que llega de afuera: clasificación y vinculación de información, y la respuesta que es la interpretación que se hace del estímulo.

Las emociones, son entonces estados psicofísicos unidos a estímulos específicos que tiene lugar en un lapso de tiempo normalmente breve. En ese orden de ideas las competencias emocionales son; la capacidad adquirida, basada en la inteligencia emocional que da lugar al desempeño de cualquier individuo en las diferentes esferas de la vida, que requieren de un actuar específico.

Las competencias emocionales muestran hasta qué punto cada persona es capaz de trasladar su potencial de relacionamiento a su propio mundo. Se concluye entonces que las personas que carecen de competencias son incapaces de persuadir o inspirar a los demás, de dirigir equipos o de catalizar el cambio.

Competencias Emocionales.

Referencias

- Abdón, I. (2003). *Aprendizaje y Desarrollo de las Competencias*. Santafé De Bogotá, D.C, Colombia. Editorial Magisterio.
- Antropología. Recuperado el 8 de Abril del 2013 de: <http://liceus.com/cgi-bin/aco/ant/geertz.asp>
- Barcelar, L (2006). *Competencias Emocionales y Resolución de Conflictos en el Aula*. (Tesis Doctoral). Departamento de Pedagogía sistemática y social. Universidad Autónoma de Barcelona. Pág, 22.
- Barragán, A. (2012). Psicología Positiva y Humanismo: Premisas Básicas y Coincidencias en los Conceptos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Universidad Autónoma de México. Vol. 15 N° 4. Pág, 1522.
- Berrocal, F, P. y Pacheco, N. (2002). *La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela*. OEI- Revista Iberoamericana de Educación. 6 Edición.
- Bhagaván, D. (1999). *La Ciencia de Las Emociones*. Buenos Aires: Editorial Glem. Pág. 17-18, 63
- Bioenergetica.es. Recuperado el 25 de Marzo del 2013 de:
http://bioenergética.es/docs/las_emociones.pdf
- Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional y Competencias básicas para La Vida. *Revista de investigación educativa*. Vol. 21 pág. 12, 143.
- Brennan, J. (1999). *Historias y Sistemas de La Psicología*. México: Pearson Educación. Pág 88-89.
- CartelPsicoanalitic.Blogspot.com Recuperado el 25 de Marzo del 2013 de: [http:// Cartel Psicoanalitic. Blogspot.com/ 2011/07/efecto-de-las-emociones-en-los.html](http://CartelPsicoanalitic.Blogspot.com/2011/07/efecto-de-las-emociones-en-los.html)

Competencias Emocionales.

Claro, L. (2002). Las Competencias una Opción de Vida. Barrera, J. (Direct), Itinerario Educativo. *Revista de la Facultad de Educación*. Bogotá: Universidad de San Buenaventura Bogotá, D.C. Pág, 143.

Davidoff, L. (1985). *Introducción a la psicología*. Segunda Edición. México: Editorial. McGraw-Hill. Pág, 419 a la 433.

Durán, A. (1998). Emociones y Organizaciones Humanas. Memorias del Congreso Inteligencia Emocional Aplicada a La Educación, La Psicología y La Empresa. Pág. 19 a la 21. Sate fe de Bogotá: Fundación Alberto Merani.

Estudiogestalt.net. Recuperado el 27 de Marzo del 2013 de: <http://Estudiogestalt.net/index.html>

Fernández, A. (2011). Antropología de Las Emociones y Teoría de los Sentimientos. *Revista Versión Nueva Época*. Recuperado 06 de Abril del 2013 de: http://biblioteca_digital/articulos/7-552-8058osn.tdf.

Galvis, P. (1999). *Inteligencia Emocional Punto de Partida*. Colombia: Universidad Pedagógica Nacional, Pág, 28.

Goleman, D. (1998). *La Práctica De La Inteligencia Emocional*. España: Editorial Kairós S.A.Barcelona. Pág. 19 a la 22.

Golman, D. (1996). *La Inteligencia Emocional*. Ed, Javier Vergara Editor S.A. Pág 13-53- 54-67- 14.

González, L. (2003). *La Cara Humana de la Psicología*. Universidad de Manizales. Pág, 67-69.

James, W. (1885). ¿Qué es una Emoción? *Revista, estudios de psicología*. Fundación Infancia y Aprendizaje. Vol. 21 Pág 59.

Jensen, E. (2008). *Cerebro y Aprendizaje*. Madrid: Narcea, S. A. De Ediciones.

Competencias Emocionales.

Jimeno, M. (2004). *Crimen pasional: Contribución a una Antropología de las Emociones*. Colección Sede, 20. Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, Colombia.

Pág, 2, 30 hasta la 35.

Konstan, D. (2004). Las Emociones de la Antigüedad Griega. *Revista Pensamiento y Cultura, del Instituto de Humanidades de La Universidad de La Sabán*. Vol. 7. Pág 48.

La Paideia Franciscana una Mirada a la Expansión Humana. Recuperado 6 de Abril del 2003 de:

<http://fraydamian.edu.co/new/images/stories/documentos/paideia.pdf>

La Refiguración del Pensamiento Social. Recuperado el 8 de Abril del 2013 de:

<http://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&v=ZepwVXqiewo&NR=1>

Limonero, J. y Casacuberta, D. (2001). *Cognición y Emoción*. Universidad Oberta De Catalunya. Barcelona. Recuperado el día 26 de Marzo del 2013 de:

<http://filosert.files.wordpress.com/2012/06/u9-las-emociones.pdf>

Malo, A. (2007). *Teorías Sobre Las Emociones*. Enciclopedia Filosófica on line. Recuperado el día 17 de Abril del 2013 de:

<http://www.philosophica.info/voces/emociones/Emociones.html>

Palmero, F y Fernandez, E; Martínez, F y Cholis, M. (2002). *Psicología De La Motivación Y La Emoción*. Ed, Mc Graw Hill.

Palmero, F. (1997). La Emoción desde el Modelo Cognitivista. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*. Universidad de Jaume I de Castelló. Vol. 6. Recuperado el día 01 de Abril del 2013 de: <http://reme.uji.es/articulos/avillj3022401105/texto.html>

Palmero, F. (1998). La Emoción desde el Modelo Biológico. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*. Universidad de Jaume I de Castelló. Vol. 6. Recuperado el día 5 de Abril del 2013 de: <http://reme.uji.es/articulos/apalmf5821004103/texto.html>

Competencias Emocionales.

Perna, P (2005). *Las Emociones de La Mente*. Editorial: Tutor Psicología S. A. Madrid Pág 12-22.

Reeve, J. (1999). *Motivación y Emoción*. Editorial: Mc Graw Hill. España. Pág. Desde la 334 hasta la 344.

Salgado, C (1970). *Sicología*. Editorial: Capelusz Colombia S.A. Pág, 141 – 142.

Vásquez, R. (2008). *Teoría Fenomenológica de las emociones y conciencia posicional del mundo*. Universidad Andrés Bello. Recuperado el día 4 de Abril del 2013 de:
<http://www.observacionesfilosoficas.net/sartreteoriafenom.html>

Yildiz, I. (2008). *Sentimientos, Emociones, Pasiones y Síntomas*. Universidad Nacional de Colombia. Bogotá. Primera Edición. Recuperado el día 8 de Abril del 2013 de:
http://psicoanalistaiyildiz.com/index.php?option=com_content&view=article&id=21:sentimientos-emociones-pasiones-y-sin.