DESARROLLO DE LA RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LOS PROBLEMAS DE CONVIVENCIA: ESTUDIO CLÍNICO Y EXPERIMENTAL.

DR. SAMUEL COUTO CABRAL

DESARROLLO DE LA RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LOS PROBLEMAS DE CONVIVENCIA: ESTUDIO CLÍNICO Y EXPERIMENTAL.

Vision Libros

DESARROLLO DE LA RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LOS PROBLEMAS DE CONVIVENCIA: ESTUDIO CLÍNICO Y EXPERIMENTAL.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del Copyright, bajo las sanciones establecidas de las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

© 2011 DR. SAMUEL COUTO CABRAL
© 2011 Editorial: Vision Libros
C/ Magnolias 35 bis 28029 Madrid. España
Web: www.visionlibros.es Tel: 0034 91 3117696

ISBN: 978-84-9011-104-8
Descargado de: www.visionlibros.com

Disponible en papel y ebook
www.visionlibros.com
www.terrabooks.com

Pedidos a:
pedidos@visionnet.es

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de nuestro grupo editor envíe un correo electrónico a:
subscripción@visionnet.es

AGRADECIMENTO

Dr. Víctor Santiuste Bermejo y Dr. Florencio Vicente Castro, por su valioso apoyo, conocimiento y experiencia, como directores de tesis (tutor), parte fundamental en todo el proceso del desarrollo de la investigación de mi crecimiento profesional y académico.

Al Dr. Jesús A. Beltrán Llera, mi director en la investigación del segundo año de trabajo práctico (valiendo 12 créditos), que me ha proporcionado la oportunidad y el privilegio de poder aprender, avanzar y concluir mis objetivos propuestos. He tenido una grata experiencia.

A la doctora Esther, que como amiga y compañera académica puso a mi disposición su tiempo y conocimientos para echar una mano en la parte de estadística de la intervención.

A mi familia (pareja e hijos) que aprendieron a convivir con la distancia, la ausencia y la nostalgia durante mis estudios aquí en Madrid

A todos los amigos españoles y de Brasil que confían en mí y me motivan a seguir adelante hacia los desafíos.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN 13
1. 1. Entorno emocionalmente inteligente en la convivencia 13
1. 2. Educación Emocional, ¿Por qué? 15
1. 3. La Inteligencia Emocional: su papel y efecto hacia las emociones negativas y positivas en la convivencia 18
2. JUSTIFICACIÓN 19
3. LA TRÍPLICE CONSTITUCIÓN HUMANA 25
3. 1. El gráfico muestra la tríplice constitución humana 26
4. OBJETIVOS TEÓRICOS DEL TRABAJO 28
4. 1. General 28
4. 2. Específicos 28

PARTE I: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA
Capitulo 1 La Inteligencia 31
1. 1. Historia de la inteligencia 31
1. 2. Científicamente cómo surgió el concepto de inteligencia 36
1. 2. 1 Teorías sobre la inteligencia. *Desarrollo conceptual.* 38
1. 2. 1. 1. Teorías ambientalistas y genetistas 38
1. 2. 1. 2. Teorías sobre los procesos cognitivos 38
1. 2. 1. 3. Teorías explícitas e implícitas 41
1. 3. Aspecto social e individual de las teorías sobre la inteligencia 41
1. 3. 1. Aspecto afectivo en las teorías sobre la inteligencia 43
1. 3. 2. Teorías monístas o pluralistas 43
1. 3. 3. Teorías jerárquicas y teorías de capacidades mentales primarias 44
1. 3. 4. Fases del desarrollo del concepto de inteligencia 45
1. 3. 5. Teoría de las inteligencias múltiples. *H Gardner (2004)* 51
1. 4. El cerebro como órgano del entendimiento 54
1. 5. Aspectos Biológicos de la Inteligencia 56
1. 6. Cerebro Emocional 62
1. 7. Sistema Límbico y amígdala 63
1. 8. Partes del Cerebro y su Función en la Emoción. 70

Capitulo 2. Teorías sobre la emoción. Etiología 79
2. 1. Características De Las Emociones 84
2. 2. Tipos de emociones 86
2. 3. Aptitud emocional 92
2. 4. Control de las emociones 95
2. 5. Efectos motivacionales de las emociones 96

Capitulo 3. Inteligencia emocional 101
3. 1. Definición de Inteligencia Emocional 101
3. 2. Medida de la Inteligencia Emocional 106
3. 3. Comunicación Internacional y Emocional 107
3. 4. Estudios comparativos entre inteligencia intelectual o académica (CI) e inteligencia emocional (CE) 108
3. 5. Inteligencia y Creatividad 112
3. 6. A modo de resumen: inteligencia y educación 113

Capitulo 4. La convivencia 117
4. 1. Concepto de convivencia 117
4. 2. Los Factores de la Convivencia 119
4. 3. Factores Valiosos de la Convivencia 120
4. 4. Habilidades Sociales y Convivencia 123
4. 5. La Comunicación Interpersonal 130
4. 5. 1. Los Niveles de Comunicación 132
4. 5. 2. Barreras en la Comunicación 134
4. 6. La Competencia Emocional y la Convivencia 137
4. 7. Competencia Personal 138
4. 7. 1. Conciencia de uno mismo 138
4. 7. 2. Autorregulación 138
4. 7. 3. Motivación 139
4. 8. Competencia Social Y Habilidades Sociales 139
4. 9. Técnicas de Evaluación de las Habilidades Sociales 143
4. 10. El Entrenamiento en Habilidades Sociales 144
4. 11. Conceptos de Sistema Social y Organización Social 146

Capitulo 5. Contenidos que aplicamos durante el tratamiento 147
5. 1. Análisis transaccional 147
5. 1. 1. Definición breve. Filosofía y aplicación 147
5. 1. 2. ¿Qué es un estado del yo? Descripción. ¿Cómo se reconocen los estados del yo? 148
5. 1. 3. Las leyes de la comunicación. Transacciones. Utilidad 153
5. 1. 4. Las caricias 154
5. 2. Genogramas 155
5. 2. 1. Construcción de los Genograma 159
5. 2. 2. Desarrollo práctico 167
5. 2. 3. Cómo Interpretar los Genogramas 168
5. 2. 4. Genograma y su uso Clínico 171
5. 3. Triárquica de las relaciones 171
5. 3. 1. Integridad (Para Dentro – Dirección Introspectiva) 172

5. 3. 2. Outegridad (out-Egridad).
(Para fuera = dirección horizontal) 177
5. 3. 3. Uptegridad (hacia arriba = dirección vertical) 181
5. 4. Inteligencia emocional y el equilibrio de la convivencia 185

Capitulo 6. Sumario de los resultados, conclusiones y consideraciones finales 207
6. 1. Sumario 207
6. 2. Investigación futura 208
6. 3. Bibliografías y referencias MEDLINE 211

1. INTRODUCCIÓN

1. 1. ENTORNO EMOCIONALMENTE INTELIGENTE EN LA CONVIVENCIA

A veces preguntamos: ¿es necesario un entorno concreto para poder relacionarnos de forma emocionalmente inteligente y sana? Basado en esta pregunta, desarrollaremos este apartado. Lo cierto es que llevamos mucho tiempo tratando cuestiones relacionadas con el "**cómo**" del trato con otras personas y con uno mismo, y por unas líneas, me gustaría llevar la atención al "**dónde**" de estos procesos, hemos hablado de Inteligencia Emocional o de competencias emocionales, necesidades, empatía, autoestima, agresividad, resolución de conflictos, comunicación y gestión emocional. Hemos considerado aplicar en muchos casos, algunos recursos que en estas líneas hemos encontrado. Nos proponemos prestar atención a las emociones de los demás, hacia la convivencia, observándolos y tratando de entenderlos, e incluso ponemos nuestro esfuerzo en pautar conductas, vocabulario adecuado y corriente para facilitar la comunicación e identificación; todo con la intención de acercarnos emocionalmente a los demás, y aún así, los otros a veces se resisten a abrirse del todo y disponerse al trabajo terapéutico con mayor desarrollo, que resultase en una asimilación emocional mucho más rápida y eficiente con eficacia y que perdura. Parece de todo punto incomprensible que no nos escuchen, ¡como se atreven! Me acuerdo de la poesía de Mario Nenedetti, titulada ***Oda a la Panificación***, y pienso en que, a veces, se nos olvida que lo que tan bien intencionadamente tratamos de hacer, tiene que darse en un contexto en el que, como mínimo, se hable un lenguaje común.

Este lenguaje al que me refiero, no tiene palabras o por lo menos no sólo, sino que viene a poner de acuerdo a quienes lo hablan. Aquí el dónde adquiere una dimensión relevante, y se trata de una cultura emocional.

Un entorno emocionalmente facilitador, ha sido permeable a mensajes como las emociones nos ayudan o forman parte de nosotros y debemos cuidarlas, las cuales funcionan implícitamente como lemas que abren un espacio al uso y disfrute de las emociones en ese entorno. Estas creencias marcarán después lo que hagamos con ellas, a través de un segundo concepto: ***Los permisos.*** Las ideas sobre aspectos emocionales, influyen directamente en lo que hacer con ellos cuando surjan. Es como quien camina por un parque y quiere tumbarse en el césped. Normalmente trata de encontrar claves en el entorno sobre el permiso para hacerlo o no: busca carteles, u otras personas que estén haciendo lo mismo, vigilantes, etc. Con las emociones sucede lo mismo: *en ciertos contextos*, la cultura emocional vigente nos dará o no permiso para expresar nuestras emociones o vivirlas en presencia de otros. Por lo tanto, un entorno facilitador, sumará a las ideas favorables, permiso para utilizar las emociones, no amenazando con sancionarlas o ignorarlas. Y, desafortunadamente, estos contextos no abundan tanto como desearíamos.

A veces imaginamos que el potencial humano de adaptarse a través del desarrollo de la psico-adaptación es muy limitado como herramienta o recurso para lograr una convivencia en armonía en ciertos tipos de medio ambiente sin sacrificar las emociones. *¿Qué hacer con los sutiles residuos del espíritu de un machismo primitivo y salvaje que ronda nuestro entorno?* Éste y otros cuestionamientos aún siguen pendientes a pesar de vivir en una época considerada liberal y moderna. Delante de tantas incertidumbres, la propuesta es seguir en búsqueda de alternativas y recursos que nos favorezcan encontrar un perfil de una convivencia que no sacrifique y trastorne las emociones.

El espacio también nos habla y nos dice y promueve unas relaciones u otras. Considerando como ejemplo, el espacio en el que una persona habita laboralmente es una especie de laberinto donde muchos pierden el tiempo y pocos encuentran espacios comunes donde encontrarse. Pensemos en donde hay

cinco bancos para sentarse, en un edificio de tres plantas donde habitan y se mueven de paso unos cientos de alumnos y profesores.

1. 2. EDUCACIÓN EMOCIONAL, ¿POR QUÉ?

Las emociones son el motor de nuestras vidas, y por ello influyen directamente en las decisiones más sencillas y más difíciles de nuestras vida, sobre todo cuando lo racional no ocupa lugar. La capacidad de unificar cerebro y emoción, cabeza y corazón, es el reto de la Inteligencia Emocional y posibilita la apertura de un camino que nos lleva al encuentro de una convivencia fluida y sana, con el fin de conseguir viajar frecuentemente por el camino del éxito y la felicidad. Ambos elementos en definitiva son los más buscados a lo largo de toda la vida humana. Hay una cierta inquietud

Entendemos y creemos que es necesario el desarrollo de la Educación Emocional en las aulas, porque seguramente alcanzaremos un acentuado porcentaje de vidas humanas jóvenes que tomarán conciencia que es fundamental educar sus emociones para convivir mejor. En general las entidades educativas de manera educada e imponente informan mucho y educan poco, por su parte el sector laboral igual, no educa a sus trabajadores. La Inteligencia Emocional debería y podría ocupar su lugar y papel, en conjunto con la mente, para motivar a las personas a tratar sus emociones con sabiduría. Aún son pocas las empresas que tomaron la iniciativa en la Inteligencia Emocional, ya que diferentes estudios demostraron que la competencia técnica que requiere cualquier trabajo, es peor o mejor utilizada según el nivel de Inteligencia Emocional del trabajador. Hay una parte de nosotros que está muy presente en todo lo que hacemos, en todas las interrelaciones que tenemos a nuestro alrededor, pero que apenas se observa en la mayor parte de organizadores. Hace falta tratar las emociones y motivación, etc… con profundidad, etc en el ámbito empresarial, educacional, social y familiar. Cada vez nos acercamos más a nuestros sueños de mejorar la vida personal.

Uno de los fundamentos de la educación es educar y no formar en conocimientos o habilidades necesarias para ser una fuerza de trabajo para el sistema. El dotar a las nuevas generaciones de habilidades para su mejor desarrollo personal, laboral y social se hace urgente. El mundo en que vivimos cada vez se hace más inhumano y las emociones que antes nos sirvieron para sobrevivir como especie cada vez están sirviendo menos para relacionarnos con nosotros mismos y con los demás, de una forma provechosa, que nos haga más felices y esto, servirá para nuestros hijos. En general todos los sectores necesitan más de la inteligencia emocional para poder ser llevado con una mayor paz emocional y bienestar subjetivo. La incorporación de la Inteligencia Emocional en la educación prepara mejor los alumnos.

Lo ideal sería que todos los sectores, principalmente de la educación fomentasen un programa y proyecto que motivase y estimulase el compartir vivencias emocionales. Sin dudas los caminos, motivos que llevan a uno a elegir y mantenerse en una actividad, son diversos. Pero la Inteligencia Emocional aplicada en la Convivencia sea ella cual sea, resulta para cada persona un continuo descubrimiento y enriquecimiento personal.

Nuestra vida laboral, académica y social es de hecho, una extensión de nuestra propia vida personal. Y en consonancia podemos y debemos asumirla con gozo, alegría, entusiasmo, esperanza. Un punto de partida para analizar la repercusión de las emociones en un escenario educativo podría ser examinarnos a nosotros mismos. Identificar desde qué emociones vivimos el reto de educar. Se puede lograr y construir un entorno inteligente a través de la educación emocional en las aulas. Para tal planteamiento está como recurso y herramienta la Inteligencia Emocional. La educación emocional es necesaria e indispensable en la educación. Si no imposible, es casi imposible formar un entorno inteligente sin educar las emociones. La falta de educación emocional, nos parece un déficit que arrastramos los seres humanos que creemos que con inteligencia racional ya basta. Cuando eso solo significa el 30% de la capacidad del ser humano. Por supuesto que podemos desarrollar la parte derecha de nuestro cerebro, el mundo de las emociones, que significa 70% de nuestro potencial. Además la Inteligencia Emocional

podemos trabajarla y desarrollarla toda nuestra vida. Nunca es tarde para empezar a entender nuestras emociones y las de los demás. Puede incluso ser un grano de arena pequeño, pero importante para humanizar nuestro entorno más cercano y, por ende, la comunidad en la que vivimos, trabajamos, etc. Estamos en el camino de la vida y merece la pena hacer más grata la vida a los demás. Ciertamente ya podemos contar con buenas y hermosas definiciones de Inteligencia Emocional. Es posible tener en las manos artículos atractivos sobre el tema (I.E.) Sin embargo, surgen detalles en que provocan discrepancias, y los pillados por esa inclinación discrepante, quizá desean viajar frecuentemente por el camino de éxito y la felicidad. No podemos negar que el éxito y la felicidad son dos elementos en definitiva. Son los más buscados a lo largo de toda la vida humana. Por supuesto hay infinidad de gente que su camino hacia la felicidad tiene un adoquinado mucho más cómodo de transitar. Quizá esto nos lleve a un debate acerca de en qué consiste la felicidad. Teniendo en cuenta que seguramente mirando hacia atrás no tengan grandes recuerdos con que enriquecer sus reflexiones estas personas de camino cómodo. Quizá, si hablásemos de una felicidad concreta, un "estado" emocional e intelectual, encajaría mejor. Pero hay muchas personas que promulgan que la felicidad está en la desidia y el "yo paso de todo". Del mismo modo que hay mucho en cierta forma incapaz sin engaños. Sabiendo venderse bien, adjudicándose méritos ajenos, logrando un éxito profesional que no está avalado por aptitudes. Creemos que lo ideal seria trabajar una base emocional, teniendo en cuenta que detrás del alumnado, profesorado y personal no docente hay gente; con sus vivencias, historias y emociones. Y siendo consciente de la importancia que tiene la relación como herramienta educativa. La perspectiva emocional podría ser de gran ayuda.

Pensamos que hace falta que el ser humano, en general, asimile el espíritu compresivo y de construir y no solo de instruir. A veces parece que la sociedad ha descubierto en la psicología la motivación, el lenguaje, el aprendizaje, el pensamiento positivo, y ahora la Inteligencia Emocional, incluso la felicidad, sin embargo la gente sigue cuestionando: ¿Qué es eso? ¿Qué es la felicidad? Cuando somos contagiados por pensamientos de que la

felicidad aún es un término muy relativo y personal y la Inteligencia Emocional es muy conocida en teoría, pero a la vez poco desarrollada en la vida práctica en lo que respecta a la convivencia en general. Lo ideal sería plantear un perfil de felicidad que motive y no impida la felicidad ajena. Supongamos que esto requiere un cierto tiempo de reflexión y sobre todo de sinceridad con uno mismo y en la convivencia que desarrollamos. Lo ideal sería, incluso plantearse el lugar que esto ocupa en el ámbito educativo.

1. 3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL: SU PAPEL Y EFECTO HACIA LAS EMOCIONES NEGATIVAS Y POSITIVAS EN LA CONVIVENCIA

La felicidad es la meta de todo ser humano, la felicidad es un cúmulo de emociones positivas adecuadamente desarrolladas y por supuesto el buen entendimiento. Por otro lado están las emociones negativas o que dificultan nuestro bienestar, pero las emociones de tristeza, ira, desazón,…nos ayudan a reflexionar y nos enseñan a coger las fuerzas para emprender un nuevo viaje, y las emociones como la alegría, el amor, la amistad, nos hacen sentirnos vivos y activos en nuestras vidas. Es lógico que la Inteligencia Emocional, nos ayude a regular nuestras emociones sin reprimirlas, con el fin de vivir lo más a gusto con nosotros mismos y con los demás. Algunos escritores y autores usan el concepto de las emociones como: emociones agradables y desagradables en vez de nombrarlas de positivas o negativas, teniendo en cuenta que todas cumplen una función y podrían ser adaptativos. ¿Qué sucedería si no sintiese ira ante las injusticias?, ¿si no aceptase la tristeza como emoción canalizadora ante un duelo?, ¿o si no siente miedo ante un peligro inminente? Como clasificamos las emociones es menos importante, lo más significativo es que todas las emociones surgen por un estímulo y nos preparan, nos hacen adaptarnos ofreciendo una respuesta. Por supuesto, la tristeza, la ira,. son totalmente necesarias, pero manteniendo el timón del barco en nuestras manos. Creemos que, como ciudadanos debemos respetar y cooperar mucho más de lo que se hace actualmente en general. Vale considerar que hay un compartir muchas cosas en la convivencia en general. En

algunos casos se evidencian enfrentamientos en la convivencia familiar, incluso enfrentamiento de profesores y padres, esto hace sentir la necesidad de una solución efectiva. La convivencia, sea cual sea, hace falta verla como un lugar de encuentro que posibilita el intercambio de pareceres diversos. Hace falta hacer conocer mejor el concepto de la felicidad y de qué sea la Inteligencia Emocional, hasta ahora poco conocido en la práctica y cuyos conocimientos son cada vez más necesarios a la hora de afrontar diversas situaciones de la vida, tanto a nivel personal como profesional, familiar, social y en la convivencia. Creemos que las pautas y técnicas que son desarrolladas y englobadas por la Educación Emocional deberían formar parte del currículum escolar, considerando de que la escuela es una de las entidades encargadas para socializar y preparar a los hombres y mujeres y está demostrado que existe gran correlación entre coeficiente de inteligencia emocional y adaptación al medio. La educación emocional puede servir de una de las bases de la prevención para atajar posibles problemas futuros tanto personales como sociales. La educación emocional (Inteligencia Emocional) ya podría estar en pauta para integrarla de forma curricular en la alfabetización emocional por la gran influencia que tiene en el logro de aprendizajes, teniendo en cuenta que la desintegración familiar el maltrato físico y psicológico en muchos casos, está a la orden del día.

2. JUSTIFICACIÓN

Estamos motivados a desarrollar una investigación sobre el tema "**Inteligencia, Emocional y Convivencia**", porque entendemos y nos damos cuenta que surge la necesidad y una ilusión de muchas personas y en concreto de esos sujetos que buscan la liberación, integración y calibre de sus valores, potenciales e instintivos. Esto ha despertado el interés de realizar una intervención con un tratamiento psicoterapéutico enfocado a las terapias individuales.

Me gustaría desarrollar el tema: "**Inteligencia Emocional y Convivencia**" con el enfoque y la búsqueda de las causas que originan los problemas convivenciales. Definiremos la inteligencia emocional y convivencia, así como presentaremos la búsqueda de causas y vías para encontrar la solución. Entendemos que al insistir en tratar los síntomas corrompemos el propósito de la propia naturaleza, que por medio de las emociones negativas nos llama la atención hacia las causas de un estado emocional resentido. Entendemos que tratar los síntomas es luchar contra la evolución y tener fracaso en nuestra batalla. Entendemos que difícilmente encontraremos la solución a los problemas si seguimos insistiendo en curar y eliminar los síntomas. Queremos ver a cada persona como un "todo", ya que ayudará a comprender y a asimilar mejor este tema. Nos resulta difícil creer en la eficacia de una terapia cuando tratamos al sujeto de forma parcial.

La inteligencia emocional y la convivencia forman parte del conjunto de potenciales naturales de una persona. La inteligencia emocional es parte de un complejo de potenciales naturales que fluyen espontáneamente en la vida humana. Los factores biológico, genético, hereditario y el sistema psíquico, todos están aglutinados como una "ingeniería genética' humana.

Mi propuesta es buscar contenidos coherentes y sólidos. Utilizaremos un método teórico y otro práctico. En concreto nos valdremos de la técnica de relajación, genograma y egograma, auto manejo físico y auto manejo interno. En la parte práctica aplicaremos tests, como por ejemplo: CTI, Inventario de pensamiento constructivo (evaluación de la inteligencia emocional (h), MMIPI—2, Inventario multifásico de personalidad de mtinnesota-2(c) y WAIS-IlL Escala de la inteligencia de Wechsler para adultos-lll(c) (estos tests serán aplicados para adultos de 20 a 40 años). Repartiremos en dos grupos de quince personas de 20 a 30 y de 31 a 40 años. Estimamos que se trata de 30 sujetos con trastornos similares básicamente. La aplicación de los tests lo consideramos como un trabajo práctico técnico incorporado al trabajo práctico realizado a través de las sesiones individuales.

Incorporaré datos obtenidos por medio de consultas de psicoterapia individuales. Considerando la primera sesión como una sesión informativa y de "diagnóstico". Buscaré nuevos argumentos, contenidos y conocimientos para que esta investigación sea interesante y constructiva para todo el que se adentre en ella.

Buscaremos las causas que originan los trastornos psíquicos, intelectuales y físicos y a partir de ellas trataremos de hallar una solución eficaz para sanarla. Entendiendo que tratar los síntomas no sana a nadie, nos valemos de ellos solamente para servirnos de vías para llegar a las causas intermediarias y a través de ellas avanzar y detectar las causas de origen y eliminarlas.

Síntomas: Los trastornos físicos o psíquicos, psicosomáticos y los malestares internos; considéramelos como síntomas.

Causas intermediarias: son los elementos que hacen explotar los síntomas, ejemplo: miedo al ratón, el miedo es el síntoma, el ratón es la causa intermediaria.

Causas de origen: Sentimientos y pensamientos fantasiosos durante el embarazo en el período fetal (en algunos casos cogido a través de la placenta), manipulaciones psíquicas, decretos y lastres familiares, influencias "hereditarias", impactos emocionales negativos o positivos, conscientes o inconscientes directos o indirectos.

La mayor justificación es recibir personas que veo que tienen un inmenso potencial y percibir que siguen atrapadas en sus traumas inalterados a lo largo de los años vividos. Tengo "ganas" y mucha ilusión de formar parte de la historia de una terapia que sane de verdad. Creo que una terapia que enfoque, busque, detecte y elimine las causas es eficiente y eficaz, cuyo resultado sea la restauración, liberación integración y equilibrio de la persona y su sanación.

Entender que la Inteligencia Emocional y la Convivencia significan valernos de nuestros propios potenciales en su mejor forma de desarrollarlos. Entender la inteligencia emocional y la convivencia no significa apropiarse de los conocimientos de sentido común, o hacer generalizaciones clasificando todas las personas con el mismo perfil. Cada sujeto está formado por un perfil muy peculiar y particular.

La Inteligencia Emocional es un tema muy complejo y de vastísimos elementos que nos llevan a seguir y a pautar un largo y serpenteante camino, casi imposible de llegar al fin. Paralelo a la Inteligencia emocional está el tema de la Convivencia que también nos desafía a manejarla y a conocerla paulatinamente a lo largo de la vida y en un constante aprendizaje. En términos figurativos consideramos la convivencia como un recorrido muy largo, con muchas curvas y con varios tramos diferentes que nos toca desarrollar. Las curvas nos sirven como ilustraciones de los momentos desafiadores y duros que vivimos, y los tramos las experiencias y aprendizajes que logramos a lo largo de la vida.

La Inteligencia Emocional y Convivencia es un tema desconocido de todo y por todos, además de que la sociedad en general no está tan despierta y acostumbrada a manejarla. Aseguramos que en pleno siglo XXI, gran parte de las personas, incluso algunos terapeutas y profesionales implicados con el tema sanitario, educativo, psicoeducativo y salud mental conocen poco el tema de la Inteligencia Emocional. Aún poco sabemos sobre los dilemas, condiciones, desafíos y problemas que gran parte de la gente vive sobre el tema de la Convivencia.

Las proyecciones de la Inteligencia Emocional cada día amplían su espacio y conquistan nuevos territorios, se encuentran en casi todos los temas, social, educativo y terapéutico. Los temas Inteligencia Emocional y Convivencia están presentes, por lo menos deberían estar, en casi todos los debates, congresos y conferencias (políticas, laborales, deportes, sociales y terapéuticas) en búsqueda de la construcción de nuevas pautas, conductas y elementos que pueden servir de orientación y que llevan a la gente rumbo al desarrollo de un patrón de vida mucho más consciente, adecuado y edificante.

Entendemos que la valoración de la Inteligencia Emocional puede aportar recursos y elementos como puntos de apoyo para una solidificación, definición de una convivencia cálida y sana. Lo ideal sería que la Inteligencia Emocional estuviera incorporada en la formación de nuevas conductas y principios de la construcción de la Convivencia familiar, social y personal. Lo ideal sería que la Inteligencia Emocional pudiese ser vista con mayor calibre de contenidos que enfoquen conocimientos sobre

el aspecto y la base científica, y para que el sujeto sea analizado sobre varias ópticas y diferentes ciencias que se integran.

Considerando que actitudes y ciencias son formadas a través de los aprendizajes adquiridos por medio de experiencias vividas e investigaciones en diferentes contextos, la intervención en este proceso ejerce probablemente influencias en sus cambios.

Es fundamental que se considere que las actitudes ejercen un papel orientador sobre el comportamiento humano, siendo ellas derivadas de las creencias, potenciales y valores que el individuo tiene de las cosas y del mundo Es importante que se aplique de forma práctica la Inteligencia Emocional en la Convivencia.

La Inteligencia Emocional, cuando es incorporada en las terapias como elemento de auxilio y dentro de la Convivencia, tiene un papel privilegiado y de gran valía. Sería indispensable la aplicación de la Inteligencia Emocional en los programas actuales de la Convivencia intrapersonal, interpersonal e intergrupal. Es posible considerar la Inteligencia Emocional como un elemento importante y de fundamental recurso para alcanzar un nivel de convivencia sana y cálida.

Porque se puede conducir a las personas a tener una expectativa de vida positiva y lograr la liberación de sus potenciales y la integración en la sociedad y en la convivencia familiar y con uno mismo.

Es fundamental que los educadores, maestros, terapeutas y tantos otros profesionales implicados con los temas: **sanitario** y **salud mental** adquieran los máximos conocimientos prácticos y teóricos con base científica sobre la Inteligencia Emocional. En síntesis, tenemos en cuenta:

La convivencia y su consecuente aumento en la demanda por la atención del especialista

El escaso apoyo y seguimiento en la educación familiar, los programas orientativos y en el ámbito educativo.

Sumando las actitudes negativas hacia el proceso de la convivencia de la sociedad y por no conocer la Inteligencia Emocional, la carencia de conocer mejor sus valores y potenciales emocionales, la importancia del desarrollo de un tratamiento te-