

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y PROCESO DE APRENDIZAJE

Dra. Norma Sainz de la Torre León¹

*1. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”,
Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. norma.sainz@umcc.cu*

Resumen

En la presente monografía se profundiza en los aspectos de la inteligencia emocional, sus características y base fisiológica y cómo la misma influye en el proceso del aprendizaje, ya sea de un contenido específico relacionado con las invariantes del conocimiento de una asignatura, las habilidades para el logro de competencias prácticas en la esfera tecnológica, la adquisición del dominio de un fundamento técnico – táctico en un deporte o la comprensión y desarrollo de los valores morales. La base teórica de estos aspectos y la necesidad de tenerlos en cuenta en las actividades cotidianas con los estudiantes, para un mejor aprovechamiento de una clase o de la sesión de entrenamiento, así como los recursos que deben ser implementados para lograr los objetivos propuestos, debe constituir herramientas metodológicas de maestros y entrenadores.

Palabras claves: inteligencia emocional, proceso de aprendizaje.

I. INTRODUCCIÓN.

Para todos los profesionales que se desempeñan como profesores en escuelas, universidades, equipos deportivos, etc., les es beneficioso comprender la importancia del desarrollo en sus alumnos de aquellos indicadores que potencian el interés de los mismos por la adquisición del nuevo conocimiento, habilidad, destreza, valor y que focalizan su atención por captar la esencia e importancia de lo que se aprende.

Existen numerosos estudios que proporcionan indicadores relacionados con las habilidades comunicativas, los recursos didácticos, la maestría pedagógica, etc., que los educadores en general deben poseer, *pero poco se ha publicado en el campo de las competencias vinculadas con la creación en el auditorio de un clima afectivamente favorable, a partir del encauce adecuado de los principales indicadores de la inteligencia emocional del grupo de sujetos que se pretende enseñar algún contenido concreto.*

Por ser el factor emocional un aspecto primario en la evolución humana, en comparación al desarrollo intelectual, en ocasiones no se comprende que, de no lograrse en el aula o en el terreno de entrenamiento una “*motivación interior*” en el sujeto – y no la motivación formal que cree lograr el conductor de la actividad al hacer referencia a la importancia de lo que explica - , cuando se pretende apelar únicamente al razonamiento puro para inculcar un concepto, valor, técnica deportiva, etc., se falla como agente mediatizador del aprendizaje, pues poseemos, por decirlo con las palabras de Goleman, D. “dos mentes: una racional y otra emocional”, pero esta última es la primera que reacciona y la que crea o elimina la actitud necesaria para el aprendizaje significativo.

Clases evaluadas como excelentes, inclusive por destacados inspectores nacionales, o sesiones de entrenamiento que constituyen referencia provincial para otros técnicos de determinada modalidad deportiva, puede cumplir con todos los parámetros que se exigen en las mismas y sin embargo, a pesar de que el grupo al cual estaban dirigidas mostró el mínimo dominio

necesario para satisfacer a todos (con lo cual se considera que el objetivo propuesto ha sido alcanzado), esto solo ha sido posible, dada la activación en los participantes de la memoria inmediata; unos días más tarde todas estas huellas se han borrado de la memoria, ya que no se laboró en aras del conocimiento significativo, de verdadero arraigo en la memoria a largo plazo, especialmente por no haber sido grabado con la connotación emocional requerida para ello.

A continuación se profundiza en las bases teóricas y sus repercusiones prácticas en el tema que nos ocupa.

II. DESARROLLO.

2.1.La competencia emocional como meta – habilidad y su relación con el aprendizaje.

Un profesor o entrenador deportivo puede poseer innumerables conocimientos vinculados a su profesión, asignatura o deporte. Una adecuada experiencia como profesional en esta rama, le ha permitido el desarrollo de habilidades profesionales que le permiten el respecto estricto de los pasos metodológicos, la explicación coherente, el ejemplo preciso y adecuado, el método participativo idóneo, etc., pero su capacidad intelectual, dominio de la esfera y habilidad para exponer sobre ella constituyen solo aspectos del intelecto. *Si ello no va acompañado de una alta competencia en la esfera de la inteligencia emocional, el resultado de su labor no alcanza a la excelencia que se pretende en todos los centros de formación de niños y jóvenes.*

Es necesario destacar, antes de continuar utilizando el término de inteligencia emocional, que existen autores de diferentes latitudes, incluyendo a cubanos – entre ellos Inufio, R. (2013), que consideran que se puede hablar de competencia, mente o control emocional, pero no de inteligencia de este tipo, pues aducen que la palabra inteligencia se relaciona con procesos racionales, que, aunque se encuentran estrechamente vinculados con los emocionales, poseen características totalmente diferentes, pero para los fines trazados en esta obra, lo utilizaremos como Goleman, D., su creador, lo ha citado.

En la mayoría de las ocasiones, para un educador es más importante y decisivo el poseer competencia emocional, que variadas cualidades intelectuales, (aunque para la inmensa mayoría de estos profesionales ello no lo consideren así), pues, según numerosos autores - Gardner, H., LeDoux, J., Goleman, D., Tice, D., Zillmann, P., etc. – dicha competencia emocional constituye una **meta - habilidad** que determina el grado de destreza que se alcanza en el dominio de todas las otras facultades, incluyendo a los denominados procesos racionales.

Cuando el profesor o entrenador deportivo posee un buen desarrollo de su inteligencia emocional, le es más fácil estimular el proceso de evolución positiva de este tipo de capacidad humana en sus alumnos.

Gardner, H., destacado profesor e investigador de la Universidad de Harvard, desarrolló la teoría de las inteligencias múltiples y considera que el “flujo” y los estados positivos que lo caracterizan como una parte más saludable de enseñar a los niños y jóvenes, motivándoles desde el interior, en lugar de recurrir a amenazas o a las promesas de recompensas o al

discurso académico frío, sin la incorporación activa del alumno, desde el punto de vista emocional, en el proceso del aprendizaje. (2)

Este autor llama la atención sobre un aspecto muy importante que debe tener en cuenta todo educador: “El flujo es un estado interno que significa que el sujeto está comprometido en una tarea adecuada, *en el estudio de aquellos dominios en los que demuestren ser más diestros.*” (2, 26) Desde el punto de vista práctico ello tiene gran repercusión metodológica, por lo que se pudiera traducir en lo siguiente:

- En la propia clase se deben incentivar a los participantes con la asignación de una tarea concreta, que se encuentre estrechamente vinculada con aquella esfera de la actividad en la cual muestran mejor dominio o potencialidad.
- Hay estudiantes o deportistas que se relacionan muy bien con todos, son muy empáticos y aunque no tengan conocimientos elevados sobre una tarea en concreto, serían muy buenos para aglutinar los esfuerzos, cuando de trabajo en equipo se trate.
- Por el contrario, existen otros que poseen alto dominio teórico o práctico en una esfera específica de la tarea colectiva a desarrollar, pero no son, ni empáticos, ni poseen cualidades de liderazgo, pero al adjudicárseles el papel de asesores en un contenido específico, ello puede originarle la importante motivación interior requerida. En la esfera del trabajo independiente en grupo, o en clases prácticas en las aulas, a estos determinados sujetos se les puede asignar la meta de velar porque no se violen los pasos a seguir o se respeten los conceptos básicos con los cuales se trabaja, a manera de “asesores teóricos” en el equipo; en el campo del deporte, se pueden utilizar para el análisis de la calidad del movimiento técnico del compañero, y el señalamiento de determinada deficiencia de ejecución.
- Se encuentra dentro del grupo determinado sujeto que posee mejor habilidad para resumir y exponer las ideas, cuando se requiera de obtener un resultado que haya que explicar públicamente de forma oral ante todos.
- Lo mismo sucede con aquellas tareas por equipo, donde es necesario redactar por escrito determinadas conclusiones, derivadas de las acciones que han sido realizadas por parte de todos.

Todos los ejemplos anteriores se relacionan con una idea central: en el proceso de aprendizaje de cualquier contenido nuevo, la motivación interior y el “flujo” a que hace alusión Gardner, H., hacia el compromiso del sujeto por el propio aprendizaje, mientras que los programas escolares y académicos de nuestro país – así como los planes de entrenamiento - sean homogéneos para todos, es necesario al menos facilitar el desarrollo emocional del sujeto que aprende, a partir de encausar su participación individual en la tarea colectiva, *teniendo en cuenta la esfera en la cual es más diestro.* No solo se sentirá más seguro de poder cumplir con dicha tarea; también se sentirá más motivado por realizarla, pues reconoce que el profesor – entrenador - ha tenido en cuenta sus habilidades y/o potencialidades más significativas y pretenderá estar a la altura de dicha asignación.

Según Goleman, D., la inteligencia emocional como meta - habilidad es responsable de la capacidad de:

- “Motivarnos a nosotros mismos.
- Perseverar en el empeño, a pesar de las posibles frustraciones.
- Controlar impulsos.
- Diferir las gratificaciones.
- Regular nuestros propios estados de ánimo.
- Evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales.
- Capacidad de empatizar y confiar en los demás.” (1, 67)

Para profesores y entrenadores sería beneficioso analizar cada indicador y autovalorar si sus personalidades poseen dichas capacidades en alto grado o existen deficiencias que reconocemos en nuestro modo de actuar y sentir, relacionadas con los mismos, cuando nos encontramos ante el grupo, dado que:

Si se desea desarrollar competencias emocionales en los alumnos – o deportistas – que permitan regular el componente racional del aprendizaje, se debe predicar con el ejemplo.

- No existe un equipo o grupo motivado, si el conductor de la actividad no está igualmente motivado y lo demuestra de forma evidente de variadas formas.
- No es posible educar la capacidad de empatizar, si el propio profesor no es empático.
- No se puede insistir en la necesidad de controlar los estados de ánimo negativos, los impulsos que tienden hacia la agresión verbal, las emociones violentas, si el propio educador es violento, agresivo en sus expresiones – aunque no llegue a ser grosero – o acude a la clase con un estado de ánimo depresivo y no es capaz de controlarlo, para que sus alumnos no se percaten de ello.
- No se puede exigir que si el alumno está triste, trate de concentrar su atención hacia aspectos más positivos de la actividad del día, si el maestro o entrenador, ante su propia tristeza, motivada por la más justa de las causas, tampoco tiene recursos para dominarla.

Por otra parte, es vital que el educador comprenda que *más del 90% de los mensajes emocionales son de naturaleza no verbal (la inflexión de la voz, la brusquedad del gesto, etc.) y este tipo de mensaje suele captarse de manera inconsciente por parte de los alumnos.* Por lo tanto, no solo es importante tener pleno dominio de lo que se expresa u orienta, sino también del tono de voz con que se habla, de la gestualidad del rostro, manos y brazos, así como de todo el cuerpo.

Hay que tener en cuenta que, según estudios realizados en la Universidad de Oxford y de Alabama, “durante los primeros milisegundos de cualquier percepción, no solo sabemos inconscientemente de qué se trata, sino que también decidimos si nos gusta o nos desagrada. De este modo, nuestro inconsciente cognitivo no solo presenta a nuestra conciencia la identidad de lo que vemos, sino que también le ofrece nuestra propia opinión al respecto.” (1,

45) Razón de más para captar el interés de los estudiantes o deportistas desde el primer momento de inicio de la actividad. Desde la propia llegada del profesor o entrenador al lugar donde se desarrollará la actividad, la “*primera impresión*” va a determinar en mucho, el grado de motivación del alumno hacia lo que deseamos transmitir o educar.

Una tarea de primer orden para el educador - en la esfera que se trata en esta reflexión - es lograr que los alumnos comprendan que “*todos poseen dos mentes, una que piensa y otra que siente* y que las mismas interactúan para construir su propia y típica vida mental. También Damasio, A., investigador de la Universidad de Iowa, plantea que el cerebro emocional se halla tan implicado en el razonamiento como lo está el cerebro pensante. (1, 61)

Una es la mente racional, la modalidad de comprensión de la que se suele ser consciente, más despierta, más capaz de ponderar y reflexionar. La otra es la mente emocional. Existe una proporcional constante entre el control emocional y el control racional sobre la mente, ya que, mientras más intenso es el sentimiento, más dominante llega a ser la mente emocional y más ineficaz la mente racional.” (1, 30)

Ello conduce a dos conductas generales típicas:

- a) Si el control emocional es superior al control racional, dada la intensidad de las vivencias, el sujeto se encuentra expuesto constantemente en su vida a verse involucrado en situaciones de alto peligro para sí y para otros, con muy baja expectativa de un futuro feliz, provechoso y socialmente útil.
- b) Si el control racional, (las reflexiones, el análisis de lo que es o no correcto, honrado, digno, etc.), a pesar de lo difícil que resulte, desarrollado a partir de los valores y los hábitos conductuales aprendidos, logra superar al control emocional, tiene muchas más posibilidades de un futuro promisorio.

En toda situación de conflicto que se suceda en la clase, es necesario insistir en estos aspectos, hasta lograr que sean interiorizados por parte de todos los presentes en la actividad.

Lo anteriormente expuesto, sin embargo, no constituye una contradicción con lo señalado en el inicio del epígrafe. Precisamente en el desarrollo positivo de la inteligencia emocional, teniendo en cuenta todas sus manifestaciones y alcances, se encuentran las posibilidades de éxito en la conducta diaria del profesor y del alumno, en función del aprendizaje o perfeccionamiento de conocimientos, habilidades, técnicas, etc., pues se capta mejor lo percibido con connotación emocional (y ello es válido tanto para la información positiva, como para la negativa), pero en el caso que nos ocupa, se insiste en que se preserve por largo tiempo en la memoria, aquello que fuera percibido con alegría, participación activa y consciente en el propio proceso de crecimiento personal.

Un buen profesional en el campo educativo también debe poseer la habilidad de salir airoso ante las reacciones de enfado de los estudiantes ante situaciones reales o imaginadas por estos, vinculadas a la sensación de hallarse amenazado (no solo amenaza física, sino también a cualquier amenaza simbólica para su autoestima o amor propio, como por ejemplo, sentirse

tratado injustamente, sentirse insultado, menospreciado, frustrado en la consecución de un determinado objetivo, etc., por parte del profesor o de cualquier compañero del grupo).

En estos casos, la persona enfadada se siente incapaz de perdonar y se cierra a todo razonamiento. Según Tice, D., el enfado parece ser el estado de ánimo más persistente y difícil de controlar. De hecho, constituye “la más seductora de las emociones negativas porque el monólogo interno que lo alienta proporciona argumentos convincentes para justificar el hecho de poder descargarlo sobre alguien.”

Un profesor o entrenador de experiencia – siguiendo las recomendaciones del mencionado autor - puede adoptar las siguientes conductas:

- Debe reducir lo antes posible la importancia de la causa que originó ese estado en el estudiante, pues mientras que este siga pensando en lo que constituye su agravio, mayores justificaciones poseerá para continuar en ese estado negativo y menos razonará lo inadecuado de su conducta.
- El sujeto que vivencia en enfado debe alejarse de la causa (o el causante) del mismo.
- Debe orientársele que detenga e inmediato los pensamientos hostiles tratando de distraerse.
- El caminar durante varios minutos, de forma ininterrumpida, contribuye a bajar los niveles de tensión emocional, pues la excitación que provoca el ejercicio, por inducción recíproca, permite la reducción de la ira.
- El orientar que realice durante al menos un par de minutos ejercicios respiratorios con lenta frecuencia, ayuda a disminuir los niveles de activación que se producen por el disgusto que se experimenta.
- Es imprescindible desviar el foco de atención del sujeto a un contenido totalmente diferente, de lo que originó su reacción emocional. Una anécdota divertida, la introducción dentro de la actividad que se lleva a cabo de una información bien importante y sensacional, novedosa o simpática, relaja a todos y en especial a aquel o a aquellos sujetos enfadados.

2.2. Evolución de la base neurofisiológica de la inteligencia emocional.

Muchas personas, incluyendo a los educadores, son del criterio que el desarrollo del cerebro que actualmente poseemos se fue llevando a cabo de forma tal, que las mismas estructuras conocidas en la actualidad sencillamente fueron aumentando de tamaño o reduciéndose, hasta conformar el órgano que en el hombre moderno rige su conducta. Sin embargo, la realidad es completamente distinta. A lo largo de millones de años, la evolución del cerebro ha ido creciendo de las zonas inferiores a las superiores y este desarrollo evolutivo se repite en cada embrión humano.

”Del tallo encefálico (cerebro primitivo) emergieron los centros emocionales, que millones de años más tarde, dieron lugar al cerebro pensante o neo córtex (corteza cerebral). El hecho de que el cerebro emocional sea muy anterior al racional y que este sea una derivación de aquel, revela con claridad las auténticas relaciones existentes entre el pensamiento y el sentimiento.”

Lo primero que surgió dentro de la esfera emocional del humano fue el sentido del olfato (lóbulo olfatorio), pues era un órgano clave para la supervivencia. “Los primeros estratos se fueron desarrollando para diferenciar los estímulos en comestible, tóxico, sexualmente disponible o presa.” (1, 32) Mientras que los segundos enviaban respuestas reflejas a través del sistema nervioso, ordenando al cuerpo las acciones que debía llevar a cabo: comer, vomitar, aproximarse, escapar o cazar.

“Al aparecer los mamíferos, nuevos estratos rodearon al tallo encefálico, en forma de rosquilla, en cuyo hueco se alojaba el mismo. A esa parte del cerebro que envuelve el tallo encefálico se le denominó sistema límbico (en latín, anillo). Cuando estamos atrapados por el deseo o la rabia, cuando el amor nos enloquece o el miedo nos hace retroceder, nos hallamos en realidad bajo la influencia del sistema límbico.” (1, 33)

La evolución de dicho sistema permitió que aparecieran dos elementos primordiales para la vida: el aprendizaje y la memoria, dos avances que permitieron ir más allá de las reacciones automáticas y brindar respuestas adaptadas a las exigencias del medio. “Ahora se trataba de enfrentar la tarea de diferenciar y reconocer los olores, comparar el olor presente con los pasados y discriminar lo bueno de lo malo, una tarea llevada a cabo por el rinencéfalo (cerebro nasal) una parte del sistema límbico que constituye la base rudimentaria del neo córtex o cerebro pensante, configurado hace 100 millones de años, surgiendo así la región que planifica, comprende lo que siente y coordina los movimientos.”(1, 34)

El neocórtex del homo sapiens, mucho mayor que el de cualquier otra especie, es el sustrato del pensamiento y de los centros que integran y procesan los datos registrados por los sentidos. Así mismo, favoreció por vez primera que un ser vivo reflexionara sobre sentimientos, tuviera sentimientos sobre ideas, acciones, creaciones artísticas o utilitarias, ante paisajes y hechos. “El neocórtex permitió un aumento de la sutileza y la complejidad de la vida emocional, como por ejemplo, tener sentimientos de nuestros sentimientos. El número de interconexiones existentes entre el sistema límbico y la corteza cerebral es infinitamente superior en el hombre que en los primates y los animales inferiores. (1, 35)

Por todo lo anteriormente expuesto se comprende mejor la afirmación de que “la región emocional es el sustrato en el que creció y se desarrolló nuestro cerebro pensante y está estrechamente vinculada con él por miles de circuitos neuronales. Esto es lo que confiere a los centros de la emoción un poder extraordinario para influir en el funcionamiento global del cerebro, incluyendo a los centros del pensamiento.” (1,36).

Cerca de la base del anillo límbico, ligeramente desplazadas hacia delante y por encima del tallo encefálico se encuentran las denominadas amígdalas, estructuras especializadas en las cuestiones emocionales y en la actualidad *se considera como una estructura límbica muy ligada a los procesos del aprendizaje y la memoria.* (1, 39) Constituye una especie de depósito de la memoria emocional y también se le considera como un depósito de significado. Está relacionada a los afectos y las pasiones

LeDoux, J., neurocientífico del Center for Neural Science de la Universidad de Nueva York fue el primero en descubrir el importante desempeño de la amígdala en el cerebro emocional.

Este explica la forma en que la amígdala asume el control cuando el cerebro pensante, el neocórtex, todavía no ha llegado a tomar decisión alguna. El funcionamiento de la amígdala y su interrelación con el neocórtex constituyen el núcleo mismo de la inteligencia emocional. (1)

Una de las funciones de la amígdala consiste en escudriñar las percepciones en busca de alguna clase de amenaza. En caso afirmativo, reaccionará al momento, conectándose de forma inmediata, para la preparación de la defensa del organismo en su conjunto.

Le Doux descubrió que la primera estación cerebral por la que pasan las señales sensoriales procedentes de los ojos y de los oídos es el tálamo y a partir de ahí, a través de una sola sinapsis, a la amígdala. Otra vía procedente del tálamo lleva la señal hasta el cerebro pensante. Esta ramificación permite que la amígdala comience a responder antes que el neocórtex haya procesado la información, se aperciba de lo que ocurre y finalmente emita una respuesta a la situación. Se considera una especie de “atajo”, aunque la señal sea más imprecisa. (1, 44).

Este descubrimiento dejó obsoleta la teoría de que la amígdala dependía de las señales procedentes del neocórtex para formular su respuesta emocional. Por eso es que muchas veces reaccionamos antes de haber comprendido bien la situación a las cuales nos enfrentamos. Este autor afirma: “Anatómicamente hablando, el sistema emocional puede actuar independiente del neocórtex. (...) Este atajo permite que la amígdala sea una especie de almacenamiento de impresiones y recuerdos emocionales de los que nunca hemos sido plenamente conscientes.

Si las opiniones inconscientes son recuerdos emocionales que se almacenan en la amígdala, la actividad del hipocampo consiste en proporcionar una aguda memoria de contexto, algo que es vital para el significado emocional. (1, 48)

Las áreas del lóbulo prefrontal del cerebro gobiernan nuestras reacciones emocionales, constituye una especie de modulador de las respuestas proporcionadas por la amígdala y otras regiones del sistema límbico, permitiendo una respuesta más analítica. El lóbulo prefrontal derecho es la sede de sentimientos negativos y el izquierdo lo tiene a raya, inhibiéndolo. (1, 57).

III. CONCLUSIONES.

El dominio del campo de estudio que comprende la denominada inteligencia emocional, es de vital importancia práctica para los profesionales de la educación en todas sus modalidades. Tener desarrolladas adecuadamente todas sus características esenciales y poder influir en el desarrollo de las mismas en sus alumnos, es una tarea formativa de primer orden, ya que los seres humanos, en cualquier edad y sociedad, serán más útiles a sí mismos y a los demás, siempre que su mente emocional (de reacción más rápida), y mente racional puedan apoyarse entre sí para el logro de un mejor aprendizaje significativo, que perdure en el tiempo y los haga más competentes socialmente. Sobre el tema hay que seguir profundizando, por su importancia en la esfera pedagógica y los pobres estudios realizados en su vínculo con la misma.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Goleman, D. Inteligencia emocional. Círculo de Lectores S. A., España, Editorial Cairos. 1997
2. Gardner, H. Inteligencias múltiples. Barcelona. Editorial Paidós.1993