

**BLOQUE 1º: EL INDIVIDUO Y LAS RELACIONES PERSONALES*****UNIDAD DIDÁCTICA SEGUNDA******EMOCIONES E INTROSPECCIÓN******LA INTELIGENCIA EMOCIONAL***

“Retrato de Theo Van Gogh”, de Van Gogh (pintado en 1888). Museo Van Gogh de Ámsterdam. Siempre se pensó que era un autorretrato, pero a partir de ciertos datos físicos, los investigadores concluyen que pertenece a su hermano, Theo. Este pintor holandés nacido en 1853 tuvo una relación muy cercana con su hermano. De personalidad difícil, a partir justamente del año 1888 se trasladó al sur de Francia después de importantes enfrentamientos con Gauguin, donde tuvo importantes problemas de carácter médico y psiquiátrico. Acabó suicidándose en 1890. La personalidad de Van Gogh era bohemia, apasionada, de mal carácter y sufría de aislamiento, por lo que la única manera de desahogarse de lo que sentía era mostrándolo a través de sus obras en donde utilizaba pinceladas fuertes y ondulatorias. También se refugiaba en sus pinceles, la pintura, el tabaco y el alcohol. Van Gogh pudo reflejar en sus obras a través de sus diversos estilos, colores y diseños, sus sentimientos, emociones y la personalidad fuerte y distinguida que tuvo. Fotografía personal.

*“No olvidemos que las pequeñas emociones son los capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin siquiera darnos cuenta”*

**Vincent Van Gogh**

## 1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD. IDEAS PREVIAS

Trata de responder a las siguientes cuestiones:

- ✚ ¿Qué peso tienen en tu vida las emociones? ¿Eres capaz de ponerle coto, de controlarlas?
- ✚ ¿Piensas que hay relación entre cómo nos sentimos y cómo nos tratan los demás?
- ✚ A la hora de desarrollar nuestra conducta, ¿Qué es preferible, atender a la razón, o más bien apelar a nuestras emociones? ¿Por qué?
- ✚ ¿Qué es para ti la inteligencia? ¿Qué factores la miden? ¿Sólo hay una inteligencia, o debemos contemplar diferentes tipos?
- ✚ ¿Sabes lo que es la introspección? ¿Qué peso tiene la paz y tranquilidad en la conformación de tu personalidad y en las decisiones que tomas cada día?

### Documento para el análisis

#### Una lectura para empezar la mañana...



Morning sun ("Sol de la mañana", 1952), pintura de Edward Hopper (1862-1967), pintor estadounidense experto en captar momentos plenos de intimidad y silencio.

#### EL ÁNIMO SERENO

Una vida es un largo recorrido preñado de vicisitudes. Las olas van y vienen, algunas oscurecidas por restos de algas, aguas turbias que afean y erosionan la dureza de la roca que resiste. Otras, espumosas; y algunas, como la sonrisa de una niña que trastea con su muñeca.

Nadie puede aspirar a permanecer incólume a los vaivenes (azarosos, otras veces propiciados por nosotros mismos o por terceros) del tiempo, pasado, presente y futuro.

No es lo que nos pasa lo esencial. Nada puede hacerse respecto a lo necesario. Sí cabe la reflexión sobre lo contingente, sobre lo que ha sido, es o será, pero podría haber sido de otro modo. El libre albedrío, la capacidad de decidir, inherente a nuestra naturaleza. Por eso es relevante la lectura posterior que practicamos sobre lo acontecido. Si es que esa lectura se produce. Que debe producirse, para hacer valer nuestra condición de hombres, de seres racionales, dotados de memoria y voluntad.

Leía no hace mucho una entrevista realizada a la actriz Vicky Peña (El País, 23.11.2014), protagonista principal de una muy recomendable obra de teatro que acaba de pasar por Sevilla, *“El largo viaje del día hacia la noche”*, de Eugéne O’Neill, en la que decía

*“Hay que pasar página, pero antes hay que leerla”*

Leer la página que vivimos. Imprescindible para alcanzar la serenidad que merecemos. Tomar la lente y acercarla a la grafía trazada, prestar oído a los sonidos expresados, analizar la dureza y resistencia del papel sobre el que tratamos de escribir. Y todo ello cuando el texto ya fue publicado. Empero, no hay en este punto un afán de revisión, de restaurar nada; tampoco es un ejercicio de contrición. Simplemente sirve para no perder el hilo, como el espeleólogo que al adentrarse en la cueva va haciendo uso de la cuerda y los anclajes que le permitirán mantener la orientación en todo momento.

Porque toda vida humana es un relato, y aun cuando la letra varíe, que lo hace, es conveniente usar siempre en la medida de lo posible el mismo color de tinta que permita a los que nos leen identificar nuestro discurso.

### **Texto escrito por el profesor de Filosofía Francisco Javier García Pérez**

#### **Actividades y tareas**

-  **Haz el siguiente ejercicio esta próxima noche. Dedicar antes de dormir cinco minutos a la meditación. Procura pensar en cómo te sientes y en las emociones que has ido experimentando a lo largo del día. Anota qué crees que necesitas para estar mejor.**

## 2. LA RELEVANCIA DE LAS HABILIDADES EMOCIONALES

*“Cuando digo controlar las emociones, quiero decir las emociones realmente estresantes e incapacitantes. Sentir emociones es lo que hace a nuestra vida rica”*

**Daniel Goleman**



Venecia, Italia. La importancia de las emociones en el ser humano. Como bien dice Goleman, no se trata de reprimir las emociones que se suscitan en nosotros, sino de dar rienda suelta a las emociones positivas (el amor, la alegría, la empatía, la generosidad), y de constreñir, atenuar las emociones negativas que tienen inevitablemente en nosotros presencia (la ira, la envidia, la agresividad, la ambición desmedida, el rencor). Fotografía personal.

Todos queremos ser inteligentes, tener memoria, calcular mejor... Pero con frecuencia nos olvidamos que la capacidad intelectual también tiene que ver con la comprensión de nuestras propias emociones, y de las mismas en relación con los demás.

Desde una perspectiva emocional, una persona es inteligente cuando sabe procurar la felicidad para ella y para las personas que le rodean. Es por ello que las nuevas corrientes psicológicas, y los psicólogos más recientes insisten en la importancia del factor emocional, y de la **inteligencia** así llamada hoy, **intrapersonal e interpersonal**.

Por tanto, debemos saber valorar la importancia que tiene que un individuo se sienta bien, de modo que a partir de esta situación la relación con los demás sea correcta, con vistas a ser nosotros felices y que lo sean también los que nos rodean.

Es muy importante, dentro de esta necesidad de control de las emociones propias, ser capaces de tolerar la frustración (resiliencia), protegernos frente a lo negativo, evitar desanimarnos.

Todos queremos estar alegres, serenos, ser felices... A veces lo conseguimos. Ello tiene que muchas veces con la suerte. Otras con nuestro propio esfuerzo. No todo tiene que ver con la fortuna.



"*Dos mujeres en la ventana*", de Murillo (pintado entre 1665 y 1675). Es una pintura enigmática. Las dos mujeres miran al espectador, que no logra saber la causa de la emoción en ambas. La importancia de la emociones en el ser humano está fuera de toda duda.

Hay personas que siempre tienen buen ánimo, mientras que otras lo pierden a pesar de que las circunstancias de sus vidas, para los que lo rodean, son óptimas. Está claro que la alegría tiene que ver con el carácter, y esto es algo que podemos trabajar. Toda circunstancia, por pésima que ésta sea para nosotros, tiene aspectos positivos que debemos saber ver.

Todos somos en cierto modo dueños de nuestro destino, y somos capaces de alterar positivamente nuestro entorno. Ayudar a los demás supone que estos nos traten mejor. Del mismo modo, si esto ocurre, nosotros nos sentimos mejor, más útiles y satisfechos con nosotros mismos.

El objetivo siempre es ser felices. Esto nadie puede garantizarlo. Y menos de forma duradera. El camino para ser dichosos es sentirnos bien en cada instante, pues no podemos olvidar que nuestra vida se desarrolla en el presente.

En el quehacer diario nada nos garantiza que el futuro será óptimo, agradable. Ahora bien, hay algo que nadie nos puede arrebatarnos: la sensación de que al menos intentamos hacer lo correcto en cada caso. Y aunque algo vaya mal, al menos sabremos que lo ocurrido sucedió a pesar de nuestra voluntad. Así pues, siempre estamos obligados a intentar lo debido, lo que está en nuestra mano, no estamos obligados a más.

### LISTADO DE HABILIDADES SOCIALES

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de decir no</li> <li>• Capacidad de pedir favores y hacer peticiones</li> <li>• Expresar sentimientos negativos y positivos (reconocimiento de estos –Inteligencia emocional–)</li> <li>• Iniciar, continuar y finalizar una conversación</li> <li>• Hacer y aceptar cumplidos</li> <li>• Defender derechos</li> <li>• Rechazar peticiones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar opiniones personales de acuerdo y desacuerdo</li> <li>• Expresar justificadamente ira, desagrado o disgusto</li> <li>• Petición de conducta de cambio del otro</li> <li>• Disculparse o admitir ignorancia</li> <li>• Aceptar críticas</li> <li>• Hablar en público, escuchar, hacer preguntas</li> <li>• Capacidad de auto controlarse y auto compensarse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resolver la vergüenza</li> <li>• Actuar frente a una broma</li> <li>• Tomar decisiones</li> <li>• Responder ante una persuasión</li> <li>• Responder frente al fracaso</li> <li>• Dar y recibir amor, agrado y afecto</li> </ul>
--	---	---

**Actividades y tareas**

- ✚ Elabora un texto de una página de un folio en el que te plantees la siguiente cuestión: ¿Somos dueños de nuestro propio destino? Después, este ejercicio será leído en el aula, y debatido.

### 3. LA INTELIGENCIA HUMANA

*“Si deseas ser feliz, debes resignarte a ver a otros felices”*

**Bertrand Russell**

**La psicología**, desde finales del siglo XIX, ha ido convirtiéndose en una disciplina que desarrollado mecanismos que le han permitido proceder cada vez más como un saber puramente científico. Y uno de sus principales empeños ha sido siempre interpretar qué es la inteligencia, y cómo medirla. En un principio la psicología trató de, en base a pruebas específicas, de medir esta capacidad. Pero el desarrollo posterior, ya en la segunda mitad del siglo XX, posibilitó que surgieran dos enfoques:

- Aquel que concebía la inteligencia como una capacidad general con diferentes proyecciones.
- La inteligencia no existe como tal, sino que es la confluencia de una serie de factores diferentes que utilizamos de forma permanente, tales como la memoria, el razonamiento lógico, la capacidad lingüística o artística, etc.

### 3.1. Las inteligencias múltiples y la inteligencia emocional

Dos psicólogos americanos, Howard Gardner y Daniel Goleman, a finales del siglo XX hicieron aportaciones fundamentales a la interpretación de la inteligencia desde una óptica científica.

**Gardner propuso la “teoría de las inteligencias múltiples”.** Para este autor, la inteligencia no es una capacidad idéntica y única en todos los hombres, sino que existen diferentes habilidades a través de las cuales solemos resolver diversos problemas que se nos plantean. Por ejemplo, habría una dimensión intelectual artística, lingüística, lógica, espacial, etc. Además, habría que considerar una dimensión intelectual intrapersonal y otra interpersonal. Es por ello que no podemos decir que una persona es más inteligente que otra. En todo caso depende de en qué dimensión intelectual destaca, o sin embargo tiene dificultades.

**Daniel Goleman publicó en famoso libro “Inteligencia emocional” en 1995.** Tuvo un enorme éxito. Para Goleman, la capacidad de conocer y de manejar nuestras emociones es crucial para considerar la capacidad intelectual de una persona, y es más determinante que cualquier otro aspecto en nuestro éxito personal y social.





Decía Daniel Goleman que *“los hombres de negocios occidentales a menudo no se dan cuenta de la importancia de establecer relaciones humanas”*. Imagen de un mercado de la ciudad de Tetuán, Marruecos. Los contactos humanos son decisivos para el éxito personal. Aquí también está presente la inteligencia humana, la habilidad para manejar correctamente tus emociones y las de los demás. La inteligencia emocional, el factor oculto, no fácilmente detectable, en el éxito de los triunfadores. Fotografía personal.

#### 4. LA EVOLUCIÓN MORAL DE LAS PERSONAS

A veces escuchamos decir a alguien que “no tiene personalidad”. Esto no es posible. Al ser personas, inevitablemente tenemos una personalidad. Caso diferente es que la personalidad de alguien no se haya desarrollado convenientemente.

¿Cuándo se ha producido un buen desarrollo de la personalidad? ¿De qué forma se alcanza la madurez moral ajustándose a valores positivos y buenos para la propia persona y para la sociedad? ¿Cómo se desarrolla este proceso de madurez o autonomía moral?

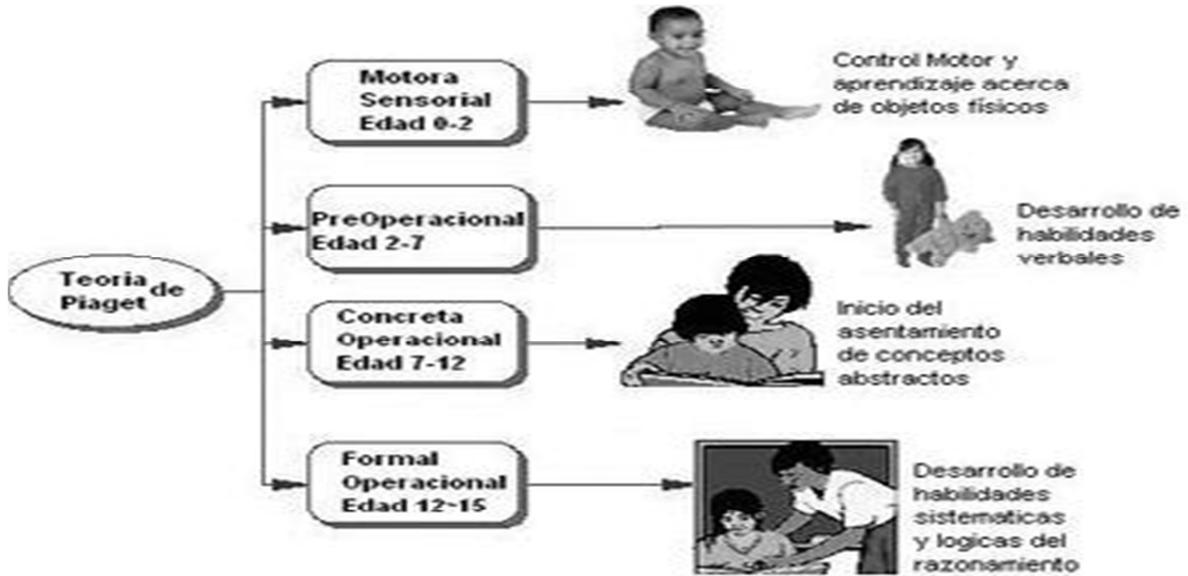
##### 4.1. Etapas de desarrollo moral de la persona

Todos nos vemos obligados a tener que aprender a comportarnos. Este proceso es necesario para configurar a la persona, y que ésta pueda integrarse convenientemente en la sociedad.

Para **Piaget** tienen lugar dos fases:

- + **La fase heterónoma.** Los niños reciben de los adultos las reglas que deben seguir, las cuales tienen para ellos un carácter coercitivo, de obligado cumplimiento. Así aprenden lo bueno y lo malo, que no es igual una cosa que otra, y que si no elegimos bien, tendremos una sanción.

🚩 **La fase autónoma.** A partir de los diez años, los niños comienzan a hacer suyas las reglas, las interiorizan, y estiman que no son fruto de la imposición paterna y materna, sino de la cooperación entre iguales, y del respeto y la tolerancia. Entienden entonces que lo bueno es lo justo.



Otro psicólogo de la personalidad, **Kohlberg**, disconforme con Piaget, elaboró otra teoría, en la que distinguió tres niveles distribuidos en seis estadios.

Para Kohlberg, la conciencia humana se va conformando, es fruto de un proceso de aprendizaje en el que influyen factores socioculturales, tipo de educación recibida y la experiencia emocional.

Kohlberg se apoya en Kant. Para este psicólogo de la personalidad, la madurez es un proceso que comienza en la heteronomía moral y culmina con la autonomía. El autor reflexiona sobre el crecimiento moral de la persona a partir de la conformación de la conciencia, y de cómo conforma juicios sobre “lo que es justo o correcto”.

Desarrolla una metodología controvertida, dado que sólo muestra a chicos varones. A través de una secuencia de tres niveles y 6 estadios (dos por nivel) proyecta la evolución moral de la persona desde la infancia a la vida adulta.

**NIVEL PRECONVENCIONAL**

Es la etapa menos madura y desarrollada del ser humano.

**1. Etapa de castigo y obediencia**

Corresponde con la niñez. Se aceptan las normas por miedo al castigo.

**2. Estado orientación egoísta e instrumental**

Es un estado propio de niños y adultos sin evolución moral. Estos interpretan las relaciones humanas como relaciones comerciales: es bueno si me beneficia, es malo si me perjudica.

**NIVEL CONVENCIONAL**

Adquiere importancia el orden social establecido. Son buenas las normas y usos de la comunidad en la que viven las personas.

**1. Estadio de conformidad interpersonal**

**2. Etapa sistema social**

Es una fase de menos individualismo, donde adquiere más importancia lo social. Coincide con la adolescencia. Etapa de dualidades: conformismo e intolerancia.

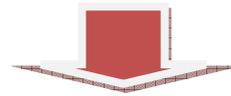
**NIVEL POSTCONVENCIONAL**

Es un nivel superior de madurez moral. Se diferencia entre principios morales universales y normas de su sociedad.

**1. Etapa derechos previos y utilidad**

**2. Etapa de principios éticos universales**

Coincide con el final de la adolescencia. Sólo una minoría de adultos llega. Siempre deben prevalecer los principios morales universales desde los que se pueden criticar las normas sociales establecidas.



*“Etiam si omnes, ego non” (“Aunque todos participen, yo no”)*

***Evangelio San Mateo, 26, 33***

Nivel de moralidad	Estadio	Motivación de la conducta
Preconvencional	Estadio 1	Obedecer a la autoridad y evitar el castigo
	Estadio 2	Favorecer sus propios intereses
Convencional	Estadio 3	Complir las expectativas de los demás
	Estadio 4	Cumplir las normas sociales establecidas
Postconvencional	Estadio 5	Seguir las leyes universales y los derechos humanos
	Estadio 6	Seguir tus propios principios éticos (tratar a los demás como te gustaría que te trataran a ti)

**Actividades y tareas**

- 📌 Elige un ejemplo de comportamiento y explica cómo se manifiesta en cada uno de los estadios morales que define Kohlberg.

## 5. LA INTROSPECCIÓN

*“La reflexión es el ojo del alma”*

**Bossuet**

Clérigo, predicador e intelectual francés del siglo XVII

Gardner mencionaba la existencia de la **“inteligencia intrapersonal”**, aquella que nos permite conocernos, profundizar en nosotros mismos, nuestras inquietudes, nuestras necesidades, hace posible que nos sintamos mejor. También Kohlberg aludía a la característica de las personas maduras, que eran capaces de reconocer lo correcto a través de la reflexión. En este sentido es correcta la afirmación de Bossuet.

Los seres humanos, a través de la reflexión introspectiva, “lanzando” una mirada hacia dentro (el *“conócete a ti mismo”*, del Oráculo de Delfos, que destacó Sócrates), de forma autónoma, razonando con inteligencia, puede hallar el camino adecuado en su gestión personal diaria, y en la relación con los demás. No basta con que los demás nos digan cómo somos, cómo debemos ser, cómo debemos actuar.

Muchas religiones, como el budismo o el cristianismo insisten en el valor de la meditación.

*“No quieras derramarte fuera; entra dentro de ti mismo, porque en el hombre interior reside la verdad”*

**Agustín de Hipona**

Filósofo del siglo IV

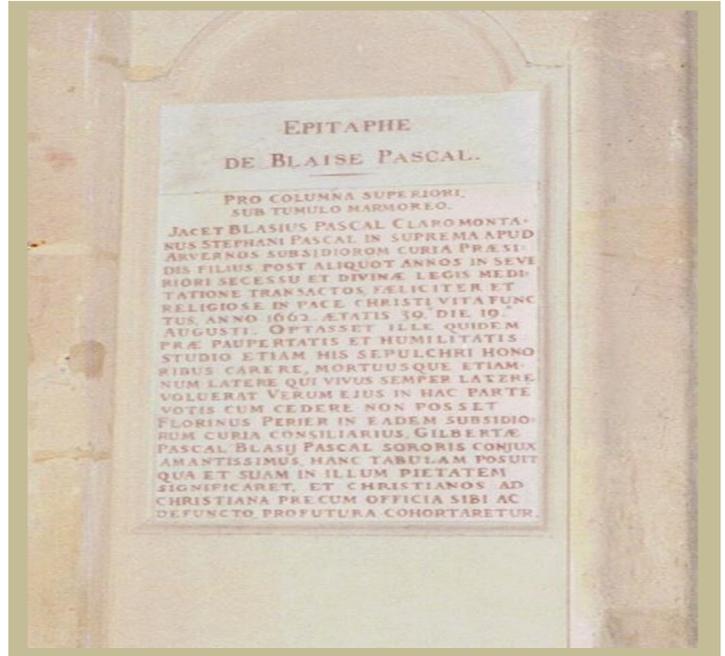
También la filosofía se ha hecho eco de esta problemática. Y son muchos los autores que abogan por la necesidad de la reflexión introspectiva, como es el caso de Sócrates, Platón, Spinoza, Hobbes, Descartes, etc.



## 5.1. Elogio de la paz y la tranquilidad

*“Todas las desgracias del hombre se derivan del hecho de no ser capaz de estar tranquilamente sentado y solo en una habitación”*

### Pascal



A la izquierda, retrato de Blaise Pascal en Versalles. A la Derecha, la lápida de Pascal en la iglesia de Saint-Étienne-du-Mont, en París. Fotografía personal.

Tenemos la capacidad de reflexionar, de pensar acerca de nuestros propios pensamientos. Y también sobre nuestras propias emociones. Pensar sobre las preocupaciones que nos embargan, sobre cómo actuar frente a las dificultades nos ayuda a solventar los problemas.

La clave no reside en juzgarnos constantemente a nosotros mismos, sino en valorarnos a partir del conocimiento de los aspectos positivos que poseemos.

La vida, nuestra vida está envuelta en un dinamismo irrefrenable. Los hechos se suceden a velocidad endiablada, tenemos que tomar decisiones constantemente, a prisa y corriendo, sin poder dedicar a veces el tiempo que debería, por la importancia de las consecuencias que conllevan. Además, las decisiones más importantes de nuestra vida deben ser tomadas en una edad de ausencia de madurez que corresponde con la adolescencia: estudios, trabajo, pareja, amigos, lugar donde vivir y enraizarnos. Con la sociedad de la información y la actual globalización, el proceso cognitivo del ser humano está cambiando, y la recepción y el procesamiento de la información que recibimos fuerza, incita a actuar compulsivamente.

Como decía Pascal, se vuelve más necesario que nunca **la pausa y la tranquilidad**, de modo que podamos buscar la respuesta adecuada a cada situación, hallar, meditando con sosiego, las estrategias que son adecuadas, profundizar en nosotros mismos, saber en última instancia quiénes somos y qué queremos ser.

### Documento para el análisis

#### **La introspección en la Filosofía**

#### **Transitando los callejones oscuros y ocultos de nuestra alma**



Venecia, Italia. Callejón oculto, íntimo, de la ciudad. Así es nuestra mente. Así somos. Es preciso iluminar, arrojar luz como esos faroles nocturnos en el pasillo. La meditación es una tarea necesaria, fundamental, pues favorece el autoconocimiento, sin la cual es imposible ser feliz. La paciencia, el sosiego, la suspensión del tiempo, la ralentización de lo que sucede a nuestro alrededor, tomar distancia... pensar... después decidir. Fotografía personal.

#### **Los pensamientos de Pascal**

*“El hombre no es más que una caña, la más débil de la naturaleza; pero es una caña que piensa. Para destruirla no es necesario que se una el Universo entero. Basta una gota de agua para ello. Pero, cuando el Universo lo destruye, el hombre es todavía más noble que quien lo mata, porque sabe que muere, mientras que el Universo no sabe la superioridad que tiene sobre él. Toda nuestra dignidad consiste, pues, en el pensamiento”.*

*“El hombre no sabe en qué puesto colocarse; está visiblemente descaminado y caído de su verdadero lugar sin volverlo a encontrar. Él lo busca por todas partes, lleno de inquietud, pero sin éxito, en medio de tinieblas impenetrables”.*

*“Estime ahora el hombre su valor, ámese, porque tiene en sí una naturaleza capaz de bien; pero no por esto ame las bajezas que tiene en sí. Desprecie estas bajezas porque son infecundas, pero no por esto desprecie esta capacidad natural suya. Tiene en sí la capacidad de conocer la verdad y de ser feliz; quisiera, por lo tanto, llevar al hombre a desear encontrarla, y a estar pronto libre de las pasiones para seguirla donde la encuentre, sabiendo cuánto ha quedado disminuido su conocimiento por las pasiones. Quisiera que odiase en sí la concupiscencia, que lo determina por sí sola, para que ella no lo ciegue más en su elección, y no lo paralice cuando ya haya elegido”.*