

JESÚS Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

JEAN PAUL RAMÍREZ VELÁSQUEZ

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA LASALLISTA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y EDUCACIÓN
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
ÉTICA VALORES HUMANOS Y EDUCACIÓN RELIGIOSA
CALDAS (ANTIOQUIA)**

2010

JESÚS Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

JEAN PAUL RAMÍREZ VELÁSQUEZ

**Trabajo de grado para optar al título de licenciado en educación básica con
énfasis en ética, valores humanos y educación religiosa**

ASESOR

JUAN MANUEL URIBE CANO

MAGÍSTER EN CIENCIAS SOCIALES

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA LASALLISTA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y EDUCACIÓN

PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN

ÉTICA VALORES HUMANOS Y EDUCACIÓN RELIGIOSA

CALDAS (ANTIOQUIA)

2010

Dedico este trabajo a mi esposa, mi hija, mis padres, hermanos, amigos, a la Comunidad de Hermanos de las Escuelas Cristianas y maestros que de una manera u otra han contribuido en el acrecentar el amor por mi vocación como maestro.

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Caldas, 21 de diciembre de 2010

CONTENIDO

	Pág.
1. JESÚS Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	7
1.1 PROBLEMA	7
1.1.1 Planteamiento del problema	7
1.1.2 Formulación del problema	12
1.1.3 Preguntas auxiliares	12
1.2 OBJETIVOS	13
1.2.1 Objetivo general	13
1.2.2 Objetivos específicos	13
2. DISEÑO METODOLÓGICO	14
2.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	14
2.2 TIPO DE ESTUDIO	15
2.3 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	16
2.4 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	17
3. SISTEMA CATEGORIAL INICIAL	18
3.1 LA INTELIGENCIA	18
3.2 INTELIGENCIAS MÚLTIPLES	22
3.3 INTELIGENCIA EMOCIONAL	31
3.4 JESÚS: MENSAJE Y CONTEXTO	41
3.5 EVANGELIOS CANÓNICOS	54
4. CATEGORÍAS DEL TRABAJO	57
4.1 EMOCIONES	57
4.2 INTELIGENCIA EMOCIONAL	60
4.3 JESÚS	63

CAPITULO I	65
5. JESÚS Y EL AUTOCONOCIMIENTO	65
5.1 EL AUTOCONOCIMIENTO	65
5.2 JESÚS GRAN CONOCEDOR DE SU PROPIO YO	69
CAPITULO II	75
6. JESÚS Y EL AUTOCONTROL	75
6.1 EL AUTOCONTROL	75
6.2 JESÚS, MAESTRO DE LA ORACIÓN QUE LO AUTORREGULA	76
CAPITULO III	80
7. JESÚS Y LA AUTOMOTIVACIÓN	80
7.1 LA AUTOMOTIVACIÓN	80
7.2 JESÚS Y SU PRINCIPAL OBJETIVO	85
CAPITULO IV	89
8. JESÚS Y LA EMPATÍA	89
8.1 LA EMPATÍA	89
8.2 JESÚS, SINTIENDO COMO LOS MARGINADOS DE SU TIEMPO	92
CAPITULO V	97
9. JESÚS Y LAS HABILIDADES SOCIALES	97
9.1 HABILIDADES SOCIALES	97
9.2 JESÚS, HOMBRE CON GRAN HABILIDAD PARA COMUNICARSE	98
10. CONCLUSIONES	103
BIBLIOGRAFÍA	106

1. JESÚS Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

El presente trabajo se ubica dentro del ámbito de la investigación de las ciencias humanas, por tanto se hace uso de las herramientas pertinentes para una investigación cualitativa, la cual, interpreta y estudia la naturaleza de las realidades, la estructura, el sistema de relaciones y la dinámica general del objeto y/o sujeto de estudio.

Puede decirse que el sujeto de estudio de este trabajo es la persona de Jesús, figura central del cristianismo; de manera particular el comportamiento de este hombre, ya que se busca identificar el uso de su inteligencia emocional en la misión de llevar el mensaje de Dios a sus semejantes a partir de la interpretación de los textos evangélicos de Mateo, Marcos, Lucas y Juan.

Para lograr identificar el uso de la inteligencia emocional por Jesús, se muestra y fundamenta qué es la inteligencia emocional según los aportes de Gardner, Salovey, Mayer y Goleman. Una vez entendido y trabajada la teoría de la inteligencia emocional se hace interpretación de los evangelios canónicos a la luz de ésta teoría.

1.1 PROBLEMA

1.1.1 Planteamiento del problema

Jesús de Nazaret es la figura central del cristianismo, es el hijo y la encarnación de Dios, que con su muerte y resurrección salvó al género humano del pecado. Jesús de Nazaret fue un predicador judío que nació entre el año 7 y el 2 a de C., vivió a comienzos del siglo I en las regiones de Galilea y Judea y fue crucificado en Jerusalén en torno al año 30.

Lo que se conoce de Jesús en su mayoría, es gracias a la tradición cristiana y en especial a lo encontrado en las redacciones de los evangelios canónicos. Se considera que mediante el estudio de los evangelios es posible reconstruir tradiciones que se remontan a contemporáneos de Jesús.

Si se toma la tarea de leer los pasajes de los evangelios de Mateo, Marcos, Lucas y Juan; nos vamos a encontrar con la vida y misión de Jesús, en donde se narra su nacimiento e infancia, vida pública, pasión, muerte y resurrección. Ahora, si se detiene a leer cuidadosamente la vida de Jesús según lo contado en los evangelios, se puede notar que este hombre tuvo una existencia marcada por desafíos, pérdidas, frustraciones y sufrimientos de todo orden.

Jesús fue capaz de sorprender con las características de su personalidad, ya que invita a interiorizar y repensar la historia. Él, frente a sus momentos de tensión, contrariedad y dolor tuvo actitudes muy singulares y fue capaz de producir pensamientos y emociones que salían de los patrones comunes. Perturbó conceptos y paradigmas existenciales.

Como se sabe, Jesús nació en un país cuya identidad y sobrevivencia estaban profundamente amenazadas por el autoritarismo y por la vanidad del Imperio Romano. El ambiente era angustiante. Sobrevivir era una tarea difícil. Es por esto que los judíos esperaban un gran líder, el cristo (“ungido”), alguien capaz de reinar sobre ellos, de rescatarles la identidad y liberarlos del yugo del Imperio Romano.

El pueblo de Israel esperaba a alguien que los liberara del yugo romano, pero vino alguien que quería liberar al hombre de sus miserias síquicas. Jesús fue alguien que en vez de hacer una revolución exterior, hizo una revolución en el interior de los hombres.

Es por esta razón que al conocer un poco la realidad en la que vivió Jesús se

puede deducir que pese a que éste no conoció escuela alguna, se formó en su inteligencia la capacidad de conocer profundamente el pensamiento, sentimiento, limitaciones y crisis de la existencia humana. Jesús fue una persona tan inteligente que usó cada angustia, cada pérdida, cada contrariedad como una oportunidad para enriquecer su comprensión humana. Cristo poseía una inteligencia tan instigante, que fue capaz de provocar la inteligencia de todos los que pasaban por Él.

Según Goleman: “En la medida en que nuestras emociones entorpecen o favorecen nuestra capacidad para pensar y planificar, para llevar a cabo el entrenamiento con respecto a una meta distante, para resolver problemas y conflictos, definen el límite de nuestra capacidad para utilizar nuestras habilidades mentales innatas, y así determinar nuestro desempeño en la vida.”.¹

Esto quiere decir entonces que para Goleman, psicólogo estadounidense, nacido en Stockton, California, el 17 de marzo de 1947; quien definió a la inteligencia emocional como la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos², el éxito de una persona depende del desarrollo y educación de su inteligencia emocional. En este orden de ideas se puede decir que Jesús, la figura central del cristianismo además de ser una persona que se preocupó por desarrollar su pensamiento, fue un hombre altamente inteligente en el campo emocional.

Jesús fue un gran hombre, no fue rebelde militar ni político como muchos lo dieron a conocer, más bien fue alguien que tuvo por misión predicar la salvación y el perdón de Dios; y en este predicar es que se revela la manera de enseñar que

¹ GOLEMAN, Daniel. La Inteligencia Emocional, Por qué es más importante que el cociente intelectual. Santafé de Bogotá: Javier Vergara Editor. 1996. p.95

² WIKIPEDIA. Inteligencia emocional. http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Daniel_Goleman&action=edit [Citado agosto 7 de 2005]

utilizó.

En el transcurrir de su vida Jesús tuvo que abrir muchas veces su boca, y cada vez que lo hizo, lo hizo para enseñar, para dar a conocer su pensamiento y mensaje, a tal punto que perturbó el pensamiento de todos aquellos que lo escuchaban. Jesús en su acontecer diario se da a conocer como la persona inteligente que fue. Se entiende aquí inteligencia como la “manifestación de la personalidad frente a los estímulos del mundo físico tanto de los ambientes como de las circunstancias, en que vive una persona”³

Jesús fue alguien capaz de sorprendernos con las características de su personalidad, capaz de invitarnos a interiorizar y repensar nuestra historia. Alguien que frente a sus momentos de tensión, contrariedades y dolores emocionales tuvo actitudes tan singulares y fue capaz de producir pensamientos y emociones que salen de los patrones comunes. Fue alguien tan interesante que perturbó nuestros conceptos y paradigmas existenciales.

Jesús en la forma de transmitir su mensaje da primero importancia a lo que las personas piensan y luego da espacio para que ellas crean; es decir, para Él primero está el pensar y luego la fe, claro está, no se puede desconocer que Jesús con su vida dio ejemplo de fe hacia su padre, demostró su total entrega a la voluntad divina; además Jesús de Nazaret, siempre invitó a las personas a pensar; ya que por medio de las preguntas intentó que las mismas que lo escuchaban sacaran sus propias conclusiones; este proceder se conoce como o se parece a lo que en la persona de Sócrates se conoce como mayéutica. Este método puede o sirve para que los educadores lo utilicen en su quehacer como docentes, ya que esto invita al estudiante a pensar, comprender y entender lo que se explica.

En el acontecimiento de la enseñanza de Jesús a todo aquel que lo escuchaba

³ CURY, Augusto J. “El Maestro de los Maestros”. Bogotá: Paulinas., 1999. p.23

(comprender lo que se dice, donde es de suma importancia la atención, la cual requiere el utilizar oídos, ojos y corazón para detectar intención, emoción y sentimientos del hablante), es sin duda un ejercicio que motiva el desarrollo de lo llamado por Golemán Inteligencia Emocional o como en la teoría de las Inteligencias Múltiples se conoce como inteligencia interpersonal e intrapersonal, ya que mucho tiene que ver con la manera como las personas se motivan a escucharle y como él lograba un cambio radical en la actitud de cada una de ellas.

Jesús con su comportamiento de revelarse y ocultarse, buscó el estímulo de la inteligencia de las personas; deseó romper la dictadura del prejuicio y la cárcel intelectual de las personas. En este romper es donde se centra la atención y entender la inteligencia emocional como el refrenar del impulso emocional, el interpretar los sentimientos más íntimos del otro, el manejar las relaciones de una manera fluida, etc.

En este ejercicio de atención es donde podremos enmarcar este trabajo en el conocer a Jesús no como el maestro espiritual que fue, ni como el hijo de Dios y mucho menos como la persona más importante a seguir de los cristianos; si no como el maestro que estimulaba el desarrollo y formación de la inteligencia emocional desde el testimonio.

1.1.2 Formulación

¿Cómo se manifiesta en Jesús de Nazaret la inteligencia emocional para dar a conocer su mensaje al hombre, según lo narrado en los evangelios canónicos?

1.1.3 Preguntas auxiliares

- 1 ¿En qué pasajes bíblicos se evidencia la inteligencia emocional de Jesús?
- 2 ¿En qué pasajes bíblicos se identifican en Jesús las competencias que componen la inteligencia emocional?
- 3 ¿Cómo se puede referenciar la inteligencia emocional de Jesús?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo general

Identificar las diferentes actitudes que evidencian la inteligencia emocional de la persona de Jesús en la transmisión de su mensaje al hombre, según lo narrado en los evangelios canónicos.

1.2.2 Objetivos específicos

- 1 Interpretar pasajes bíblicos que evidencien la inteligencia emocional de Jesús.
- 2 Identificar en el Jesús del evangelio las competencias que componen la inteligencia emocional.
- 3 Contrastar las habilidades y competencias que distinguen a una persona emocionalmente inteligente según la teoría con las competencias y habilidades demostradas por Jesús a la hora de transmitir su mensaje.

2. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

“Con el término “Investigación Cualitativa”, entendemos cualquier tipo de investigación que produce hallazgos a los que no llega por medio de procedimientos estadísticos u otros medios de cuantificación. Puede tratarse de investigaciones sobre la vida de la gente, las experiencias vividas, los comportamientos, emociones y sentimientos, así como al funcionamiento organizacional, los movimientos sociales, los fenómenos culturales, y la interacción entre las naciones.”⁴

Ya que el presente trabajo consiste en identificar actitudes que evidencien la inteligencia emocional de la persona de Jesús, en la transmisión de su mensaje al ser humano, según lo narrado en los textos evangélicos de Mateo, Marcos, Lucas y Juan; se ha de necesitar como herramienta la investigación de carácter cualitativo, ya que es a través de este tipo de investigación que se puede estudiar la vida de una persona a través de la interpretación de datos e informaciones consignadas en indeterminados documentos o textos escritos (para este caso en particular).

La investigación cualitativa; interpreta y estudia la naturaleza de las realidades, la estructura, el sistema de relaciones y la dinámica general del objeto y/o sujeto de estudio.

⁴ STRAUSS, Anselm y CORBIN, Juliet. Bases de la Investigación Cualitativa Técnicas y Procedimientos para Desarrollar la Teoría Fundamentada. Medellín: Universidad de Antioquia. 2002. p.56

“Básicamente, existen tres componentes principales en la investigación cualitativa. Primero, están los datos, que pueden provenir de fuentes diferentes, tales como entrevistas, observaciones, documentos, revistas, registros y películas. Segundo, están los procedimientos, que los investigadores pueden usar para interpretar y organizar los datos... Los informes escritos y verbales conforman el tercer componente y pueden presentarse como artículos en revistas científicas, en charlas, o como libros.”⁵

Como es sabido, el tipo de investigación cualitativa permitirá el desarrollo del presente trabajo ya que en el proceso de desarrollo del mismo a hacer lectura de los evangelios canónicos para extraer a través de la interpretación de los mismos las actitudes que manifiestan la inteligencia emocional de Jesús. Tan acorde es el tipo de investigación cualitativa con lo que pretende este trabajo, que la pregunta a desarrollar responde al comportamiento de una persona en especial dentro de un contexto en particular.

2.2 TIPO DE ESTUDIO

El presente trabajo, se va a abordar desde una perspectiva hermenéutica; ya que se busca analizar e interpretar datos de índole cualitativo. Este análisis se hace a través de un proceso en el cual es necesaria la lectura, la observación, la pregunta y la respuesta acerca de lo que se va a estudiar, que es, las inteligencias múltiples, en especial la inteligencia emocional y de manera particular la forma como Jesús pudo utilizar o desprender en todas sus interlocuciones con las personas.

La hermenéutica es una alternativa de investigación cualitativa la cual aparece como opción y no se agota exclusivamente en su dimensión filosófica sino que trasciende a una propuesta metodológica.

⁵ *Ibíd.* p.85

Según Ricoeur, la hermenéutica se define como “la teoría de las reglas que gobiernan una exégesis, es decir una interpretación de un texto particular o colección de signos susceptibles de ser considerado como un texto”. En esta perspectiva, uno de los conceptos básicos es el círculo “hermenéutico”, que describe el movimiento entre la forma de ser del intérprete y el ser que es revelado por el texto.

Este trabajo interpretativo pretende adelantar las corrientes identificadas con la hermenéutica, parte de reconocer como principio, la posibilidad de interpretar cualquier texto, en una de las formas principalmente. Lo primero como una interpretación literal y la segunda, como una interpretación a partir de la reconstrucción del mundo del texto.

2.3 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Teniendo en cuenta que para este trabajo de grado se consideró el carácter cualitativo como metodología; demanda instrumentos muy propios para la recolección de información y para el abordaje del tema trabajado como tal.

El proceso de recolección de datos, de la metodología utilizada para el presente trabajo, debe seguir un patrón que permita pasar de la lectura, la observación superficial y la organización formal, a los aspectos subjetivos pertinentes al modo como se interpreta la realidad objetiva. Además se debe pasar de lo obvio a niveles más profundos de la situación a trabajar.

La mejor técnica encontrada para llevar este estudio, es la revisión bibliográfica; de esta manera se podrán reconocer los autores que trabajen o desarrollen la temática pertinente al desarrollo de este trabajo, además de poder ampliar el conocimiento, comprensión y entendimiento de las mismas.

2.4 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

En los estudios cualitativos la información debe organizarse a medida que se recoge, esta etapa se inicia conjuntamente con la recolección de la información; se opta para la organización y procesamiento de la información el realizar de manera constante lecturas relacionadas al tema o temas pertinentes para el desarrollo del trabajo de grado; esto permitirá la organización de toda la información. Organizar significa documentar, archivar, chequear y limpiar el dato desde el mismo momento en que este es registrado.

Para esto, es de suma importancia el monitoreo permanente de la información recolectada, evitando sobrevalorar y subvalorar una información de otra.

En la realización de las lecturas se hará búsqueda de todos los temas y conceptos pertinentes al tema en cuestión, para así procesar y llevar a cabo el trabajo propuesto; los temas y conceptos pertinentes para este son: inteligencia, inteligencias múltiples, inteligencia emocional, evangelios canónicos, contexto y mensaje de Jesús.

3. SISTEMA CATEGORIAL INICIAL

Este trabajo tiene como objetivo ocuparse de la persona de Jesús y de manera muy particular de su inteligencia emocional. Jesús según lo narrado en los Evangelios Canónicos fue una persona que se ocupó de enseñar a vivir, fue un apasionado de la vida humana, se dedicó a llevar y transmitir a las personas del contexto judío en el que se desarrolló mensajes de libertad interior. Se podría llegar a decir que por esta razón hoy día además de ser reconocido como el centro de la fe cristiana es también reconocido y llamado “maestro”.

Jesús como maestro preocupado por sus seguidores y por las personas, utilizó un “arma” para motivar de manera constante a todo aquel que lo escuchaba; esta “arma” no fue otra que el amor y con esta fue que consiguió hacer libre al ser humano. Jesús, Dios y hombre, lograba establecer relaciones interpersonales con gran facilidad y se relacionó de tal manera que muchos lo llegaron a amar de manera intensa.

Ahora bien, para lograr el cometido de este trabajo que es, mostrar a Jesús como una persona emocionalmente inteligente, se hace necesario conocer algunos conceptos que para el presente son de suma importancia y por esta razón se presentaran en el siguiente sistema categórico.

3.1 LA INTELIGENCIA

Seguramente se puede decir, sin temor a dudar, que el desarrollo de la inteligencia del ser humano empieza a explicarse desde el mismo momento en que el cerebro del hombre se empeña en buscar formas de comunicación consigo mismo y con sus semejantes.

Una vez que los seres humanos se dieron cuenta de que eran capaces de

exteriorizar sus "imágenes mentales" internas, la evolución fue más rápida. Con las primeras representaciones hechas por los primitivos, aborígenes australianos en las cavernas, los trazos iniciales se fueron convirtiendo paulatinamente en pinturas. A medida que las civilizaciones evolucionaban, las imágenes comenzaron a condensarse en símbolos y, más tarde, en alfabetos y guiones; así sucedió con los caracteres chinos o los jeroglíficos egipcios. Con el desarrollo del pensamiento occidental y la creciente influencia del imperio romano, se completó la transición de la imagen a la letra. Y posteriormente, a lo largo de dos mil años de evolución, el poder nada desdeñable de la letra adquirió primicia sobre la momentáneamente escarnecida imagen.

Desde el primer momento en que los seres humanos hicieron marcas estaban señalando un salto gigantesco en la evolución de la especie humana. El lenguaje o la capacidad desarrollada por el ser humano para comunicarse por medio de signos, es en definitiva, la primera y gran manera que este manifiesta su inteligencia.

Como bien sabemos cada ser humano es único y diferente. Su individualidad inconfundible se manifiesta tanto en sus características físicas como en las psíquicas, que quedan en lo que llamamos personalidad. Además de las características de índole social y emocional de la personalidad como son la sociabilidad, la seguridad en sí mismo, el miedo; las aptitudes varían también de persona a persona. Estas facultades equivalentes a la capacidad de rendimiento de una persona podrán subdividirse, grosso modo, en dos ámbitos. Uno correspondería a las capacidades físicas, la fuerza la habilidad y la resistencia, y el otro estaría en estrecha relación con las funciones del sistema nervioso central. En este ámbito, se habla de capacidades cognitivas entre las que se encuentra, sobre todo la inteligencia para referirse al rendimiento del cerebro en lo relativo al almacenamiento y asimilación de informaciones.

Gracias a la concepción primera sobre el hombre, que responde a la capacidad de raciocinio y lenguaje propia del ser humano, es que, el concepto de inteligencia se hace referir a la capacidad de comunicación y lenguaje del propio ser.

Ahora bien, algo que no se puede negar y lo cual es de conocimiento de todos, es concebir al ser humano como el único ser viviente con la capacidad de pensamiento; además es el único con capacidad de descifrar un lenguaje escrito y hablado, gracias a su inteligencia; ésta depende de la estructura que tenga el cerebro y las vías de acceso que le comunican con el mundo exterior.

Hasta el momento, el presente texto nos muestra la concepción de inteligencia en la medida que tiene relación con el lenguaje, sea hablado o escrito, y es por esto, anteriormente se concebía la inteligencia como la capacidad del cerebro humano para procesar la información que recibe del exterior y a su vez es la capacidad de recoger esta del mundo.

Se debe saber también que: “la palabra “inteligencia” tiene su origen en la unión de dos vocablos latinos: inter = entre, y eligiere = escoger. En su sentido más amplio, significa la capacidad cerebral por la cual conseguimos penetrar en la comprensión de las cosas eligiendo el mejor camino. La formación de ideas, el juicio y el razonamiento son frecuentemente señalados como actos esenciales de la inteligencia, como “facultad de comprender””⁶

De esto, se deduce que la inteligencia se entiende también como la facultad de comprender, capacidad de mayor o menor de saber o aprender. Además se concibe como el conjunto de todas las funciones que tienen por objeto el conocimiento (sensación, asociación, memoria, imaginación, entendimiento, razón conciencia); y es de esta manera que la inteligencia se podrá entender como la capacidad compleja o global que el individuo tiene para actuar adecuadamente,

⁶ ANTUNES, Celso. Estimular las Inteligencia Múltiples. España: NARCEA, S.A., 2004. P.9

pensar razonablemente y entenderse eficazmente con su entorno.

Bien es cierto; “todas las definiciones de inteligencia llevan la marca de la época, del lugar y de la cultura en las que se han desarrollado”.⁷ A partir de esto se puede entender que hace muchos años la inteligencia solo se limitaba a lo puramente cognitivo desde el punto de vista lógico matemático y lingüístico, ya que la inteligencia y/o coeficiente intelectual se medía desde el desarrollo o capacidad lógico matemática de la persona; esto se hacía en la escuela porque se entendiera como uniformidad que atendía y trabajaba con las personas desde un enfoque unidimensional de la inteligencia. Después de muchos estudios se puede llegar a entender y concebir la inteligencia como la capacidad del ser humano para resolver problemas o para elaborar productos de gran valor para un contexto o comunidad determinada.

Ahora bien se debe comprender que hay personas que son muy destacadas y reconocidas por su trabajo o manera de llegar a la gente, y esto les procura éxito en su vida de estudiantes, como profesionales o como simples seres que se desarrollan en la sociedad, pero que desafortunadamente en lo académico son de poco rendimiento, y esto se comprende en la medida que se concibe la inteligencia de manera diferente a la siempre concebida.

Por la razón anteriormente expuesta, la inteligencia se debe interpretar como una habilidad general la cual se encuentra, en diferente grado, en todos los individuos. Constituye la clave del éxito en la resolución de problemas. Ahora bien, se debe decir que la evolución del concepto de la inteligencia ha respondido al interés mismo de los investigadores y su afán por medirla en cada una de las personas y esta al tiempo responde al desarrollo de la psicología como ciencia.

En este interés de los investigadores de la inteligencia y la conceptualización de

⁷ GALLEGO, Domingo; et al. *Inteligencia Emocional*. Colombia: EL BUHO., 2000. p.11

esta se puede decir que surge la siguiente clasificación de los modelos encontrados del concepto de inteligencia:

- **Modelos centrados en la estructuración y composición de la inteligencia.** El interés ha sido la búsqueda del factor o factores que componen y dominan en el constructo de la inteligencia, sus relaciones, identificarlos para medirlos, establecer sus relaciones y, en base a esas medidas y relaciones, poder describir diferencias interindividuales.
- **Modelos centrados en el funcionamiento cognitivo de la inteligencia.** Su interés es el conocimiento de los procesos mentales que dirigen las acciones para intervenir modificando cognitivamente las estructuras, de manera que la medición favorezca otras estructuras más apropiadas y más complejas que permitan mayor autonomía a la persona en el aprendizaje y el conocimiento.
- **Modelos centrados en la comprensión global del desenvolvimiento social de las personas y en la búsqueda de su felicidad como necesidad vital.** Esto conlleva necesariamente la consideración de que el funcionamiento de las personas en sociedad se produce mediante cognición y sentimiento, predominando en algunas situaciones comportamentales otras dimensiones diferentes a la cognición.

En definitiva, ha de concebirse para este trabajo, la inteligencia como el producto de unas operaciones cerebrales que permiten al sujeto resolver problemas e incluso crear productos que tengan valor específico dentro de una cultura.

3.2 INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Pese a lo dicho anteriormente sobre lo que es la inteligencia se debe concebir que en la actualidad no se puede ubicar a la inteligencia en un lugar preciso, pero podría afirmar que esta se manifiesta en cada acción o palabra dicha por el ser humano. A la inteligencia siempre se le ha relacionado y se le relacionará con lo mental, lo cerebral, el pensamiento, el saber, la creatividad, y además es esta la que determina el hacer y querer de cada ser humano.

Howard Gardner planteó la teoría de Las Inteligencias Múltiples la cual se basa en decir que cada ser humano posee mínimamente ocho inteligencias las cuales responden a lo musical, la cinética – corporal, la lógico – matemáticas, la lingüística, lo espacial, lo interpersonal, lo intrapersonal y lo naturalista. Plantea un análisis de los enfoques del desarrollo cognitivo; basado en su experiencia en el ámbito educativo. Él al revisar las teorías de la mente, cuestiona la visión unidimensional o uniforme que se hace a la inteligencia, y propone una nueva visión pluralista, reconoce en las personas múltiples posibilidades de cognición o estilos de conocimiento que resultan fundamentales para su propio modo de vida.

Gardner, llama la atención sobre tres vacíos en el sistema educativo de gran importancia en el quehacer académico de las instituciones educativas.

- Hay estudiantes que resuelven con gran facilidad problemas prácticos cotidianos, pero manifiestan gran dificultad para dominar las lecciones escolares.
- Hay en los colegios estudiantes considerados buenos académicamente, pero incapaces de resolver problemas prácticos de su cotidianidad.
- Hay estudiantes considerados académicamente buenos y que resuelven problemas cotidianos, pero son incapaces de relacionar conscientemente uno y otro saber; no pueden explicar porqués ni especializar el saber.

Estos vacíos los explicó en el hecho de que cada persona posee diferente mentalidad y por ello aprende, memoriza y comprende de modo diferente. Por esta razón Gardner señala tres tipos de estudiantes en cualquier sistema educativo: el aprendiz intuitivo o natural, el estudiante tradicional o escolar y el experto disciplinar.

Estos estudios y postulados de Gardner dan como resultado la formulación de la teoría de las Inteligencias Múltiples en 1983 con la publicación de “Frames of Mind”. Él presentó su teoría de las Inteligencias Múltiples, la cual destaca su perspectiva multicultural respecto de la cognición humana. Las inteligencias son lenguajes hablados por todas las personas y se encuentran influenciadas en parte, por la cultura a la que cada una pertenece. Constituyen herramientas que todos los seres humanos pueden utilizar para aprender, para resolver problemas y para crear.

Las inteligencias múltiples afirman que toda inteligencia consta de tres aspectos de mucha importancia; estos son:

- Una habilidad para resolver problemas o elaborar productos que son de importancia en un contexto cultural o en una comunidad determinada.
- Cada inteligencia debe poseer una operación nuclear identificable, o un conjunto de operaciones.
- Toda inteligencia debe ser susceptible de codificarse en un sistema simbólico: un sistema de significados, producto de la cultura, que construye y transmite formas importantes de información.

Estas inteligencias son un grupo de inteligencias las cuales posee y desarrolla el ser humano, ya sea desde la herencia genética o desde la educación recibida dentro de un contexto en particular. Vale la pena decir e insistir en que toda persona posee todas las inteligencias que propone esta teoría, - “las inteligencias no operan de forma aislada. De hecho, excepto en el caso de individuos anormales, las inteligencias trabajan siempre en concierto, y cualquier papel adulto mínimamente complejo implica la mezcla de cada una de ellas”- . Aunque las inteligencia actúan en concierto y que toda persona las posee, se debe tener en cuenta que, según el ambiente en el que se desarrollen las personas, se desarrollará unas inteligencias más que otras. Las inteligencias múltiples son un grupo de siete inteligencias; estas son: inteligencia lógico – matemática, inteligencia lingüística, inteligencia espacial, inteligencia musical, inteligencia corporal y cinética, inteligencia interpersonal e inteligencia intrapersonal.

Cada inteligencia tiene una capacidad en particular que es: en la Inteligencia lingüística es la de comunicación verbal y/o escrita, exhibida en su forma mas completa, tal vez, por los poetas; Inteligencia Lógico – Matemática es la lógica y matemática, así como la científica; Inteligencia Espacial es para formarse un modelo mental de un mundo espacial y para maniobrar y operar; Inteligencia Musical es la interpretación musical; Inteligencia Corporal y Cinética es para resolver problemas o para elaborar productos empleando el cuerpo, o partes del mismo; Inteligencia Interpersonal es para entender a las otras personas; y por último se encuentra la Inteligencia Intrapersonal que es la capacidad de formarse un modelo ajustado, verídico, de uno mismo y de ser capaz de usar este modelo para desenvolverse eficazmente en la vida. Las anteriores definiciones son el compendio de la Inteligencias Múltiples; estas son las que permiten concebir a la mente humana como un todo de múltiples capacidades.

A continuación se describirá cada una de ellas:

Inteligencia lingüística consiste en la capacidad de pensar en palabras y utilizar el lenguaje para expresar y apreciar significados complejos.

Llamar a la capacidad lingüística una “inteligencia” es coherente con la postura de la psicología tradicional. La inteligencia lingüística también supera nuestras pruebas empíricas. Por ejemplo, un área específica del cerebro llamada “área Brocca” es la responsable de la producción de oraciones gramaticales.

El don del lenguaje es universal, y su desarrollo en los niños es sorprendentemente similar en todas las culturas⁸.

Inteligencia lógico – matemática es la capacidad que permite calcular, medir, evaluar proposiciones e hipótesis y efectuar operaciones matemáticas complejas.

Esta inteligencia posee dos hechos esenciales: una es que los individuos que poseen esta inteligencia tienen la capacidad de solucionar problemas de manera rápida; el otro hecho es la naturaleza no verbal de la inteligencia; puede construirse la solución del problema antes de que sea articulada.

Ciertas áreas del cerebro son más prominentes para el cálculo matemático que otras. Existen “sabios idiotas” que realizan grandes proezas de cálculo aunque sean profundamente deficientes en la mayoría de las otras áreas⁹.

Inteligencia espacial proporciona la capacidad de pensar en tres dimensiones; permite al individuo percibir imágenes externas e internas, recrearlas, transformarlas o modificarlas, recorrer el espacio o hacer que los objetos lo recorran y producir o decodificar información gráfica.

⁸ *Ibíd.* p.38

⁹ *Ibíd.* p.38

Otro tipo de resolución de problemas espaciales aparece en la visualización de un objeto visto desde un ángulo diferente. Las artes visuales emplean esta inteligencia en el uso que hacen del espacio.

Las pruebas procedentes de la investigación neuronal nos ubican o muestran como sede del cálculo espacial al hemisferio derecho del cerebro.

Inteligencia musical es la capacidad de percibir, distinguir, transformar y expresar el ritmo, timbre y tono de los sonidos musicales. Resulta evidente en los individuos sensibles a la melodía, al ritmo, al tono y a la armonía.

Teniendo presente que existe un vínculo biológico con cada tipo de inteligencia se debe reconocer que ciertas partes del cerebro desempeñan papeles importantes en la percepción y la producción musical. Estas áreas se sitúan generalmente en el hemisferio derecho, aunque la capacidad musical no está localizada con claridad.

Inteligencia cinético – corporal permite al individuo manipular objetos y perfeccionar las habilidades físicas.

El control del movimiento corporal se localiza en la corteza motora, cada hemisferio domina o controla los movimientos corporales correspondientes al lado opuesto del cuerpo.

Inteligencia interpersonal es la capacidad de comprender a los demás e interactuar eficazmente con ellos.

La inteligencia interpersonal se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamento, motivaciones e intenciones. En forma, más avanzadas,

esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado.

Todos los indicios proporcionados por la investigación cerebral sugieren que los lóbulos frontales desempeñan un papel importante en el conocimiento interpersonal.

Inteligencia intrapersonal se refiere a la capacidad de una persona para construir una percepción precisa respecto de sí misma y utilizar dicho conocimiento para organizar y dirigir la propia vida.

Esta inteligencia es sin duda la capacidad de conocimiento de los aspectos internos de la persona; el acceso a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminación entre estas sensaciones y finalmente ponerles un nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta. Una persona con alta inteligencia intrapersonal posee un modelo viable y eficaz de sí mismo. Puesto que esta inteligencia es la más privada de evidencia del lenguaje. La inteligencia intrapersonal permite comprenderse y trabajar con uno mismo.

Con el fin de hacer de cada una de estas inteligencias algo más familiar en su comprensión nos fiáremos de la siguiente tabla que describe y muestra herramientas pedagógicas a grandes rasgos para el trabajo en pro del desarrollo de cada una de estas inteligencias múltiples.

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES			
INTELIGENCIA	DESCRIPCIÓN	IDENTIFICACIÓN	HERRAMIENTA PEDAGÓGICA

LINGÜÍSTICA	Capacidad para manejar y estructurar los significados y las funciones de las palabras y el lenguaje.	Lectura, escritura, narración de historias, memorización de fechas, piensa en palabras.	Leyendo, escuchando y viendo palabras, hablando escribiendo, discutiendo y debatiendo.
LÓGICO - MATEMÁTICA	Capacidad para construir soluciones y resolver problemas.	Matemáticas, razonamientos, lógica, resolución de problemas.	Usando pautas y relaciones, clasificando, trabajando con lo abstracto.
ESPACIAL	Capacidad para utilizar sistemas simbólicos y efectuar transformaciones de las percepciones iniciales que se tengan.	Lectura de mapas, gráficos, dibujando, laberintos, puzzles, imaginando cosas, visualizando.	Trabajando con dibujos y colores, visualizando, usando su ojo mental, dibujando.
MUSICAL	Habilidad para apreciar, discriminar, transformar y expresar formas musicales, así como para ser sensible, al	Cantar, reconocer sonidos, recordar melodías, ritmos.	Ritmo, melodía, cantar, escuchando música y melodías.

	ritmo, al tono y el timbre.		
CINÉTICO – CORPORAL	Capacidad para adquirir información a través de los procesos táctiles y cinestésicos.	Atletismo, danza, arte dramático, trabajos manuales, utilización de herramientas.	Tocando, moviéndose, procesando información a través de sensaciones corporales.
INTERPERSONAL	Capacidad para formar y mantener relaciones y asumir varios roles dentro de un grupo.	Entendiendo a la gente, liderando, organizando, comunicando, resolviendo conflictos, vendiendo.	Compartiendo, comparando, relacionando, entrevistando, cooperando.
INTRAPERSONAL	Capacidad para la autorreflexión, metacognición y autopercepción de una persona.	Entendiéndose a si mismo, reconociendo sus puntos fuertes y débiles, estableciéndose objetivos.	Trabajando solo, haciendo proyectos a su propio ritmo, teniendo espacio, reflexionando.

Estas inteligencias pueden ser mejor abordadas y entendidas a través del entendimiento en lo que se destacan, les gusta quienes la poseen.

Según Gardner, a las Inteligencias Múltiples se les puede conceptualizar en tres categorías amplias. Tres de las siete inteligencias; lógico – matemática, cinética corporal y espacial, se consideran formas de inteligencia “objetiva”; por

encontrarse controladas y conformadas por los objetos con los que los individuos interactúan en su entorno. Por el contrario, las inteligencias “abstractas”, lingüística y musical, no dependen del mundo físico sino de los sistemas lingüísticos. La tercera categoría consiste en inteligencias “relacionadas con la persona” en la que las inteligencias inter e intrapersonal reflejan un poderoso juego de equilibrios.¹⁰

Cada inteligencia parece tener su propia secuencia evolutiva, que emerge y alcanza su punto culminante en diferentes etapas de la vida, solo por citar un ejemplo se dice que las inteligencias personales requieren un alto grado de interacción y feedback por parte de los demás antes de alcanzar su pleno desarrollo. También se afirma que las siete inteligencias carecen de valor intrínseco, debido a que cada una de ellas puede ponerse al servicio de buenos o malos propósitos.

Como bien lo hace saber Gardner pueden encontrarse en el ser humano muchas más de estas inteligencias, por citar algún ejemplo hoy día se podría hablar de dos más que responden a lo naturalista y lo espiritual, pero de nuestro mayor interés para los objetivos de este trabajo nos centraremos en la importancia de la inteligencia inter e intrapersonal, ya que de estas se encuentra el fundamento para hablar de lo que se conoce como Inteligencia Emocional.

3.3 INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para trabajar y explicar la teoría de la inteligencia emocional se debe precisar que, antes de definirse o conocerse la teoría de las inteligencias múltiples, se hablaba de las emociones, aptitudes y actitudes del ser humano; tanto así que en los tiempos grandes de Grecia se hablaba de la alegoría del carro, la cual decía que el hombre tenía la obligación de dominar dos caballos y entre ellos había un auriga

¹⁰ *Ibíd.* p.70

que los controlaba; las emociones como inteligencia que se conceptualiza se estudiará o planteará solo después Gardner y su teoría de las inteligencias múltiples.

Para comenzar, se debe entender que las emociones son los estados anímicos que manifiestan una gran actividad orgánica que se refleja en los comportamientos externos e internos del ser humano. Las emociones son una combinación compleja de aspectos fisiológicos, sociales, y psicológicos dentro de una misma situación.

El señor Robert Plutchik identificó y clasificó las emociones en 1980, él propuso que se experimentan 8 categorías básicas de emociones que motivan varias clases de conducta. Temor, sorpresa, tristeza, disgusto, ira, esperanza, alegría y aceptación; cada una de estas nos ayudan a adaptarnos a las demandas de nuestro ambiente aunque de diferentes maneras. Las diferentes emociones se pueden combinar para producir un rango de experiencias aún más amplio.¹¹

“Goleman (1996) identifica las emociones centrales, reconocidas por casi todas las culturas: miedo, ira, tristeza y alegría. A ellas se pueden añadir: amor, sorpresa, aversión y vergüenza.”¹²

La emoción es un fenómeno consciente de capacidad de respuesta. El ser humano cuenta con la capacidad de responder a diferentes circunstancias con diferente combinación de reacciones mentales y fisiológicas.

El hipotálamo y el tálamo juegan un papel importante en el desarrollo de las emociones; el hipotálamo contiene los centros que gobiernan los dos sistemas

11 VALERA GUERRERO, Gilda Isabel. Inteligencia Emocional. [En línea]. <http://www.monografias.com/trabajos5/emoci/emoci.shtm>. (Citado el 6 de julio de 2007)

¹² GALLEGO, Domingo; et al. Op cit, p.36

autónomos (simpático y parasimpático), por lo que ejerce un papel esencial en el conjunto de la vida afectiva, pulsional y emocional; el tálamo es el centro de integración del cerebro, su ubicación permite el acceso a la información de todas las áreas sensoriales y sus salidas hacia el cerebro y hacia los centros de control motor.

El sistema nervioso es el encargado de regular los aspectos fisiológicos de las emociones, y lo componen el sistema nervioso periférico y el sistema nervioso autónomo.

Sistema Nervioso Periférico (SNP): es el sistema nervioso cráneo – espinal que controlan los movimientos musculares voluntarios. Esta separado pero al mismo tiempo integrado al sistema nervioso central que se encarga del procesamiento cognitivo previo a los movimientos voluntarios.

Sistema Nervioso Autónomo: parte del sistema nervioso periférico que incluye todos los nervios motores involuntarios; a este lo conforman el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático.

- 1 **Sistema nervioso simpático:** es una parte del sistema nervioso autónomo. Su función es entre otras es la de poner al organismo en la actitud de escape o de agresión frente a una alarma.
- 2 **Sistema nervioso parasimpático:** El sistema nervioso parasimpático es una parte del sistema nervioso autónomo. Su función principal en el cuerpo es de establecer una conducta de descanso y recuperación del cansancio. Sirve de enlace entre cada uno de los sistemas y órganos corporales con el cerebro.

Después de entender lo que son las emociones debemos entender que el

concepto de Inteligencia Emocional se estructura y empieza a trabajar después de elaborada la teoría de Howard Gardner de Inteligencias Múltiples; y de manera específica por las inteligencias personales que son la inteligencia interpersonal e intrapersonal.

Conocida la teoría de las Inteligencias Múltiples, los psicólogos Salovey y Mayer manifiestan la necesidad de formular el concepto de Inteligencia Emocional en términos de aquello que hace que una persona enfoque más adecuadamente su vida.

Peter Salovey es quien en 1990, apoyándose en los trabajos de Gardner, desarrolla el concepto de Inteligencia Emocional, el cual estaría constituido por cinco dimensiones principales, que son:

1. **Conocer las propias emociones:** la conciencia de uno mismo, es la capacidad de controlar sentimientos de un momento a otro, es fundamental para la penetración psicológica y la comprensión de uno mismo.
2. **Manejar las emociones:** es la capacidad de manejar sentimientos para que sean adecuados, es una capacidad que se basa en la conciencia de uno mismo.
3. **La propia motivación:** capacidad de ordenar las emociones al servicio de un objetivo esencial.
4. **Reconocer las emociones de los demás:** la empatía es autoconciencia de las emociones de los otros.
5. **Manejar las relaciones:** es la capacidad de manejar las emociones de los demás.

“Conciencia de uno mismo significa ser “consciente de nuestro humor y también de nuestras ideas sobre ese humor”, según palabras de John Mayer, psicólogo de la Universidad de New Hampshire que, junto a Peter Salovey, es quién formuló la teoría de la inteligencia emocional.” **John Mayer** quien expondría diferentes estilos característicos para responder ante las emociones:¹³

1. **Consciente de sí mismo:** Son las personas que buscan cambiar. El ser consciente de sí mismo ayuda a conocer sus propias emociones.
2. **Sumergido:** se trata de personas que a menudo se sienten abrumadas y emocionalmente descontroladas. Es una persona que se da cuenta de lo que sucede pero no sabe por qué, por lo tanto no puede cambiar.
3. **Aceptador:** personas que suelen ser claras en lo que sienten, pero no hacen nada para cambiar. Persona que se da cuenta de lo que sucede, pero llega a pensar que así con las cosas y no puede cambiarlas.

Según Mayer está en el estilo de respuesta el tipo de trabajo que se debe comenzar y realizar con cada persona.

Goleman, considerado el padre de la Inteligencia Emocional la define así:

La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos en sí mismos y en otros, siendo hábil para gerenciarlos al trabajar con otros.

“Goleman describe la inteligencia emocional como una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la

¹³ *Ibid.* p.25

perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc., que configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, indispensables para una buena y creativa adaptación social.”¹⁴

Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas también tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida.

Para Goleman, la inteligencia emocional incluye las inteligencias inter e intra personal de las que habla Gardner en su teoría de las inteligencias múltiples; ya que:

La inteligencia intrapersonal: está compuesta a su vez por una serie de competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos. Esta inteligencia comprende tres componentes cuando se aplica en el trabajo:

- 1 **Conciencia en uno mismo:** es la capacidad de reconocer y entender en uno mismo las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que éstos tienen sobre los demás y sobre el trabajo. Esta competencia se manifiesta en personas con habilidades para juzgarse a sí mismas de forma realista, que son conscientes de sus propias limitaciones y admiten con sinceridad sus errores, que son sensibles al aprendizaje y que poseen un alto grado de auto-confianza.
- 2 **Autorregulación o control de sí mismo:** es la habilidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, de responsabilizarse de los propios actos, de pensar antes de actuar y de

¹⁴ GALLEGO, Domingo; et al. Op cit, p. 31

evitar los juicios prematuros. Las personas que poseen esta competencia son sinceras e íntegras, controlan el estrés y la ansiedad ante situaciones comprometidas y son flexibles ante los cambios o las nuevas ideas.

- 3 **Auto-motivación:** es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones. Esta competencia se manifiesta en las personas que muestran un gran entusiasmo por su trabajo y por el logro de las metas por encima de la simple recompensa económica, con un alto grado de iniciativa y compromiso, y con gran capacidad optimista en la consecución de sus objetivos.

La Inteligencia Interpersonal: al igual que la anterior, esta inteligencia también está compuesta por otras competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con los demás:

- 1 **Empatía:** es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones emocionales. Las personas empáticas son aquellas capaces de escuchar a los demás y entender sus problemas y motivaciones, que normalmente tienen mucha popularidad y reconocimiento social, se anticipan a las necesidades de los demás y aprovechan las oportunidades que les ofrecen otras personas.
- 2 **Habilidades sociales:** es el talento en el manejo de las relaciones con los demás, en saber persuadir e influenciar a los demás. Quienes poseen habilidades sociales son excelentes negociadores, tienen una gran capacidad para liderar grupos y para dirigir cambios, y son capaces de trabajar colaborando en un equipo y creando sinergias grupales.

De la inteligencia emocional podemos destacar unos principios que son:

Recepción: Cualquier cosa que incorporemos por cualquiera de nuestros sentidos.

Retención: Corresponde a la memoria, que incluye la retentiva (o capacidad de almacenar información) y el recuerdo, la capacidad de acceder a esa información almacenada.

Análisis: Función que incluye el reconocimiento de pautas y el procesamiento de la información.

Emisión: Cualquier forma de comunicación o acto creativo, incluso del pensamiento.

Control: Función requerida a la totalidad de las funciones mentales y físicas.

Cada una de las emociones centrales identificadas por Goleman conllevan a una variedad de modalidades, que, a su vez se relacionan entre sí para formar otras nuevas modalidades de emociones con infinitos matices. Según la temporalidad o permanencia, en el tiempo de estas emociones en las personas, podríamos hablar de “estados de ánimo” o “temperamento” como predisposiciones emocionales, en oposición a los desórdenes emocionales como la depresión o la ansiedad.

Según Goleman estos son los rasgos principales de la inteligencia emocional:

1. Conocimiento de uno mismo

Reconocer un sentimiento cuando se presenta.

“Las personas que tienen las mayores seguridades sobre sus emociones son las

que mejor saben dirigir su vida. La ausencia de emociones y sentimientos impiden ser realmente racional” (Damasio, Universidad de Iowa).¹⁵

“El conocimiento de uno mismo y el de los propios sentimientos son las bases profundas de la inteligencia emocional que permiten progresar” (Goleman)¹⁶

2. Gestión del humor

Disminuir los sentimientos de angustia, depresión, ansiedad.

La clave de nuestro equilibrio reside en una justa relación entre los malos y los buenos humores. Tenemos poco control sobre nosotros mismos cuando nos domina la emoción. Técnicas eficaces como ventilar nuestros mejores sentimientos, hacer una reformulación consciente, reinterpretar una situación de modo más positivo, la desviación o la relajación, pueden aliviar la depresión, la ansiedad y también la cólera.

3. Motivación de uno mismo

Motivación positiva.

La actitud positiva puede lograrse. Para motivarse ante cualquier reto se requiere objetivos claros y optimismo. La disposición de sentimientos de entusiasmo, celo y confianza es el vértice para la realización personal. Aunque se posea una perspectiva innata pesimista ante las situaciones, se puede mejorar con esfuerzo y práctica hasta alcanzar reformular la situación en términos más positivos y menos catastróficos.

¹⁵ *Ibíd.* 35p.

¹⁶ *Ibíd.* 35p.

4. Control del impulso

Demorar una gratificación.

La esencia de la regulación emocional es la capacidad para demorar el impulso en beneficio del objetivo. La capacidad para resistir el impulso puede desarrollarse con la práctica aunque las situaciones de la vida son muy complejas.

5. Apertura a los demás

Aptitud para ponerse en el lugar del otro, benevolencia.

Nuestra inteligencia emocional está vinculada a nuestra capacidad para leer los sentimientos de los demás en el trabajo, en la amistad y en la familia. La empatía se desarrolla en la comunicación emocional intensa en situación interactiva.

Se puede decir entonces que el concepto de Inteligencia Emocional se inicia a utilizar en la literatura psicológica en el año 1990 gracias Salovey y John Mayer; sin embargo este concepto fue difundido y conocido por el mundo gracias a Daniel Goleman con la publicación de su libro “La Inteligencia Emocional” en 1995. Desde entonces se entiende como Inteligencia emocional a la capacidad que la persona humana tiene para entender, comprender y manejar emociones propias y de otros para conducir o manejar de mejor manera nuestros comportamientos o conductas.

Se hace claro también que Daniel Goleman toma como pilares en el concepto de Inteligencia Emocional la Inteligencia Intrapersonal y la Inteligencia Interpersonal propuesta por Howard Gardner en su teoría de las Inteligencias Múltiples. Estas inteligencias se refieren a la capacidad de formarse una idea rigurosa y verídica de la vida propia y la capacidad de comprender a los demás.

Goleman en su teoría de la Inteligencia Emocional considera cinco aptitudes emocionales las cuales las clasifican en dos grandes grupos:

Aptitudes personales, las cuales se refieren al dominio propio y a este grupo lo conforman las siguientes aptitudes:

Autoconocimiento.

Autorregulación.

Motivación.

Aptitudes sociales, las cuales hacen referencia al manejo de las relaciones con los demás y las conforman las siguientes aptitudes:

Empatía.

Habilidades sociales.

Después de aclarar la teoría de la Inteligencia Emocional se hace necesario abordar el propósito principal del presente trabajo que es la persona de Jesús y la manifestación de su inteligencia en la misión de dar a conocer el mensaje que Dios le encomendó.

3.4 JESÚS: MENSAJE Y CONTEXTO

Para poder hablar de la persona de Jesús hay que hablar de manera necesaria de su contexto, contexto en el cual nació, se desarrollo y se hizo hombre.

Verdaderamente Jesús es Dios hecho hombre, pero ese “hacerse hombre” lo hizo en un país y de una época. Una formulación más completa es decir que Dios se hizo judío, galileo, en el siglo primero de nuestra era. Por esta razón para

presentar a Jesús no se puede dejar de lado la estrecha vinculación con su cultura, con su medio ambiente, con todo aquello mediante lo cual Jesús fue, concretamente, hombre de un tiempo y de un lugar.

Entonces, para esta presentación de Jesús hay que saber, que la entrada en Jerusalén del general romano Pompeyo y de sus legiones, el año 63 a. de. C. marcó la integración política del país de Israel en el imperio de Roma. Desde entonces, la historia de Palestina quedará enteramente dominada, directa o indirectamente, por la autoridad romana. El país en donde Jesús vivió fue un país bajo el régimen de la ocupación; esto se hace notar de manera clara en la exacerbación de las esperanzas mesiánicas, la efervescencia apocalíptica y el auge del nacionalismo judío en el primer siglo, y todo esto a causa de la presión que la situación política hace sobre la religión popular de los judíos. La Judea de Jesús no es más que una pequeña provincia alejada, perdida en el vasto imperio romano que se extendía alrededor del Mediterráneo.

El imperio está dividido en provincias gobernadas por altos funcionarios romanos: según su importancia, los prefectos, los procónsules y los legados. Conviene observar que, en Judea, el delegado del emperador tuvo primeramente rango de prefecto (Poncio Pilato) antes de convertirse en procurador.

Fieles a su tradición, los romanos mantienen frecuentemente el derecho local: el derecho latino no se aplica más que a los pocos ciudadanos romanos. Esto explica varios episodios del Nuevo Testamento: el hecho de que el sanedrín de los judíos tenga un cierto poder legal sobre Jesús o Pablo, y el derecho que posee Pablo, en tanto que ciudadano romano, para apelar al emperador.

Aunque existe pluralidad de derechos, los impuestos afectan a todo el mundo. El emperador percibe no solamente impuestos directos cobrados sobre sus propiedades (bienes raíces, pero también por los animales, los asnos, el aceite,

etc.) y las personas, sino igualmente impuestos indirectos (aduanas, concesiones, transacciones). Para conocer a los contribuyentes, el emperador hace que se organicen regularmente censos. Muchos impuestos son cobrados por perceptores, generalmente poco queridos, llamados publicanos.

Como es normal en el imperio romano no todos los hombres tenían el mismo estatus; es por esta razón que en toda la población del imperio se puede diferenciar tres tipos de estatus que son:

Los ciudadanos romanos: eran aquellas personas que gozaban de un estatus particular, y son relativamente poco numerosos. En esta época, la ciudadanía era un privilegio envidiado concebido por el emperador como recompensa por servicios excepcionales.

Los hombres libres: en la población son las personas que se pueden catalogar como del común, los cuales eran muy numerosos.

Los esclavos: la suerte de numerosos esclavos (dos habitantes de cada tres en algunas grandes ciudades) es muy variable según su dueño o su estado: muy duro en el campo en las minas de sal, esta situación es más soportable en la ciudad, sobre todo para los esclavos especializados, artesanos, médicos, secretarios, cocineros... Pueden ser liberados, bien por sus dueños, bien mediante un rescate. En Judea y en Galilea, sin embargo, la situación es muy diferente. Se parecen más a siervos por un tiempo determinado (no más de siete años) que a los esclavos conocidos entre los romanos.

La cultura y pueblo judío aunque esta bajo el mando del imperio romano asume una organización y principios bastante distintos los cuales son de suma importancia para conocer. Es de atención hacer saber que el judaísmo se centra en torno a Jerusalén y, sobre todo, a su Templo, cuya influencia se extiende sobre

toda Judea, un territorio relativamente grande que cuenta con más o menos con medio millón de judíos.

La mayoría de los judíos viven en la diáspora, es decir, en la “dispersión”. Algunos quedaron en Babilonia después del Exilio (586 – 538 a. de C.), muchos se instalaron en Alejandría, donde constituyen un quinto de la población, otros habitan en Asia Menor, Grecia, Siria y Roma. Los judíos se benefician en el imperio romano de un estatuto especial: exención del servicio militar, respeto al sábado o posibilidad de pagar un impuesto anual al Templo. Así, dependen de dos jurisdicciones oficialmente, de la del emperador; después de la del Sanedrín.

En el total de la población judía hay una minoría que lleva una vida fastuosa. Entre ellos se encuentra el soberano y su corte, pero también la aristocracia sacerdotal de Jerusalén, los grandes comerciantes, los jefes de los recaudadores de impuestos o publicanos y los propietarios de grandes fincas. En un escalón más abajo se encuentran los artesanos y los sacerdotes de los pueblos; los pequeños campesinos, frecuentemente endeudados, están más cerca de los pobres. Los más desvalidos son los obreros y los jornaleros, los que no encuentran trabajo, a los cuales frecuentemente no les queda más remedio que el recurso a la mendicidad, y por supuesto, los esclavos. Los enfermos (parecen frecuentemente las enfermedades de la piel, muchas veces agrupadas bajo el nombre de “lepra”) y los lisiados viven de la mendicidad. La limosna constituye un importante deber religioso. Hay que dejar aparte a los ladrones, muy numerosos, y más aún a los “bandoleros”, es decir, los sediciosos, como Barrabás.

En cuanto a los grupos sociales, religiosos y políticos de la cultura judía es imposible distinguir con claridad, pues se solapan. Junto a los ricos, las clases medias y los pobres se pueden señalar algunas categorías particulares.

▪ **GRUPOS SOCIALES**

El clero. Hay una gran diferencia entre la aristocracia sacerdotal de Jerusalén y el resto del clero. En la cima de la jerarquía está el sumo sacerdote. Responsable de la ley y el templo, presidente del Sanedrín, el gran consejo judío, el único que puede entrar una vez al año en el Santo de los Santos (parte más secreta y sagrada del Templo), es el jefe religioso del templo. En otra época eran nombrados de por vida. En realidad, primero los reyes judíos y después los romanos lo nombran y lo destituyen a su gusto: por tanto, el sumo sacerdote vigente trataba de complacer a las autoridades civiles. Por otra parte, este cargo estaba bien remunerado: se lleva parte de las ofrendas, beneficios sobre la venta de animales... y como estos sumos sacerdotes pertenecían a cuatro familias, es fácil adivinar su poder político y económico.

Los responsables del templo, encargados de la policía o del tesoro, tienen también derecho al título de “sumo sacerdote”.

Los sacerdotes rurales son muy cercanos al pueblo pobre, comparten su vida, sus oficios y su pobreza. Distribuidos en 24 secciones o clases, ejercen sus funciones en el Templo, por turno, durante una semana por semestre, así como en las tres fiestas de peregrinación.

Los levitas, especie de bajo clero que había perdido todo poder, son los parientes pobres del clero; retribuidos de igual manera en 24 secciones, ejercen en el templo una emana dos veces al año funciones subalternas: preparación de los sacrificios, percepciones de los diezmos, música o policía del Templo.

Los ancianos. Los ancianos son los laicos notables que poseen la tierra, de tradición conservadora en materia religiosa y social. Incluso en ellos, existe una gran diferencia ente los jefes del pueblo y el pequeño grupo de ricos comerciantes o granjeros que ocupan un lugar en el Sanedrín de Jerusalén. Se aferran a su

poder y están unidos tanto a los ocupantes romanos como a los sumos sacerdotes.

Los escribas o doctores de la ley. Son esencialmente los especialistas en el Torá, es decir, en la ley de Moisés. Tienen una gran influencia en tanto que interpretes oficiales de las escrituras, tanto en la vida corriente como ante los tribunales. Algunos son sacerdotes, pero la mayor parte son laicos y fariseos. Verdaderos maestros del pueblo, comparte con él la pobreza. Algunos escribas podían recibir el título honorífico de Rabí.

Los publicanos. Estos perceptores o cobradores de peaje, organizados en sociedad cerrada, se sitúan frecuentemente en las fronteras (Cafarnaún, Jericó). Aunque judíos, cobran los impuestos por cuenta del ocupante romano; por esta razón y porque tienen tendencia a incrementar los impuestos por su propia cuenta, están mal vistos y considerados como pecadores públicos.

▪ **GRUPOS RELIGIOSOS**

Los fariseos. Tienen frecuentemente mala prensa, aunque se trata, sin embargo, de una elite intelectual y religiosa. Están preocupados ante todo por la santidad de Dios, cuya ley meditan de manera continua. Porque saben que es difícil vivir sin cesar en presencia del Dios santo, se rodean de toda una red de prácticas.

Son hombres de fe, y Jesús se siente próximo a ellos. Su error, según los evangelios, es pensar que pueden apoyarse en su santidad para acercarse a Dios, que se han ganado el cielo con sus méritos. Si Jesús se opone tan duramente a ellos, es quizá porque quedo decepcionado al verlos pervertir así su santidad y porque tienen una gran influencia sobre el pueblo sencillo, que les admira.

Los saduceos. Casta de notables, en parte sacerdotal, su doctrina es mal conocida. Parecen no reconocer como ley más que el Pentateuco; no creen ni en la resurrección ni en los ángeles. Oportunistas en política, colaboran gustosamente con el ocupante romano para mantener su poder.

Los esenios. Especie de monjes que vivían en comunidad, su doctrina es mejor conocida desde el descubrimiento en 1947 de los manuscritos de Qumrán. Bajo la dirección de un sacerdote al que llaman Maestro de justicia, se separaron de los demás judíos, a los que consideran poco fervorosos. Viven en la oración y la meditación de las Escrituras, preparando activamente la llegada del Reino de Dios.

Los movimientos bautistas. Se caracterizan por la importancia que daba al bautismo como rito de iniciación o de perdón y por una actitud hostil frente al Templo y los sacrificios. El movimiento de Juan Bautista se inscribe en esta corriente, pero no tiene nada de sectario: está abierto a todos y no rechazaba nada de la fe tradicional.

El “pueblo de la tierra”. Con esta expresión despectiva es como los fariseos designan a veces al pueblo sencillo que ignora la ley y, por tanto, es incapaz de respetar las múltiples prescripciones, y por eso mismo es impuro.

Los nazarenos. En una ocasión, en los Hechos de los Apóstoles, los judíos designan así a los cristianos. Se discute al origen de la palabra. En cualquier caso, el apelativo señala perfectamente un hecho incontestable: durante mucho tiempo, los discípulos de Jesús aparecían simplemente como una secta nueva en el seno del judaísmo.

Los samaritanos. Éstos no forman una secta propiamente dicha. De origen muy dispar; los samaritanos se separaron del judaísmo oficial a lo largo de la historia, y

en particular después de la toma de Samaría en el 722 a. C. Tienen el Pentateuco en común con los judíos, pero construyeron su templo en el monte de Garizín. Mantienen relaciones muy tensas con los judíos. La benevolencia de Jesús respecto a ellos escandalizará a sus contemporáneos. La misión cristiana se desarrollará primero entre ellos.

Paganos vinculados al judaísmo. Para el judaísmo, el mundo se divide en dos: los judíos (los circuncidados) y los paganos (o naciones, o incircuncisos, o gentiles, palabra que procede del latín gentes, “naciones”). Pero, incluso aunque el judaísmo no parece haber sido misionero, estos últimos pueden agregarse a los primeros. Los prosélitos (de un verbo griego que significa “acercarse”) son los paganos que aceptan todo de la ley judía, la fe, pero también la circuncisión y los demás prácticas.

Los “temerosos de Dios” aceptan la fe monoteísta, siguen el Decálogo (los diez mandamientos) y algunas reglas alimentarias, sin llegar hasta la circuncisión; por tanto, siguen siendo paganos.

▪ **GRUPOS POLÍTICOS**

Frente al ocupante romano, los judíos se dividen entre los que colaboran y los que se rebelan. Para conservar su poder, los ricos y el alto clero colaboran gustosamente con los romanos.

Los herodianos. Mal conocidos, los herodianos sin duda los partidarios de la dinastía herodiana, frecuentemente cercanos a los romanos. Serán hostiles a Jesús.

Los zelotes. El “celo” por la ley lleva a los más religiosos a una resistencia, pacífica por parte de los fariseos, violenta por parte de aquellos a los que, a partir

del 66, se llamará Zelotas, y con anterioridad, desde los años 40, sicarios (por el nombre de su corta espada, sica, fácilmente disimulable bajo sus vestidos). Son éstos los principales responsables de la revuelta que desembocará en el desastre del 70. Antes de este periodo se conocieron varias revueltas abortadas, conducidas por personas que pretendían ser “mesías”

En cuanto a las instituciones que unen como identidad nacional a los judíos es bueno saber que es de suma importancia para ellos el templo, la sinagoga, las fiestas, el sábado y el sanedrín.

El templo. Es el lugar santo de la presencia de Dios, con unos accesos estrictamente reglamentados; además de ser centro de la religión, el templo es también un importante espacio para la política (es sede del sanedrín), un polo intelectual (con lectura y discursos bajo las columnas del templo) y, finalmente, un centro económico de la nación, por toda la actividad que genera.

La sinagoga. La palabra sinagoga designa, en primer lugar, la reunión de los creyentes. Más aún que el templo, lejano para muchos y adonde sólo se subía durante las fiestas, es el lugar donde se forjan la fe y la piedad del pueblo.

Las fiestas. Las tres fiestas de peregrinación son particularmente importantes: al reunir al pueblo es torno al templo, refuerzan la fe común.

- La fiesta de **Pascua** celebra la liberación durante el Éxodo. La tarde del 14 de Nisán se inmolan en el patio del templo los corderos que serán consumidos en familia después que el sol se ponga.
- **Pentecostés**, cincuenta días más tarde, y primitivamente fiesta de la cosecha o de las semanas.

- La fiesta de **las Tiendas o de las Chozas** es la más espectacular. Para recordar la estancia en el desierto, cada familia se construye una choza con ramas en los alrededores de la ciudad.
- El **Yom Kippur o Día del Perdón** es una fiesta de penitencia. Es la única vez en el año en que el sumo sacerdote entra en el Santo de los Santos para ofrecer como expiación la sangre de los sacrificios.

El sábado. El sábado es, junto con la circuncisión, la práctica más sagrada. El descanso estricto, junto con las escasas actividades permitidas, minuciosamente reglamentadas, debía permitir al hombre descansar y alabar a Dios.

El sanedrín. El gran sanedrín de Jerusalén está compuesto por 71 miembros: ancianos y sumos sacerdotes y algunos escribas. Lo preside el sumo sacerdote. Instituido sin duda en el siglo I a. d. C, se reúne en las inmediaciones del templo dos veces por semana. Tiene poder político, una policía propia, puede condenar los delitos de derecho común, pero en tiempos de Cristo no podía condenar a muerte. Es la corte suprema religiosa que fija prácticas religiosas, establece el calendario de los meses y las fiestas, y regula la vida religiosa.

Ahora bien es preciso aclarar que el pueblo judío fue un pueblo que a lo largo de la historia sufrió constantes infortunios ya que en sus inicios como nación por el traslado de los hebreos hacia Egipto se convierten en esclavos, luego consiguen la libertad después de peregrinar por el desierto volviendo a Canaán; tiempo después por estar divididos en doce tribus lideradas por jueces se unen y conforman una monarquía, la cual al pasar de los años es dividida en norte y sur, donde el reino del norte será Israel y el del sur Judá.

Hacia el año 721 a. d. C el reino de Israel caerá en manos de los asirios y en el año 586 a. d. C el reino de Judá cae en manos de los babilonios. Nabucodonosor,

rey de Babilonia, después de conquistar a Jerusalén deporta a los judíos a Babilonia. Así, pierden los judíos perderán los tres pilares que los identifican como nación: el rey, la tierra y el templo.

Más o menos hacia el año 539 a. d. C. Ciro, rey de Persia, conquista Babilonia y deja que los deportados judíos puedan regresar a su tierra; aquí comienza una lenta reconstrucción política, económica del país, convirtiéndose en una provincia del imperio Persa. Más tarde el imperio Persa caerá en manos de Alejandro Magno. A su muerte, el territorio queda dividido entre sus generales.

Después de lo acontecido; hacia el año 63 a. d. C. más o menos el general Pompeyo conquista a Palestina. El país se convertirá en provincia romana: unas veces gobernada mediante reyes vasallos de Roma, otras directamente por gobernadores romanos.

En conclusión: es de suma importancia saber que el pueblo judío fue un pueblo oprimido y pobre azotado por las disensiones y los infortunios nacionales; por estas razones es que el corazón de sus hijos son ganados por sentimientos extremos: el descontento y el escepticismo, por un lado, y el extremismo y la rigidez, por el otro.

Ahora bien entrando ya a conocer a la persona de la que se ocupará este trabajo: Jesús; es claro precisar que el pueblo de Israel vivió feliz bajo el rey David. Conforme las cosas empeoraban para los israelitas, los profetas predicaban la llegada de un nuevo rey de la estirpe de David. Este “Mesías” o “hijo de Dios” salvaría al pueblo, reconstruiría Israel como gran potencia y fundaría un “reino de Dios”.¹⁷

¹⁷ GAARDER, Jostein. El Mundo de Sofía. España: Siruela, 2001. p.190

Además por todas estas calamidades que habían pasado; los israelitas se sentían presos, esclavos de sí, ya que pensaban que todo lo que estaban viviendo era gracias a que no cumplían los mandatos del Señor tal y como el lo ordenaba y que por tanto eran merecedores de toda calamidad.

Ahora sí, Jesús de Nazaret, llamado también Cristo o Jesucristo, es el personaje central de las religiones denominadas cristianas, la mayoría de las cuales establecen como dogma de fe que fue el hijo de Dios, redimió con su muerte al género humano y resucitó al tercer día después de su muerte. El Islam lo considera uno de sus profetas más importantes y es uno de los personajes que ha ejercido una mayor influencia en la cultura occidental. Según la opinión mayoritariamente aceptada en medios académicos, basada en una lectura crítica de los textos sobre su figura, Jesús de Nazaret fue un predicador judío que vivió a comienzos del siglo I en las regiones de Galilea y Judea (en el actual Israel).

Jesús fue un hombre que se distinguió de muchos, ya que al llegar a Israel dejó claro que no era ningún rebelde militar o político; además se dedicó a predicar un mensaje de salvación y promulgar el perdón de Dios para todos los hombres. Él fue alguien que siempre dijo que “el reino de Dios” es amor al prójimo, preocupación por los débiles y los pobres y perdón para los que han ido por el mal camino.¹⁸

Jesús fue una persona que dio gran testimonio de lo que es el amor, ya que en el contexto en el que se desarrolló, acogió a aquellas personas que el pueblo más rechazaba, como lo eran las prostitutas, enemigos políticos y aduaneros corruptos, y eso lo hizo porque para Él esas personas, esos “pecadores” son más justos ante Dios, y por ello más merecedores del perdón de Dios.

¹⁸ Ibid. p.193

Jesús fue una persona que además de tener una personalidad intrigante y misteriosa brilló por su gran inteligencia. Él desde lo que fue conquistó una fama indescriptible a tal punto que año tras año e conmemora su nacimiento en la tierra. Jesús destilaba sabiduría frente a sus dolores y era singular en el arte del pensar.

La historia de Cristo tuvo particularidades en toda su trayectoria; desde su nacimiento hasta su muerte. Él sacudió los cimientos de la historia humana por intermedio de su propia historia. Su vida y sus pensamientos cruzaron generaciones, barrieron los siglos, aunque Él nunca había buscado status social y político.¹⁹

Jesús fue capaz de sorprendernos con las características de su personalidad, ya que nos invita a interiorizar y repensar la historia. Él frente a sus momentos de tensión, contrariedad y dolor emocional tuvo actitudes muy singulares y fue capaz de producir pensamientos y emociones que salían de los patrones comunes. Perturbo conceptos y paradigmas existenciales.

Cristo poseía una inteligencia tan instigante, que fue capaz de provocar la inteligencia de todos los que pasaban por Él.

Como sabemos, Jesús nació en un país cuya identidad y sobrevivencia estaban profundamente amenazadas por el autoritarismo y por la vanidad del Imperio Romano. El ambiente era angustiante. Sobrevivir era una tarea difícil. Es por esto que los judíos esperaban un gran líder, el cristo (“ungido”), alguien capaz de reinar sobre ellos, de rescatarles la identidad y liberarlos del yugo del Imperio Romano.

El pueblo de Israel esperaba a alguien que los liberara del yugo romano, pero vino alguien que quería liberar al hombre de sus miserias síquicas. Jesús fue alguien

¹⁹ CURY, Augusto. El Maestro de los Maestros. Bogotá, Colombia: Paulinas, 2003.

que en vez de hacer una revolución exterior, hizo una revolución en el interior de los hombres.

Pese a que Jesús no conoció escuela alguna, se formó en su inteligencia la capacidad de conocer profundamente el pensamiento, sentimiento, limitaciones y crisis de la existencia humana.

Jesús fue una persona tan inteligente que usó cada angustia, cada pérdida, cada contrariedad como una oportunidad para enriquecer su comprensión humana.

3.5 EVANGELIOS CANÓNICOS

Se reconoce como canónico al conjunto de libros que conforman nuestra Biblia; esto tiene su fundamento en que la palabra “canon” viene del griego y corresponde a nuestra expresión de “caña”. Una caña es una vara muy recta que en la antigüedad se usaba para sostener derecha alguna cosa. Con el tiempo esta vara se utilizó para medir y hacer las cosas rectas, se le denominó “regla”. Nosotros le damos a la palabra “canon” un significado metafórico. En sentido propio se llama canon a una determinada lista o colección de libros sagrados que son recibidos como inspirados por Dios.

El canon delimita una serie de libros recibidos y leídos en la Iglesia, considerados sin ninguna duda, como palabra de Dios para los creyentes. El criterio que influyó para la formación del canon bíblico cristiano es el reconocimiento en los libros de una recta regla de la fe, una clara apostolicidad y un uso habitual en el culto.

Además se debe saber que se denomina evangelio a los escritos que narran la historia de la vida, doctrina y milagros de Jesús de Nazaret; aunque en el significado propio de la palabra traduce mensaje, buena noticia.

La palabra es empleada por primera vez en la literatura cristiana por Pablo de Tarso en la primera carta a los Corintios (1 Corintios 15), escrita probablemente en el año 57 d. de. C. “Os hago saber, hermanos, el Evangelio que os prediqué, que habéis recibido y en el cual permanecéis firmes...”. Dicho evangelio consiste, según Pablo, en “que Cristo murió por nuestros pecados según las Escrituras; que fue sepultado y resucitó al tercer día según las Escrituras; que se apareció a Pedro y luego a los doce”.

Del elevado número de evangelios escritos en la Antigüedad, sólo cuatro fueron aceptados por la Iglesia y considerados canónicos. Los evangelios canónicos son los que la Iglesia ha reconocido como aquellos que transmiten auténticamente la tradición apostólica y están inspirados por Dios. Son cuatro y sólo cuatro: Mateo, Marcos, Lucas y Juan.

La composición de estos evangelios hunde sus raíces en lo que los apóstoles vieron y oyeron estando con Jesús y en las apariciones que tuvieron de Él después de resucitar de entre los muertos. Enseguida los mismos apóstoles, cumpliendo el mandato del Señor, predicaron la buena noticia acerca de Él y de la salvación que trae a todos los hombres, y se fueron formando comunidades de cristianos en Palestina y fuera de ella (Antioquía, ciudades de Asia Menor, Roma, etc.). En estas comunidades las tradiciones fueron tomando forma de relatos o de enseñanzas acerca de Jesús, siempre bajo la tutela de los apóstoles que habían sido testigos. En un tercer momento esas tradiciones fueron puestas por escrito integrándolas en una narración a modo de biografía del Señor. Así surgieron los evangelios para uso de las comunidades a las que iban destinados.

Los cuatro evangelios canónicos (Mateo, Marcos, Lucas y Juan) representan dos tradiciones. Los tres primeros (Mateo, Marcos y Lucas) tienen muchas cosas en común, porque dependen de una misma tradición y por es muy posible que por esta razón son conocidos también como evangelios sinópticos, ya que pueden ser

leídos en paralelo. El evangelio de Juan es notablemente diferente a los tres sinópticos. Tanto el trazado como el contenido y el estilo reflejan un clima y una tradición distinta. No obstante, a pesar de las diferencias, todos ellos narran los comienzos del ministerio de Jesús relacionándolo con Juan el Bautista, recogen sus enseñanzas y acciones, y terminan con el relato de su muerte y resurrección.

4. CATEGORIAS DEL TRABAJO DE GRADO

4.1 EMOCIONES

La palabra emoción, viene del latín "motere" (moverse). Es lo que hace que nos acerquemos o nos alejemos a una determinada persona o circunstancia.

Por lo tanto, la emoción es una tendencia a actuar y se activa con frecuencia por alguna de nuestras impresiones grabadas en el cerebro, o por medio de los pensamientos cognoscitivos, lo que provoca un determinado estado fisiológico, en el cuerpo humano.

La emoción, es un sentimiento y sus pensamientos característicos que conllevan condiciones biológicas y psicológicas, así como una serie de inclinaciones a la actuación. Todas las emociones son esencialmente impulsos a la acción, cada una de ellas inclina al ser humano hacia un determinado tipo de conducta. En los animales y en los niños hay una total continuidad entre sentimiento y acción; en los adultos se da una separación, la acción no necesariamente sigue al sentimiento.

Las emociones son fenómenos psicofisiológicos que representan modos eficaces de adaptación a ciertos cambios de las demandas ambientales. Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas en la jerarquía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria. Fisiológicamente, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluyendo expresiones faciales, músculos, voz, actividad del SNA (Sistema Nervioso Central) y sistema endocrino, a fin de establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo. Conductualmente, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, impulsándonos hacia ciertas personas, objetos,

acciones, ideas y alejándonos de otras. Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas, poseyendo ciertas características invariables y otras que muestran cierta variación entre individuos, grupos y culturas.

En esencia, todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado.

En el repertorio emocional, cada emoción juega un papel singular, como quedó revelado por sus características sintonías biológicas. Con nuevos métodos para explorar el cuerpo y el cerebro, los investigadores están descubriendo más detalles fisiológicos acerca de cómo cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta:

- Con la ira, la sangre fluye a las manos, y así resulta más fácil tomar un arma o golpear a un enemigo; el ritmo cardíaco se eleva y un aumento de hormonas como la adrenalina genera un ritmo de energía lo suficientemente fuerte para originar una acción vigorosa.
- Con el miedo, la sangre va a los músculos esqueléticos grandes, como los de las piernas, y así resulta más fácil huir, el rostro queda pálido debido a que la sangre deja de circular por él. Al mismo tiempo, el cuerpo se congela, aunque solo sea por un instante, tal vez permitiendo que el tiempo determine si esconderse sería una reacción adecuada. Los circuitos de los centros emocionales del cerebro desencadenan un torrente de hormonas que pone al organismo en alerta general, haciendo que se prepare para la acción, y la atención se fija en la amenaza cercana, lo mejor para evaluar qué respuesta ofrecer.
- Entre los principales cambios biológicos de la felicidad hay un aumento de

la actividad en un centro nervioso que inhibe los sentimientos negativos y favorece un aumento de la energía disponible, y una disminución de aquellos que generan pensamientos inquietantes. Pero no hay un cambio determinado de la fisiología salvo una tranquilidad, que hace que el cuerpo se recupere más rápidamente del despertar biológico de las emociones desconcertantes. Esta configuración ofrece al organismo un descanso general, además de buena disposición y entusiasmo para cualquier tarea que se presente y para esforzarse por conseguir una gran variedad de objetivos.

- El amor, los sentimientos de ternura y la satisfacción sexual dan lugar a un despertar parasimpático: el opuesto fisiológico de la movilización “lucha o huye” que comparten el miedo y la ira. La pauta parasimpática, también llamada “respuesta de relajación”, es un conjunto de reacciones de todo el organismo, que genera un estado general de calma y satisfacción, facilitando la cooperación.
- El levantar las cejas en expresión de sorpresa permite un mayor alcance visual y también que llegue más luz a la retina. Esto ofrece más información sobre el acontecimiento inesperado, haciendo que resulte más fácil distinguir con precisión lo que está ocurriendo e idear el mejor plan de acción.
- La expresión de disgusto es igual en el mundo entero y envía un mensaje idéntico: algo tiene un sabor o un olor repugnante, o lo es en sentido metafórico. La expresión facial de disgusto sugiere, como señaló Darwin, un intento primordial de bloquear las fosas nasales para evitar un olor nocivo o de escupir un alimento perjudicial.
- Una función importante de la tristeza es ayudar a adaptarse a una pérdida

significativa, como la muerte de una persona cercana, o una decepción grande. La tristeza produce una caída de la energía y el entusiasmo por las diversiones y los placeres y, a medida que se profundiza y se acerca a la depresión, hace más lento el metabolismo del organismo.

Estas tendencias biológicas a actuar están moldeadas además por nuestra experiencia de la vida y nuestra cultura.

4.2 INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional aunque bien puede definirse como, esa capacidad que se tiene para manejar los sentimientos y emociones propios y de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar el pensamiento y la acción; debe hacerse saber que esta es mucho más que la mera definición; es preciso hacer saber que el mismo Goleman describe la inteligencia emocional como una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc., que configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, indispensables para una buena y creativa adaptación social.

En definitiva se podrá decir que la inteligencia emocional es la capacidad de dominar las propias emociones, pero también, sobre todo, la capacidad de comprender las de los demás.

Las personas emocionalmente inteligentes se encontrarán en la capacidad de desarrollar un número de habilidades emocionales, cognitivas y conductuales; las cuales son:

Habilidades emocionales

- Reconocer los propios sentimientos.
- Controlar los propios sentimientos.
- Darse cuenta si son los pensamientos o los sentimientos los que están determinando una decisión.
- Controlar las emociones.
- Aprender la forma de controlar la ansiedad, la ira, la tristeza, la cólera.

Habilidades cognitivas

- Comprender los sentimientos de los demás, asumir su punto de vista y respetar las diferencias.
- Saber leer e interpretar indicadores sociales.
- Asumir toda la responsabilidad de las propias decisiones y acciones.
- Considerar las consecuencias de las distintas alternativas posibles.
- Dividir en fases el proceso de toma de decisiones y de resolución de problemas.
- Reconocer los puntos fuertes y las debilidades de cada uno bajo una perspectiva positiva y realista.
- Mantener una actitud positiva ante la vida.
- Desarrollar esperanzas realistas sobre uno mismo.
- Adiestrarse en la cooperación, la resolución de conflictos y la negociación de compromisos.
- Saber distinguir entre las situaciones en que alguien es realmente hostil de aquellas en que la hostilidad proviene de uno mismo.
- Ante una situación de conflicto, pararse a describir la situación y cómo se hace sentir, determinar las opciones de que se dispone para resolver el problema y cuáles serían sus posibles consecuencias, tomar una decisión y llevarla a cabo.

Habilidades conductuales

- Resistir las influencias negativas.
- Escuchar a los demás.
- Participar en grupos positivos de compañeros.
- Responder eficazmente a la crítica.
- Comunicarse con los demás a través de otros canales no verbales, gestos, tono de voz, expresión facial, etc.

La inteligencia emocional está compuesta a su vez por una serie de competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás; estas competencias son:

Conciencia en uno mismo: es la capacidad de reconocer y entender en uno mismo las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que éstos tienen sobre los demás y sobre el trabajo.

Autorregulación o control de sí mismo: es la habilidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, de responsabilizarse de los propios actos, de pensar antes de actuar y de evitar los juicios prematuros.

Auto-motivación: es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones.

Empatía: es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones emocionales.

Habilidades sociales: es el talento en el manejo de las relaciones con los demás, en saber persuadir e influenciar a los demás.

4.3 JESÚS

Tradicionalmente, la existencia de este Jesús, nacido en Belén, la ciudad de David, el año 6 ó 5 antes de nuestra era, durante un censo ordenado por el emperador Augusto, se divide en cuatro periodos: la vida oculta, la vida pública, la vida dolorosa, la vida gloriosa.

La vida oculta se extiende desde el nacimiento y la infancia hasta el bautismo por Juan el bautista a orillas del Jordán, en el invierno del año 28. Los episodios más destacados son la circuncisión, la presentación en el templo, la adoración de los magos, la huida a Egipto, la vuelta a Nazaret, el viaje a Jerusalén.

La vida pública, muy corta, comienza realmente con las tentaciones en el desierto y luego con el milagro de las bodas de Caná: Es el tiempo de las primeras visitas a Jerusalén, de la predicación y los milagros en Galilea, a orillas del lago de Tiberíades, en Fenicia y en la Decapólis.

La vida dolorosa dura una semana. Después de la entrada triunfal en Jerusalén, un complot de los judíos, al que se adhiere Judas, Uno de sus discípulos, Jesús es detenido, juzgado sucesivamente por los sumos sacerdotes y el procurador romano, y condenado a muerte por pretender ser rey de los judíos. Crucificado y sepultado en la tumba de José de Arimatea, no se encuentran en ella cuando las mujeres discípulas acuden allá después del sábado.

Comienza entonces una breve vida gloriosa: aparición a los discípulos en el camino de Meaux, luego a los apóstoles en el cenáculo, en Galilea, y finalmente

en el monte de los Olivos, desde donde se eleva por los aires y desaparece a su visita.

CAPÍTULO I

5. JESÚS Y EL AUTOCONOCIMIENTO

5.1 EL AUTOCONOCIMIENTO

El autoconocimiento o la conciencia de uno mismo es el eje central de la inteligencia emocional de una persona, ya que, es la base para potenciar o controlar las emociones que embargan a una persona. Muchas e innumerables son los casos y ejemplos de personas que a causa del no conocimiento y manejo de una emoción han actuado sin medir consecuencias desde lo racional.

Las emociones mueven al ser humano de manera increíble, a tal punto que llegan a ser muy difíciles de controlar cuando no existe conocimiento ni conciencia clara de su existencia; por esta razón es que se hace sumamente importante el conocimiento e introspección de nuestra persona, de nuestro propio yo, de nuestras emociones.

La conciencia emocional como concepto es la capacidad que toda persona tiene o puede tener de reconocer las propias emociones y el modo en que estas afectan de una manera u otra las propias acciones.

“Para la adquisición de esta capacidad son necesarias una serie de requisitos que debemos poseer o comprender:

- Saber que emociones estamos sintiendo y por qué.
- Comprender los vínculos existentes entre los sentimientos, los pensamientos, las palabras y las acciones.

- Conocer el modo en el que los sentimientos influyen sobre nuestra toma de decisiones.
- Saber expresar nuestras emociones como proceso indispensable de interiorización de las mismas.”

Además de estos requisitos, debemos tener presente dos aspectos de gran relevancia para la adquisición y dominio de la autoconciencia que son: la autovaloración o valoración adecuada de nosotros mismos, la cual se logra con el conocimiento de nuestros puntos fuertes y débiles y el otro aspecto es la confianza que sentimos en nuestras propias capacidades, valores y objetivos.

El manejo adecuado de estos aspectos puede garantizar en gran medida el éxito en la vida de las personas, ya que permiten el conocimiento pleno de las capacidades propias de cada persona y la manera como se puede desempeñar en el mundo laboral y de relaciones.

Este autoconocimiento está acompañado o va de la mano del autoconcepto, el cual es la imagen o percepción que el “yo” tiene de su propia persona, cada ser humano establece su propia imagen, construye en su mente la manera de percibirse a sí mismo; de este autoconcepto se establece la valoración de la estima de los mismos, ya que, el autoconcepto incluye todos los parámetros que son relevantes para cada ser humano: desde la apariencia física hasta las habilidades personales.

El autoconocimiento es para la vida de las personas la brújula que guía hacia el camino de la felicidad; porque nos permite conocer de manera real lo que verdaderamente queremos y amamos.

“A través del conocimiento de nuestras emociones, y del proceso que siguen

nuestros pensamientos, podemos llegar a darnos cuenta de la diferencia que existe entre “sentir una emoción”, y por lo tanto ser consciente de lo que se está sintiendo, y verse arrasado por ella”²⁰

En palabras simples y de mejor comprensión es a través del conocimiento de las emociones que se puede dar con mayor claridad solución a los problemas y circunstancias que se presenten en la vida de las personas.

Bien se sabe que somos seres humanos diferentes unos de otros, esa diferencia hace que pensemos diferente, actuemos diferente, sintamos diferente, etc. ante una misma situación; pero es bueno tener presente que las emociones y sentimientos, desempeñan un papel de suma importancia en nuestra toma de decisiones.

Lo comúnmente llamado y conocido como “voz interior” son estas señales emocionales que nos guían en esos momentos que aparecen en forma de sensaciones viscerales para tomar decisiones de gran importancia para nuestras vidas o para detectar si alguna situación en particular está bien o mal.

Para poder desarrollar esta capacidad de saber tomar decisiones teniendo en cuenta la información emocional se nos recomienda dos procedimientos que son:

- Hacer un análisis racional minucioso que tenga en cuenta los datos objetivos para luego servirnos de las intuiciones con el fin de refutar o confirmar la conclusión a la que se había llegado.
- Escuchar la información que nos pueda arrojar nuestras emociones o sensaciones viscerales para así buscar datos y razones que nos permitan

²⁰ CURY, Augusto J. El Maestro de la Emoción, Análisis de la inteligencia de Cristo. Bogotá: Paulinas, 2000. p. 78

sostener o rechazar la intuición inicial.

“Según los neurobiólogos el origen de estas sensaciones subjetivas se asienta en la amígdala, que es el lugar donde se almacenan las emociones que nos produce una determinada experiencia convirtiéndose en una especie de “almacén emocional””

En la medida en cada persona logre tener mayor conciencia de sí mismo, mejor será el captar los mensajes del “almacén emocional” y podrá así servirse de ellos para tomar las decisiones pertinentes considerándolas como información añadida a tener en cuenta.

Por esta razón es que se hace de suma importancia, el reconocer y escuchar los indicadores emocionales que puedan ser útiles en el momento y lugar para orientar a favor o en contra de determinada toma de decisión. Es de recordar que es una habilidad que se asienta en la capacidad de tener conocimiento de uno mismo el ser capaces de asignar valores a las posibles alternativas manteniendo contacto con las propias emociones.

Ahora bien es de tener en cuenta en esto del autoconocimiento el lenguaje, el cual es una herramienta de vital importancia, ya que es el lenguaje, lo que nos permite expresar eso que conocemos de nosotros mismos; el lenguaje ocupa en la inteligencia emocional de las personas un gran e importante espacio, ya que este permite trasladar lo que sentimos y pensamos de nosotros de un espacio o plano inconsciente a un espacio o plano consciente, y esto de una manera u otra nos permitirá emitir respuestas adecuadas a situaciones determinadas.

En conclusión se puede decir que el autoconocimiento o el autoconcepto es un proceso que consiste en conocer el yo, al ser que vive en nosotros desde que nacimos.

5.2 JESÙS GRAN CONOCEDOR DE SU PROPIO YO

Para conocer a Jesús solo basta con consultar quien es este hombre para la religión cristiana o para el mundo en cuanto personaje histórico que paso por este mundo en un momento determinado de la historia y en un lugar en específico en el cual se desarrollo, pero este no es la finalidad del presente, ya que en el presente trabajo se parte del presupuesto de su existencia, aunque lo pensaremos desde lo que dicen los evangelios canónicos que son: Mateo, Marcos, Lucas y Juan.

Todo lo contado de este hombre en los evangelios es sumamente sorprendente, ya que desde aquí invita a interiorizar y repensar la historia con las características tan maravillosas de su personalidad. Jesús fue alguien capaz de responder de tal manera que escapa a los patrones comunes a situaciones de dolor, tensión y sufrimiento; demostrando así su capacidad emocional.

Pese a que en los evangelios y en general en toda la doctrina cristiana se percibe y se conoce a Jesús como el hijo de Dios, hay que resaltar que según lo contado en estos mismos libros a Cristo, el mismo hijo de Dios le gustaba y le gustó siempre ser reconocido como el hijo del hombre. Jesús fue una persona que amó la naturalidad; ayudó a todos con su poder, pero se negó a usarlo cuando fue juzgado y crucificado. Él quiso ser un hombre hasta agotar la energía de todas sus células. Jesús fue alguien que experimentó momentos de extrema tensión y angustia; sin embargo, los problemas no lo manejaban, Él manejaba sus problemas. Las frustraciones no lo dominaban, Él dominaba las frustraciones.

Jesús, la gran persona de la que se habla en este trabajo sabía aquietar su cuerpo y su alma. Dormía cuando todos estaban inquietos y estaba alerta cuando todos estaban durmiendo. Su emoción no era víctima de las circunstancias, por eso era calmado incluso cuando el mundo se derrumbaba sobre Él. Discurría sobre la

fuentes de la alegría, incluso cuando había enemigos para sorprenderlo, esto se puede constatar en la cita bíblica de Juan 7, 37 donde dice “El último día de la fiesta, que era el más solemne, Jesús, puesto en pie, exclamó con voz potente: “el que tenga sed, que venga a mí”; esto ocurre estando Jesús perseguido por los judíos.

Bien sabemos que uno de los afectos de mayor relevancia e importancia en la inteligencia emocional es el conocimiento de las propias emociones y capacidades, ya que estas nos permiten direccionar de la mejor manera posible nuestra forma de pensar y actuar. Cristo tenía pleno conocimiento de sus emociones y por ende conocía muy bien lo que hacía, cosa que le permitió tener metas y prioridades muy claras: “Jesús tomó aparte los doce y les dijo: “Estamos subiendo a Jerusalén y allí se va a cumplir todo lo que escribieron los profetas sobre el Hijo del Hombre” (Lc 18, 31); “Pero con esto sabrá el mundo que yo amo al Padre y que hago lo que el Padre me ha encomendado hacer.” (Jn 14, 31). Aquí podemos observar lo seguro decidido, al mismo tiempo flexible, externamente atento y educado que era Jesús.

Hay que tener presente para entender la capacidad de autoconocimiento de Jesús que Él nació en un país cuya identidad y sobrevivencia estaban profundamente amenazados por el autoritarismo y por la vanidad del Imperio Romano. El ambiente sociopolítico era angustiante. Sobrevivir era una tarea difícil. El hambre y la miseria eran lo cotidiano de las personas. El derecho personal, ligado a la libertad de expresar el pensamiento, estaba profundamente restringido, pese a esto el valor de Jesús fue tal que expresó sus pensamientos aún cuando quería hablar, aunque sus palabras le produjesen grandes trastornos, Él no amedrentaba. Mezclaba la sencillez con la elocuencia, la humildad con el valor intelectual, la amabilidad con la perspicacia.

Es tan positiva la valoración del “yo” en Jesús que supo hacer poesía de las

propias miserias, Él dijo de manera poética que: “las zorras tienen sus guaridas, las aves del cielo su nido, pero el Hijo del Hombre no tiene donde reclinar la cabeza” (Mt 8, 20); muy seguramente Cristo, debido a la elegancia con que manifestaba sus pensamientos, probablemente usaba cada angustia, cada pérdida, cada contrariedad como una oportunidad para enriquecer su comprensión de la naturaleza humana, Jesús reconoció y recicló sus dolores, en vez de sentirse destruido por ellos, los usaba como base de su inteligencia.

Al leer Marcos 7, 17 – 23 se puede ver que para Jesús es de suma importancia la salud interior de la persona. Él expresaba que primero era lo interior, o sea, el mundo de los pensamientos y las emociones debía ser transformado, en caso contrario el cambio exterior no tendría estabilidad, no pasaría de mero maquillaje social. Para Cristo, el cambio exterior, de los aspectos sociales, era una consecuencia de la transformación interior.

Es tan importante para Jesús la salud interior que se puede constatar en la vida de oración que este tenía y que se conoce según lo dicho en los diferentes evangelios. No se debe descuidar lo que es la oración; la oración para un judío como lo fue Jesús, la oración es ese espacio que se separa para encontrarse con Dios, donde se agradece y se alaba, agradece y se pide; pero ante todo es un espacio para apaciguar al ser y librarlo de todas aquellas presiones externas que no dejan ver con claridad cada uno de los problemas que se puedan presentar en la vida; en otras palabras y de manera más concreta se puede decir que Jesús distinguió su oración en tres niveles o tipos los cuales son: la oración litúrgica o normal de todo judío piadoso, la oración en momentos de importancia y las oraciones especiales que concentran lo más profundo de su vida.

En relación con el autoconocimiento podemos definir la oración como ese reconocimiento de una fuerza espiritual por parte del ser. Como ya se dijo Jesús utiliza la oración como esa herramienta que ayuda al ser humano para dar

respuestas acertadas a los acontecimientos que se expresan en la vida. Para corroborar esta actitud de Jesús basta con acercarnos a leer en el evangelio según San Marcos citas como Mc 1, 21 donde se relata como Jesús participaba de la oración del día sábado en la sinagoga; Mc 1, 35 donde relata como Jesús ora de madrugada en un lugar tranquilo y en soledad; Mc 6, 46 donde se relata que Jesús después de la multiplicación de los panes se aleja a orar en un monte; en Mc 11, 24 – 25 donde se muestra a Jesús enseñando el poder que tiene la oración, en Mc 14, 32 se nos cuenta el momento donde Jesús ante la adversidad busca fortaleza en la oración.

Al leer el evangelio de San Mateo encontramos en la cita de Mt 6, 5 – 8 donde Jesús da especificaciones sobre la oración; Mt 6, 9 – 13 Jesús enseña el Padrenuestro; en Mt 11, 25 se encuentra a Jesús haciendo una oración de alabanza a Dios su Padre; Mt 14, 23 donde se encuentra a Jesús en dirección a orar después de la multiplicación de los panes.

En el evangelio según San Lucas encontramos igualmente variedad de citas bíblicas que muestran la actividad de oración de Jesús, en la cita de Lc 2, 46 se narra como Jesús a la edad de 12 años es hallado en el templo; en el momento de su bautismo se encontraba orando; en Lc 4, 1 – 2 nos muestra a Jesús orando en el desierto durante cuarenta días; Lc 4, 16 nos cuenta el momento en que Jesús va a una sinagoga en día sábado; Lc 5, 16 nos muestra que Jesús va a orar en lugares solitarios; Lc 6, 12 nos muestra a Jesús pasando una noche entera en oración; Lc 9, 18 nuevamente Jesús se aparta para orar; Lc 9, 28 nos narra como Jesús estando en oración se transfigura; Lc 11, 1ss nos comenta como Jesús ora con sus discípulos; en Lc 18, 1ss nos enseña a Jesús diciendo a sus discípulos sobre la importancia de preservar la oración; en Lc 22, 41 – 46 se nos enseña a Jesús orando para ver y aceptar la voluntad del Padre.

Ahora bien, se hace lectura del evangelio según San Juan igualmente se nos

mostrarán varios pasajes bíblicos sobre Jesús entregado a la oración; por ejemplo en Jn 11, 41 – 42 se nos relata el acontecimiento en donde Jesús se dirige a su Padre para darle gracias por escucharlo antes de resucitar a su amigo Lázaro; en Jn 17, 1 – 5 se nos muestra a Jesús orando antes de morir.

A parte de la oración hay otra prueba o más que prueba muestra del autoconocimiento en Jesús y es la seguridad que este siempre mostró al dirigirse a las otras personas, los momentos en que se dedica a enseñar o instruir a los otros. Como muestra de esa seguridad encontramos la manera como Jesús se adapta a las capacidades del otro. Jesús con la gente más humilde utiliza las parábolas; las cuales pueden ser entendidas como una comparación que relaciona la esencia de las cosas en lugar de las formas en que las cosas existen en realidad o como esa forma literaria consistente en un relato figurado del cual, por analogía o semejanza, se deriva una enseñanza relativa a un tema que no es el explícito.

En los distintos evangelios canónicos encontramos muchas citas que nos narran momentos en los que Jesús utilizó parábolas para enseñar a las personas. Se entiende que Jesús utiliza las parábolas porque quiere que la gente entienda; Jesús con las parábolas expone su mensaje, lo hace explícito y claro. Jesús a lo largo de su vida pública usó parábolas para enseñar verdades espirituales en una forma que estuviese al alcance de todos.

En cada uno de los evangelios canónicos encontramos relatos que hacen referencia a las parábolas utilizadas por Jesús; como por ejemplo: “El Sembrador” (Mt 13, 3 – 23; Mc 4, 1 – 20; Lc 8, 5 - 15); “La Levadura” (Mt 13, 33; Lc 13, 20 - 21); “La Oveja Perdida” (Mt 18, 12 – 14; Lc 14, 3 - 7); “El Grano de Mostaza” (Mc 4, 30 – 32; Lc 13, 18 - 19); “La Semilla que Crece en Secreto” (Mc 4, 26 - 29); “El Hijo Prodigio” (Lc 15, 11 - 32); “El Administrador Injusto” (Lc 16, 1 - 9); “El Buen Pastor” (Jn 10, 1 - 18); “La Viña” (Jn 15, 1 - 5); muchas otras parábolas se

pueden encontrar en los evangelios donde se pueden reconocer la intención y seguridad con la que Jesús enseñaba a las personas.

Otra manera que se tiene para reconocer e identificar el autoconocimiento en Jesús es el leer los relatos que hacen referencia a la toma de decisiones, ya que se nos muestra la seguridad de Jesús para saber a donde quería llegar con sus actos; aunque solo bastará con reconocer el momento más difícil de su vida el cual fue el afrontar y enfrentar su pasión y muerte aún cuando tuvo la oportunidad de evadir tal sufrimiento.

En la cita bíblica de Mt 26, 31 se puede observar que Jesús fue detenido en las horas de la noche y más adelante en Mt 26, 4ss se puede ver que Jesús no hace nada en contra de su arresto, antes bien lo acepta como un mandato, como meta, como la misión que ha de cumplir. Jesús bien sabía todo el dolor que podrá padecer sin embargo, ni el dolor ni la frustración causada por las personas lo dominaron. La motivación de Jesús fue inquebrantable. Tuvo metas sólidas y estableció prioridades para cumplirlas, así fue como logro extraer fuerzas para soportar con dignidad lo que nadie era capaz de soportar. Jesús sufrió, pero no sufrió como miserable o un infeliz. A cada momento de dolor, entró en un profundo proceso de reflexión y dialogo con su Padre, con su Dios.

CAPÍTULO II

6. JESÚS Y EL AUTOCONTROL

6. 1 EL AUTOCONTROL

Cuando se habla de autocontrol o autorregulación hace referencia al dominio personal de las propias emociones y sentimientos; esta capacidad supone poseer una serie de habilidades que permiten a las personas hacerse cargo de las situaciones; decidir entre alternativas posibles y reaccionar ante los diferentes acontecimientos que se puedan presentar en el transcurso de la vida de las personas.

En el autocontrol; el dominio de los sentimientos y emociones se hace a través de una determinación voluntaria con el fin de hacer surgir, mantener o someter esos sentimientos o emociones.

“Como dice Goleman (1996), las emociones muy intensas a las que se prolongan más de lo necesario pueden desembarcar en verdaderos desequilibrios emocionales, llegando incluso a estados patológicos (como puede ocurrir si se prolonga demasiado un estado de profunda tristeza que desemboque en una depresión crónica).”

Una de las cosas realmente importantes de la capacidad desarrollada por las personas que es el autocontrol es buscar el equilibrio personal entre las emociones positivas y negativas ya que estas pueden enriquecer nuestra inteligencia emocional; además es importante también el intentar reconocer y controlar las emociones negativas para que no desplacen a las emociones positivas.

Cada persona es el protagonista de su propia vida debido a que cada uno tiene la responsabilidad de vivirla y más que vivirla hacerla, y en este proceso es de suma importancia el saber tomar las grandes decisiones de las que depende la vida misma.

Se debe saber que hay personas que poseen la habilidad para enfrentar y dar solución a las tensiones emocionales que provocan las situaciones problemáticas o conflictivas; y hay otro tanto de personas que dan la espalda, escapan o evitan estas situaciones; para estas la mejor de las soluciones es afrontar las dificultades, ya que el esconderse y/o evitarlas es simple y llanamente postergar el momento en donde se debe tomar decisiones para dar solución a las problemáticas que pueden existir.

Al ubicarse en el contexto del autocontrol entendemos que este es en últimas saber superar los bloqueos emocionales que determinadas situaciones pueden provocar el afrontar las diferentes situaciones que se puedan presentar de manera concentrada o desconcentrada, estará determinado por nuestras emociones y sentimientos; este afrontamiento se ve ligado a la capacidad de las personas para influir a través de nuestros pensamientos, percepciones y acciones en las emociones, y para ejercer además sobre ellas de tal manera que las convirtamos en pro de nuestro beneficio a la hora de tomar decisiones.

“El autocontrol puede ser enseñado y aprendido y debe convertirse en un objetivo pedagógico en el sentido que implica asumir responsabilidad, determinar secuencias de acciones y generar previsiones, al mismo tiempo que es un medio necesario para lograr autonomía personal”²¹

6.2 JESÚS, MAESTRO DE LA ORACIÓN QUE LO AUTORREGULA

²¹ GALLEGO, Domingo; et al. Op cit, p.25

Bien se debe saber y entender que la autorregulación es aquella habilidad que permite a las personas tener dominio absoluto de las propias emociones y sentimientos, lo cual permite que estas se hagan cargo de las distintas situaciones a las que se vean sometidas, para así tomar las mejores decisiones; Jesús fue ejemplo y más que ejemplo, maestro en esto de la autorregulación o autocontrol, ya que a lo largo de su vida hizo uso de una gran herramienta para tomar las riendas de su vida, esta herramienta fue la oración.

Bien se ha de saber también que la oración es una disposición interior y afectiva que busca un encuentro en la intimidad con una divinidad. Con base en esto se puede afirmar que la oración es un dialogo profundo con Dios, y como en todo dialogo, se hace imprescindible la escucha, la actitud abierta y receptiva hacia aquel de quien se espera todo, en quien confiamos y en quien entregamos nuestra vida. La oración es el esfuerzo de comunicarse con Dios o con otra deidad o espíritu, ya sea para ofrecer pleitesía, hacer una petición o simplemente expresar los pensamientos y las emociones personales.

Los evangelios derriben unánimemente la vida terrena de Jesús como una vida de oración. Al leer los evangelios y de manera especial los sinópticos se puede ver que Jesús fue una persona acostumbrada a orar; la lectura de los evangelios nos da la imagen de un Jesús que ora con asiduidad y dedicación, una persona la cual participa de la religiosidad de su pueblo. La oración de Jesús está integrada a su vida y misión, Jesús da tal importancia a su oración que busca lugares y momentos para estar solo, para poder orar con libertad y entrega; supera los legalismos de los tiempos determinados para orar. Jesús ora en la vida y prolonga muchas veces los momentos de oración que, como buen judío, debía dedicar diariamente.

Jesús como judío tuvo una experiencia original de la oración, ya que lo hacía como un encuentro de intimidad con su Padre. Jesús cuando ora se dirige a Dios

llamándolo Abba, papito. Este término arameo nace en el lenguaje familiar ya que es un término que solo lo utilizaban los niños para referirse a su padre; esta palabra no se llega a encontrar en ningún lugar en las oraciones judías, por tanto Abba, la forma como Jesús llama a su Padre constituye seguramente una forma de hablar propia de Jesús.

Bien se sabe que el pueblo judío era un pueblo piadoso que sabía rezar y tenía una larga tradición de vida de oración. La oración tiene un lugar bien determinado en la vida del pueblo y en su religiosidad. Desde pequeños se enseñan en las familias, y también en la instrucción religiosa en las sinagogas, los preceptos relacionados con la oración; por tanto Jesús tuvo una educación marcada sobre la oración. Él conocía las escritas, por tanto con ellas rezaba; además Jesús ora siempre en los momentos difíciles de su vida; cuando se enfrenta a decisiones, cuando debe discernir cuál es la voluntad de Dios. Qué es lo que Dios quiere de Él. La oración se vuelve entonces su lugar de encuentro con la voluntad de Dios.

Jesús, el maestro de la oración, ve en ella la posibilidad de controlar y dominar sus sentimientos y emociones para así dirigir y guiar de buena manera su vida, tomando las mejores decisiones. Jesús cuando oro y enseñó a orar lo hizo secretamente “cuando oréis, no oréis como los hipócritas que son amigos de rezar de pie en las sinagogas y en las esquinas, para exhibirse ante la gente. Ya han cobrado su paga, os lo aseguro. Tú, en cambio, cuando quieras rezar, echa la llave y rézale a tu Padre que ve en lo escondido; Tu Padre que ve en lo escondido te recompensará” (Mt 6, 5 - 6)

Como cualquier judío, Jesús fue una persona que participó asiduamente al templo y a las sinagogas. Toda su infancia y su juventud fueron modeladas por la oración del pueblo judío; pero la oración del pueblo judío; pero la oración de Jesús fue diferente ya que no fue solamente de asambleas. Jesús lleva en sí mismo espacios de oración siempre abiertos. Jesús de manera constante vive con Dios,

comparte con Él sus secretos.

De mano a lo que es la autorregulación, es bueno ver que según lo dicho en los evangelios canónicos, Jesús insiste en el orar en todo momento y lugar: “orar en todo tiempo” (Lc 22, 46), para ir hacia Dios que viene. Como si la oración fuese la fuente hacia la que es preciso avanzar siempre, atentos al susurro del futuro. Igualmente habla de insistir, del ser persistente e importuno en las horas de la noche: “cualquier cosa que pidáis en vuestra oración, creed que ya la habéis recibido y se os concederá” a esto Marcos en su evangelio añade: “Cuándo estéis de pie orando, perdonad lo que tengáis contra otros, para que también vuestro Padre del cielo os perdone vuestras culpas” (Mc 11, 24 - 26).

Bien vemos que Jesús con su vida demuestra que la oración incesante talla al hombre. Al hombre lo llena de paz, le aleja de los miedos, por tal motivo es que Jesús igual que siempre se entrega a la voluntad de Dios en la última tarde donde entrega su vida.

Jesús como protagonista de su propia vida hizo uso de la oración como medio pedagógico para tomar las riendas de su vida y así poder direccionarlas según la voluntad de su Padre.

Jesús el maestro, conoció desde siempre las limitaciones humanas, supo lo difícil que es para el ser humano el controlar las emociones en los momentos estresantes y/o angustiantes que se presentan en el transcurrir de la vida. Fue siempre muy consciente de que en estos momentos que se presentan es fácil errar y castigar a nuestra propia persona y a la de los demás. Por tanto luchó por aliviar el sentimiento de culpa que ahogaba la emoción y por tanto creó un clima de tranquilidad enseñando en persona de sus discípulos a orar.

CAPITULO III

7. JESÚS Y LA AUTOMOTIVACIÓN

7.1 LA AUTOMOTIVACIÓN

El ser humano, como bien sabemos no es un ser perfecto, pero a diferencia de los demás seres vivos que habitan este planeta es un ser perfectible, es decir que es un ser que camina de manera constante hacia la perfección. Esta perfectibilidad es lo que hace que las personas estemos continuamente estableciéndonos logros, objetivos, sueños, etc., los cuales deseamos alcanzar.

Lo que mueve al ser humano a alcanzar estos logros u objetivos es lo que se conoce como motivación. “La palabra “motivación” hace referencia a todos los motivos, móviles o alicientes que mueven a actuar para conseguir un objetivo. Comúnmente también se le conoce como fuerza de voluntad, perseverancia, espíritu de lucha, amor propio...”²²

En la motivación de las personas siempre hay factores de índole intrínsecos y extrínsecos que hacen que las personas encuentren los motivos necesarios para realizar o no determinada tarea. De una manera u otra estos factores son los que hacen que las personas se motiven o no por las tareas o actividades que realizar.

Es de suma importancia saber que la emoción y la motivación en el ser humano son dos procesos diferentes para que en sus funciones están íntimamente relacionados y ejercen un cúmulo de efectos sorprendentes sobre otras capacidades como la percepción, el aprendizaje y la memoria.

Es de reconocer que las emociones se relacionan con la motivación en dos formas

²² WIKIPEDIA. Motivación [En línea]. <http://es.wikipedia.org/wiki/Motivación> (Citado el 8 de agosto de 2007)

que son:

- Cuando la emoción se convierte en sí misma en un tipo especial de motivación en el sentido de que energética y dirige nuestra conducta.
- La segunda forma propone que las emociones son una “lectura” de los estados motivacionales. En este sentido, los motivos son los que dirigen nuestros actos pero las emociones nos informan de los progresos de estos motivos.

Se puede observar entonces que la importancia de la emoción es vital, ya que de ella depende el dificultar o favorecer la capacidad de pensar o alcanzar un objetivo. Sin embargo se debe saber también que las emociones establecen los límites de las capacidades mentales innatas de las personas, en la medida en que son impulsoras e inhibidoras de las mismas, y determinan los logros que se pueden alcanzar en la vida.

“En la motivación intervienen algunos factores fundamentales que son:

- El motivo, logro o impulso que nos mueve a actuar.
- Las expectativas o la capacidad subjetiva de asumir la consecución de la acción y los resultados.
- La atribución o la explicación que damos a nuestros éxitos o fracasos
- La iniciativa y el optimismo, que son competencias que movilizan a las personas para aprovechar las oportunidades y superar los contratiempos.
- El estado de “flujo” en que la persona se implica profundamente en una

actividad.

Para efectos del entendimiento de lo que es la automotivación y los factores que intervienen en esta, es bueno explicar cada una de estos.

Lo que mueve a actuar:

La palabra motivo viene de la palabra en latín “movere” que significa movimiento. Por tanto debemos entender el concepto motivo como aquello que nos mueve e impulsa a realizar una tarea, labor, ejercicio o cosa con el fin de cumplir con una meta u objetivo que deseamos alcanzar. De manera específica y clara hay que saber que estos objetivos que trazan en la vida se cumplen o alcanzan en la medida que se perciban como asequibles y alcanzables, debido a que como personas se lucha y esfuerza siempre y cuando se tenga la esperanza de conseguir y alcanzar lo que se desea; en otras palabras el ser humano se esfuerza por realizar las tareas en la medida que se tiene esperanza de alcanzar los objetivos trazados.

“Como dice Goleman (1996) desde el punto de vista de la inteligencia emocional, la esperanza significa que uno no se rinde a la ansiedad, el derrotismo o la depresión cuando tropieza con dificultades”²³

Las propias expectativas:

Para hablar de las expectativas debemos entenderla como la evaluación subjetiva sobre la probabilidad que se tiene de alcanzar o no un objetivo. Estas expectativas personales se basan en las experiencias pasadas de cada persona y son deducciones o inferencias que condicionan el modo de ver el futuro.

²³ GUTIERREZ TAPIAS, Mariano. La acción tutorial como alternativa para el desarrollo de la inteligencia emocional de los alumnos. En educación: Revista acción pedagógica. Vol. 12, No. 2 (2003). p.6

Igualmente cuando se habla de expectativas se debe distinguir entre “expectativas de eficacia” y “expectativas de resultados”. Las primeras representan el juicio de una persona sobre su capacidad de hacer una cosa en particular; las segundas son las estimaciones que hace una persona sobre los resultados que tendrá una conducta, decisión o acción concreta.

Para mayor claridad se podría decir que las personas que basan sus expectativas de eficacia y resultados en un análisis detenido de sí mismas y de sus posibilidades poseen un mejor autoconcepto y mayor autoestima, se automotivan más, tienen aspiraciones más elevadas y son más persistentes ante las dificultades. Por el contrario, las personas que basan sus expectativas en factores externos desconfiarán más de sus posibilidades, tendrán aspiraciones más bajas, se verán menos empujados por los éxitos y serán menos persistentes ante las dificultades.

La explicación a nuestros éxitos y fracasos:

Se debe saber que la explicación y/o justificación que las personas dan a sus resultados sean éxitos o fracasos influyen de gran manera en nuestras expectativas futuras, la reacción emocional que sigue a esta tarea anteriormente mencionada influye en nuestra capacidad de automotivación.

Esto se debe a que generalmente los seres humanos no nos conformamos con observar sino que intentamos entender las razones y causas que derivan de nuestros actos o de los demás. Se hace referencia al tratar de entender el mundo en el que habitamos y en el que nos desarrollamos ya que esta puede ser la única manera que tenemos para saber cómo actuar y sabiendo esto por ende nos sentiremos más seguros en este mundo.

La explicación a nuestros éxitos y fracasos en última tiene la finalidad el eliminar las incertidumbres e inseguridades y ayudar así a afrontar los resultados futuros.

La iniciativa y el optimismo:

La iniciativa es una cualidad que permite a las personas adelantarse a los acontecimientos y preverlos. Por lo general las personas con iniciativa planifican su quehacer, ya que siempre están un paso delante de los hechos que se pueden presentar, además estas personas saben aprovechar las oportunidades que se le presentan en la vida.

Las personas con iniciativa consideran que su voluntad puede determinar su futuro y esta actitud positiva influye en la manera de afrontar las dificultades con las que se encuentran en su vida.

Se debe tener en cuenta que las personas con iniciativa y con actitud positiva aumentan la capacidad de pensar con flexibilidad en los momentos de dificultad, por ende se les hace más fácil tomar decisiones para dar solución a dichos problemas.

En definitiva el positivismo u optimismo impulsa a aumentar el nivel de expectativas de resultados y eficacia y a suponer como retos asequibles los objetivos de las personas.

El estado de flujo:

Estado de flujo se denomina a los momentos de máximo rendimiento que las personas vivencian. Según Goleman “la capacidad de entrar en estado de flujo es el mejor ejemplo de la inteligencia emocional, un estado que tal vez represente el grado superior de control de las emociones al servicio del rendimiento y el

aprendizaje. En este estado las emociones no se ven reprimidas ni canalizadas sino que, por el contrario, se ven activadas, positivadas y alineadas con la tarea que estamos llevando a cabo”²⁴

El estado de flujo, es el estado en que por decirlo de alguna manera, entran las personas por inspiración para desenvolverse y desarrollar de mejor manera una situación problema.

Pese a que el flujo es una capacidad, hay que tener claro que esta no solo se produce cuando las personas perciben un equilibrio entre los retos y las competencias para superarlos.

En conclusión la automotivación es una gran cualidad que poseen o deben poseer los grandes líderes, ya que esta cualidad permite el buen y excelente direccionamiento de las cosas, responsabilidades y la propia vida.

7.2 JESÚS Y SU OBJETIVO PRINCIPAL

Como ya se ha dicho anteriormente la motivación se refiere a los móviles, alicientes, a lo que hace mover al ser humano para conseguir determinado objetivo. Con base a esto se puede decir con total seguridad que uno de los móviles de Jesús fue el trabajo o preocupación por el ser humano; ya que a la hora de ayudar y dar amor no hacía distinción alguna entre las personas.

Jesús, fue una persona profundamente apasionada por el género humano. Él siempre dio atención especial a cada ser humano. Según lo narrado sobre Él en los evangelios, por donde transitó se propuso a dar pautas para abrir la mente de cada una de las personas con las que se topaba, además de, el aumentar el campo de visibilidad sobre la vida.

²⁴ *Ibid.* p.10

Jesús deseó siempre que las personas fueran libres interiormente, que fueran capaz de ejercer con conciencia su derecho de decidir; por esta razón siempre lanzó la propuesta de que lo siguieran, ya que, este gran hombre tuvo mucho para enseñar a cada persona, pero nunca presionó a nadie para que estuviese escuchándolo; porque para Él, el amor fue la herramienta perfecta para atraer al ser humano y hacerlo así verdaderamente libre.

Con gran certeza se sabe que el contexto judío en tiempos de Jesús fue un contexto difícil, marcado por la esclavitud, la pobreza, la discriminación y demás malestares humanos; por tanto Jesús fue consciente de la necesidad del transformar a todos sus seguidores en personas activas, dinámicas y que supieran expresar sus sentimientos y pensamientos sin problema alguno, ya que si las personas que sufren saben enfrentar con inteligencia y crítica su depresión tienen muchas más posibilidades de superarla. Si bien se puede ver entonces, Jesús fue alguien que a cada momento instigaba la inteligencia de las personas y procuraba liberarlas de su cárcel intelectual en la cual se encontraban a causa de la situación en que se vivía.

Los textos evangélicos aclaran lo inmediatamente dicho dando a conocer a Jesús como una persona que enseña preguntando, instigando la inteligencia y tratando de romper toda timidez y toda distancia con Él. Jesús se puso como objetivo claro el luchar por la libertad espiritual del ser humano a tal punto que no le gustó ser exaltado, aunque fuese reconocido como el Hijo de Dios, contaba y enseñaba sus historias y a todos los consideraba como sus amados amigos.

En su preocupación por el género humano fueron muchos los temas que trató fundamentado en el anuncio para ganar el Reino de los cielos, el cual es el concepto principal de la fe judía. Entre los temas tratados podremos encontrar: en Mt 5, 27 – 29 el tema sobre el adulterio; en Mt 6, 25 – 29, 34; Lc 21, 34; Lc 10, 41

– 42 un tema que hace referencia a la importancia de dedicar la vida a lo verdaderamente importante; sobre el amor habla en Mt 12, 29 – 30; Jn 13, 34 – 35; Jn 3, 16. Sobre el arrepentimiento como acto de humildad y aceptación por los pecados cometidos contra Dios y el prójimo hablaría en Mt 4, 17; Lc 13, 3; Mt 9, 13; Lc 15, 7.

Al sermón de la montaña y más específicamente a las bienaventuranzas que encontramos en Mt 5, 1 – 12; Lc 11, 28; Mt 13, 16; Mt 24, 46; Lc 12, 37; Lc 14, 13 – 14; Jn 13, 17; Jn 20, 29, se debe hacer claridad que son promesas de felicidad y esencia de todo lo que Jesús enseña en el sermón de la montaña. El sermón de la montaña y dentro de él, las bienaventuranzas es el retrato más fiel de Jesucristo, y en consecuencia es el modelo de la vida de mayor importancia que el mismo Jesús haya propuesto.

Claro fue Jesús con el mensaje dado sobre los creyentes, en donde las compromete con el testimonio que deben dar por el sólo hecho de creer, este mensaje lo conseguimos en las citas de: Mt 5, 13 – 14; Mt 10, 40; Jn 8, 31 – 32; Mt 18, 18 – 20; Mc 16, 17 – 18; Jn 10, 27 – 29; Jn 17, 11; Jn 17, 14 – 17, 26. Jesús también dio instrucción sobre el divorcio en Mt 19, 4 – 9. En la cita bíblica de Mt 5, 38 – 44 Jesús enseña sobre el comportamiento que debemos adoptar con los enemigos; también se refiere al qué hacer con nuestros sentimientos de enojo en Mt 5, 22 – 24.

Sobre estos y muchos otros temas que tienen relación con la vida del ser humano enseñó Jesús, porque su preocupación primordial fue alcanzar la salvación del género a tal punto de, según lo dicho en la doctrina cristiana católica, entregar su propia vida por el perdón de los pecados de todo ser humano.

En esta misión de Jesús se puede decir que utilizó una manera específica la cual puede ser denominada como “pedagogía activa”, ya que a través de todo lo que

enseñó hace una invitación directa a la praxis, a la práctica del amor por Dios y al prójimo. Todas las parábolas y los diálogos de Jesús tienen una dimensión educativa, las cuales se basan en la vida cotidiana del pueblo y buscan un nuevo significado de la vida propia de las personas. Jesús educa para y desde la propia vida.

Como ya anteriormente se dijo, en la automotivación intervienen unos factores fundamentales que son: lo que mueve a actuar, las expectativas propias, la explicación a los éxitos y fracasos, la iniciativa y el optimismo y el estado de flujo. Cada una de estos factores se pueden notar en el transcurrir de la vida pública de Jesús, ya que, lo que lo movió fue el educar y dar a conocer el reino de Dios al género humano, lo que siempre esperó fue el que los hombres y mujeres alcanzaran la salvación, vio siempre en su actuar la voluntad de Dios, tomó siempre la iniciativa de dar el mensaje a todo aquel con el que se encontrara y su mensaje siempre fue mensaje de salvación y libertad para las personas.

CAPITULO IV

8. JESÚS Y LA EMPATIA

8.1 LA EMPATIA

Bien sabemos que la empatía es un rasgo de suma importancia en el desarrollo de la inteligencia emocional, a tal punto que el mismo Gardner hace referencia a ella a la hora de explicar dos de sus inteligencias, las cuales son “la inteligencia intrapersonal” y “la inteligencia interpersonal”.

Para comenzar en sí, es bueno conocer el concepto de empatía. Este término deriva del griego *empathia*, el cual significa “sentir dentro” por tanto se utiliza para referirse a la capacidad humana de sentir, compartir o percibir la experiencia subjetiva de otra persona.

La empatía entonces es una capacidad cognitiva del ser humano y como tal permite que los individuos puedan sentir lo que sus semejantes, sienten a nivel emocional, así pues, las personas con mayor nivel de empatía gozan de la capacidad de establecer relaciones afectivas de mayor fuerza con otras personas; ya que esta capacidad les permitirá comprender el por qué de los comportamientos y toma de decisiones.

La empatía brinda además la habilidad para que las personas que la poseen puedan entender los sentimientos, necesidades y problemas de los demás a tal punto de poderse casi que ubicar en el lugar de los otros y además responder de manera correcta a las reacciones emocionales.

Cabe aclarar que la empatía o grado de empatía depende en gran parte de la educación recibida de las personas en las primeras etapas de su vida; para

ubicarnos, debemos saber que las personas con esta capacidad, muy seguramente fueron en su niñez personas que no padecieron miserias afectivas, hijos de padres preocupados que han vivido en un ambiente de aceptación y comprensión; como para clarificar se puede decir que las personas con empatía desde chicos gozaron de la protección a nivel afectivo y emocional.

“El grado de empatía está directamente relacionado con la educación que reciben de los padres y personas a su cuidado. De hecho, una investigación llevada a cabo por M. Radke – Yarrow y C. Zahn – Waster puso de manifiesto que cuando los padres influyen en la educación de sus hijos la toma de conciencia del daño que su conducta puede causar en otros, los niños muestran actitudes más empáticas. Del mismo modo, la empatía puede ser producto del aprendizaje y, por tanto la forma en que los niños observan e interpretan como otras personas reaccionan ante los sentimientos de los demás, les sirve de modelo para el aprendizaje de respuestas empáticas.”²⁵

La habilidad de ser un persona con empatía o dicho de otra manera, la capacidad de captar las emociones y sentimientos de los demás es de suma importancia a la hora de relacionarnos con las demás personas, pero esta capacidad y/o habilidad no se desarrollará de buena manera si primero no alcanzamos a tener conciencia clara de nuestros propios sentimientos y emociones.

La empatía es una destreza básica e importante de la comunicación interpersonal, ya que permite el entendimiento claro entre las personas; esta capacidad permite por ende entender el mensaje, los pensamientos y sentimientos que los otros transmiten. Por esta razón es que la empatía es uno de los elementos clave que forman la inteligencia emocional, ya que es un rasgo característico de las relaciones interpersonales exitosas.

²⁵ *Ibid.* p.10

Es normal que se llegue, por lo general, a percibir de manera consciente lo que otros sienten aún cuando no lo expresan verbalmente, ya que las diferentes manifestaciones de un estado emocional se extiende y transmite por todo el cuerpo. La capacidad de reconocer estas formas de comunicación no verbal exige el conocimiento de competencias emocionales como la autoconciencia y el autocontrol; sin estas competencias que debe desarrollar el ser humano sería casi imposible llegar a sintonizar con el estado de ánimo de otras personas.

Es aquí entonces, donde se puede observar que las expresiones emocionales no verbales cumplen tres funciones básicas de suma importancia ya que estas desembocan en la manera de relacionarnos con las demás personas, estas funciones son; el facilitar la comunicación de los estados de ánimo, el regular la manera en que los demás reaccionan ante nosotros y el facilitar las interacciones sociales.

En la medida en que las personas sean capaces de valorar las expresiones emocionales y aún más de reconocerlas van a ser capaces de entrar en contacto con los otros, ya que esta capacidad de reconocimiento de las expresiones emocionales es lo que nos va a permitir ganar la confianza y establecer relaciones con las demás personas.

Se debe tener claro que el comprender a los demás significa identificar las emociones, percibir los sentimientos y puntos de vista y además, interesarse activamente por las preocupaciones ajenas.

“Según Goleman (1999) las personas dotadas de esta competencia emocional básica se distinguirían por:

- Permanecer atentos a las señales emocionales de los demás.

- Ser sensibles y comprensivas sobre los puntos de vista de los otros.
- Prestar ayuda a los demás basándose en la comprensión de sus necesidades y sentimientos.”²⁶

En la empatía se debe tener claro que esta como la capacidad de entender los sentimientos del otro no implica el estar de acuerdo con el otro. No implica olvidarnos de nuestras propias convicciones y asumir como propias las del otro. Por tanto el comprender que una persona se sienta de tal o cual manera no significa necesariamente estar de acuerdo con su conducta y aceptar sus posiciones. Entender los sentimientos y razonamiento de los demás no significa que tengamos que transigir, sino que nos debe servir para tener la información suficiente para actuar adecuadamente según la situación y las circunstancias.

Por esta razón es que se puede decir que la escucha es un factor y habilidad de gran importancia en la empatía; esta es una habilidad por medio de la cual nos hacemos más conscientes de lo que la otra persona está diciendo, pero también nos hace atentos a lo que esto intenta expresar con otras expresiones no verbales.

La escucha como herramienta de la empatía nos brinda la posibilidad de hacer crítica, esta como herramienta se hace muy útil en la comunicación con las otras personas ya que, la crítica bien hecha transmite información útil si se centra en las posibilidades de cambio y de mejora en las personas. La crítica bien hecha ayuda en el desarrollo social y personal.

8.2 JESÙS SINTIÓ COMO LOS MARGINADOS DE SU TIEMPO

²⁶ MONOGRAFIAS.COM. Valores humanos [En línea]. <http://www.monografias.com/trabajos15/valores-humanos/valores-humanos.shtml#CARINTELIG>. [Citado el 28 de agosto de 2007].

Es bueno recordar que la empatía es la capacidad que permite a los seres humanos sentir como los demás, de entender los problemas de los demás, ubicarse en los zapatos de los demás, con el objetivo de poder acercarse y ayudar a guiar el comportamiento y tomar decisiones. Jesús fue un hombre que supo entender y más que entender, sentir las necesidades de los que le rodearon, ya que como ser humano compartió las mismas situaciones de los otros en su entorno.

Se puede decir que Jesús fue un maestro de la empatía ya que amó de manera profunda el misterio y milagro de la vida, al ver la grandeza de la vida se puede llegar a ver el gran valor de las personas por lo que son, por su valor como seres iguales en dignidad. Jesús como ser inteligente supo valorar a todas las personas que lo rodearon y vivieron en su mismo tiempo y contexto. Jesús acogió en su ser a leprosos, prostitutas, pecadores y lisiados, gente que era marginada por su pueblo; los acogió y supo entenderlos muy seguramente porque sentía lo que ellos sentían al ser rechazados, los acogió, se puso en sus zapatos y los amó profundamente porque comprendió que nadie era más que nadie.

Para poder entender la empatía en Jesús, esa capacidad que tuvo para sentir como los otros sentían, es bueno conocer un poco sobre el contexto judío en la época de Jesús y de manera muy específica conocer la realidad que vivían las mujeres, los leprosos y lisiados de la misma época, ya que fueron las personas que en el contexto de Jesús más sufrieron el flagelo de la marginación por concepciones muy arraigadas en el imaginario de la cultura judía. Jesús adopta una actitud diferente a la de su pueblo con estas personas tan sufridas en su momento.

Para iniciar a hablar sobre la mujer en tiempos de Jesús, cabe hacer la anotación de que la discriminación de la mujer en el mundo antiguo fue tal que se llegó a negarle la naturaleza humana y por tanto se le atribuyó la denominación como

animal. En el mundo hebreo en tiempos de Jesús se consideró la religión como casa de varones, por lo tanto la mujer fue siempre relegada en todo ámbito social a las faenas domésticas. La mujer fue siempre considerada como una posesión más de sus maridos, la cual estaba obligada a cumplir con los quehaceres domésticos y además no podía salir de casa a menos de ser necesario y al hacerlo debía ser velada y no tenía la libertad de conversar con ningún varón so pena de ser considerada como indigna y hasta adúltera. La mujer en el tiempo de Jesús además de ser considerada como la desgracia de sus familias no tenía posibilidad alguna de educación, no se les permitía la participación activa en fiestas o eventos públicos; estaban obligadas a un ritual permanente de purificación a causa de su ciclo menstrual; en conclusión la mujer en el contexto judío del tiempo de Jesús no tenía valor alguno en la sociedad.

Pese a que Jesús fue un judío a carta cabal, tomó una actitud diferente a las mujeres de su tiempo; Jesús trató a las mujeres con gran respeto y dignidad, supo reconocer lo que ellas verdaderamente valían para la sociedad, supo valorar la riqueza espiritual de cada una de ellas, además de ver la importancia que cobraban en la educación humana y moral de los hijos.

Si se lee detenidamente cada uno de los evangelios canónicos encontramos la manera como Jesús se relacionó y caracterizó a las mujeres de su tiempo; como ejemplo podemos leer en Lc 13, 20 – 21 y ver como se le reconoce a la mujer su papel como buena trabajadora; en Lc 15, 8 – 10 se observa a la mujer como persona atenta y solícita. En la cita bíblica de Mt 25, 1 – 13 vemos que a la mujer se le reconoce como buena esposa la cual se preocupa por la buena atención de su marido. En la cita de Lc 18, 1 – 8 se presenta a la mujer como modelo de fe insistente; en Lc 10, 38 – 42 y Lc 8, 1 – 3 se presenta a las mujeres como seres como actitud de servicio y generosidad. En Jn 16, 21 nos muestra a la mujer como aquella que es dócil al sacrificio por la vida; en Mc 12, 41 – 44 y en Lc 21, 1 – 4 se muestra como la mujer es un ser humilde la cual hace mucho de manera oculta,

donde no le importa ser reconocida por sus buenas obras. En la cita bíblica de Jn 12, 1 – 8 se muestra a la mujer en una faceta que de una manera u otra la caracteriza y es la de fina sensibilidad; en Jn 19, 25 se muestra a la mujer como aquella que por amor es fiel en los momentos más difíciles del ser amado. Estos y muchos más ejemplos se pueden encontrar en cuanto al valor que reconoció Jesús en la mujer de su tiempo.

Al igual que las mujeres los leprosos y lisiados también fueron personas no gratas y excluidas en el contexto de Jesús. La lepra era una enfermedad de excluidos, el pueblo para protegerse de los leprosos les prohibían a estos entrar en la ciudad. Los leprosos eran la escoria de la sociedad, a estos se les obligaba – según lo dicho en el Levítico – a andar harapiento y despeinado, con la barba tapada e ir gritando: ¡impuro, impuro! Al igual que los leprosos, los lisiados eran apartadas de la sociedad por creerse que su enfermedad o discapacidad era fruto del pecado cometido por ellos o por alguno de sus progenitores, ya que se creía que esto era causa de un castigo de Dios por haber sido ofendido.

Al igual que con las mujeres se encuentra en la Biblia y en específico en los evangelios, innumerables citas donde Jesús libera a hombres y mujeres de su enfermedad, recobrando en ellos la salud y la libertad para sentirse acogidos por los otros; para citar algunos podemos nombrar o leer en Mt 8, 5 – 13 y Lc 7, 1 – 10 la curación del criado del centurión en Cafarnaúm; en Mt 9, 1 – 8; Mc 2, 1 – 12 y Lc 5, 17 – 26 se encuentra el momento donde Jesús cura un paralítico el cual estaba postrado; en Mt 12, 9 – 14; Mc 3, 1 – 6 y Lc 6, 6 – 11 Jesús cura a un hombre que tiene la mano seca; en Jn 5, 1 – 18 es curado un hombre que llevaba 38 años enfermo; en Mt 9, 1 – 41 se muestra la curación de un ciego de nacimientos. En las citas de Mt 8, 1 – 4; Mc 1, 40 – 45; Lc 5, 12 – 16 y Lc 17, 11 – 19 nos relatan la curación de dos leprosos.

Las curaciones relatadas en todas estas citas son descritas como milagros hechos

por Jesús. Para las personas un milagro resulta como algo no creíble, como algo que se escapa al entendimiento de la inteligencia humana; sin embargo en el presente trabajo lo que se busca es precisar según lo dicho en los evangelios, la preocupación de Jesús por el género humano desde la perspectiva de la empatía como característica de la inteligencia emocional; por tanto debemos ver en lo relatado de estos milagros que Jesús al curar pretende liberar al ser humano para que puedan andar en el camino normal que propone la sociedad de su tiempo. En estos acontecimientos se puede concebir que los enfermos curados y los leprosos purificados ya no son unos marginados. Pueden volver a ocupar su puesto en la sociedad.

CAPITULO V

9. JESÚS Y LAS HABILIDADES SOCIALES

9.1 HABILIDADES SOCIALES

En el diario vivir podemos observar que hay personas que socialmente se desenvuelven con mayor facilidad; las cuales se puede decir que conocen mejor las reglas que de una manera u otra rigen los comportamientos sociales; conocen entonces los momentos pertinentes para expresar los sentimientos propios y ajenos, saben en cierta medida como mantener una conversación y el momento oportuno para terminarla; se puede decir entonces que este conjunto de cualidades hace parte de la que se denomina “habilidades sociales”.

Se conoce a las habilidades sociales como aquellos compartimientos emocionales o conductuales que se manifiestan en las relaciones interpersonales y que se identifican por ser aceptadas en el ámbito social. El desarrollo de las habilidades sociales proporciona a las personas el desarrollo de varias facetas de la inteligencia emocional tales como el ser capaces de comprender las relaciones, el resolver conflictos, una mejor manera para comunicarse, etc.

En cuanto a las habilidades sociales, “una de las definiciones más comprehensivas es la aportada por Caballo (1993: 6) que define las habilidades sociales como... ese conjunto de conductos emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actividades, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros

problemas”²⁷

De este modo se puede concebir entonces a las habilidades sociales a ese conjunto de actitudes y conductas de las personas que ponen en manifiesto con los demás y que además garantiza una buena aceptación y comunicación.

Se ha de reconocer a las habilidades sociales como parte esencial de la formación de la persona humana, la cual inicia desde la niñez y finaliza en la muerte; puesto que son estas de suma importancia en todas aquellas relaciones interpersonales de los individuos.

Desde el mismo nacimiento las personas se encuentran con un contexto social determinado que posibilita y permite el aprendizaje y desarrollo de una serie de habilidades que favorecen o pueden entorpecer la adaptación al entorno.

A través del encuentro que el ser humano establece con la sociedad va aprendiendo y este es el que va a permitir el conocimiento del uso adecuado de las reglas sociales, las cuales llevan a un excelente desenvolvimiento de nuestra vida social.

En todo esto, cabe aclarar que el equilibrio entre habilidades sociales y personales es de suma importancia ya que no se puede lograr un éxito social pasando por encima de la propia persona, es necesario e importante lograr el éxito en las relaciones sociales siendo exitosas en lo que a nuestro yo se refiere.

9. 2 JESÚS, HOMBRE CON GRAN HABILIDAD PARA COMUNICARSE.

La tierra de Palestina, lugar donde nació Jesús, fue una provincia del Imperio Romano. Esta dominación de los romanos supuso para los palestinos el contraer

²⁷ GUTIERREZ TAPIAS, Mariano. Op. Cir., p. 12

obligaciones y obtener ciertos beneficios. Entre las obligaciones se puede mencionar el tener que pagar impuestos a Roma. En cuanto a los beneficios se puede destacar el poder disfrutar de la posibilidad de comunicación por la red de vías que los romanos construyeron, el utilizar de varias obras públicas que estos mismos también construyeron. Uno de los beneficios de mayor importancia fue el respeto de los romanos por la religión, las leyes e instituciones del pueblo judío.

Los romanos por ese respeto al pueblo judío, le permitieron la organización social que siempre tuvo, en Palestina el país de Jesús también existió diferencias sociales entre una clase y otra. La clase alta era conformada por los sumos sacerdotes, los jefes romanos, grandes terratenientes, los ricos comerciantes y los jefes de los recaudadores de impuestos; la clase media fue conformada por los artesanos, recaudadores, maestros de la ley y sacerdotes y la clase baja la conformó el pueblo (campesinos, pescadores, pastores) enfermos pobres, esclavos y leprosos.

Es necesario hacer esta explicación para comprender el por qué afirmar que Jesús fue una persona que manejó de gran manera las relaciones sociales, entendiendo éstas como los comportamientos emocionales manifestados en las distintas relaciones interpersonales. Aunque se reconoce que Jesús se relacionó sobre todo con todas aquellas personas que de una manera u otra fueron discriminados en su tiempo no hay que desconocer que Jesús se comunicó y dialogó con muchas personas que representaban a cada uno de los grupos sociales que en la época se distinguían. Para comprender mejor lo que en este capítulo se desea enunciar es bueno conocer aunque sea de manera breve, características generales de cada uno de estos grupos:

Los sumos sacerdotes aquellos que encarnaban la máxima autoridad, los cuales eran considerados los jefes del pueblo por ser los presidentes del Sanedrín, estos además tenían como responsabilidad velar por el cumplimiento de la ley.

Los sacerdotes los cuales se dedicaban al culto. Estos se dividían en tres grupos que eran: saduceos, sacerdotes rurales y los levitas.

Fariseos, grupo de hombres que se distinguían por la estricta observancia de la ley. En el pueblo se reconocían por ser guías espirituales, los cuales se caracterizaban por ser cultos y de gran sabiduría.

Saduceos, como ya se dijo anteriormente eran sacerdotes de gran influencia en el pueblo, eran de clase social alta y pertenecían a la aristocracia, por tanto colaboraron con los romanos en la administración del poder, ya que políticamente eran de gran influencia.

Zelotes, estos por decirlo de alguna manera eran los considerados como revolucionarios de la época, se caracterizaban por ser de clase social baja, y ser fanáticos en el cumplimiento de la ley.

Esenios eran de alguna manera monjes austeros y sacrificados, los cuales vivían en comunidad, estos rezaban y meditaban las Escrituras esperando la venida del Mesías.

Helenistas, eran los judíos nacidos fuera de Judea, en las colonias del norte de África y del Mediterráneo oriental, tenían sinagoga propia, donde leían la Escritura y rezaban en griego.

Estos fueron los grupos sociales más representativos del contexto judío en tiempos de Jesús, los cuales de una manera u otra diseccionaban el actuar del pueblo en sí. Con personas que representaban a cada uno de estos grupos se relacionó Jesús a lo largo de los evangelios canónicos se distinguen diálogos entre Jesús con estos hombres, ya que a diferencia de ellos Jesús puso siempre

por encima de la ley a la persona, cuestión que para ellos era inaceptable e inconcebible, por tanto en los eventos en que Jesús intercambio palabras con ellos dio siempre una enseñanza a aquel que sanaba, curaba y/o escuchaba.

A parte de ellos y las personas a las que Jesús acogió por ser discriminados o sano de alguna enfermedad o incapacidad, también se relacionó con personas a las que llamó amigos, estos fueron cada uno de los apóstoles, los cuales fueron 12 según lo narrado en los evangelios. Al leer las citas bíblicas de Jn 1, 35; Mt 4, 12 y Mc 1, 14 veremos que Jesús inicia a llamar a sus primeros discípulos y en ese llamamiento Jesús no obliga, solo invita para que le sigan y estos a los que Él llamo dan una respuesta positiva; en Mt 10, 1; Mc 3, 13 y Lc 6, 12 se puede notar la conformación de un grupo específico de discípulos que el mismo Jesús llama y recibe una respuesta positiva para esta invitación.

Se debe hacer la diferencia entre lo que se concibe como apóstoles y discípulos, aunque en las citas anteriores hacemos referencia nominal a discípulos, se debe aclarar que estos son los que conformarán el grupo de los doce apóstoles, ya que lo que diferencia a un apóstol de un discípulo es el llamado, ya que este llamado incluye un preparación para una misión en específico, mientras que el discípulo solo decide seguir al que considera su maestro.

En las citas bíblicas de Mt 5, 1 y Lc 6, 20 por ejemplo se puede observar que muchos son los que escuchan el mensaje de las Bienaventuranzas y que luego de esta enseñanza la gente sigue a Jesús para seguir aprendiendo de Él. En Mt 14, 13; Mc 6, 34; Lc 9, 10 y Jn 6,1 al igual que Mt15, 32 y Mc 8, 1 donde Jesús multiplica panes y peces lo hace para dar de comer a gente, mucha gente que le está escuchando.

A lo largo de los pasajes evangélicos se puede notar que Jesús fue una persona que pasó parte de su vida enseñando y que no es gratuito el ganar tantos

seguidores y más que seguidores misioneros que se preocuparon por multiplicar su mensaje; eso es muestra de la gran capacidad de integrarse y saber relacionarse con la gente de su contexto en particular, y mucho más que eso, esto que hizo Jesús en su vida pública, esto de saberse relacionar es lo que hace que hoy día haya una religión que se fundamenta en todo lo que Él dijo e hizo en su vida.

10. CONCLUSIONES

La Inteligencia emocional como bien se ha hecho saber, es la capacidad que tiene todo ser humano para percibir y manejar los sentimientos y emociones propios y de todas aquellas personas que nos rodean; aunque se debe hacer la precisión que si bien todos poseemos la capacidad no todo ser humano es consciente de esta y por tanto no todo ser humano la maneja.

En palabras de Goleman la inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos y como tal tiene en cuenta habilidades como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental entre otros; aunque las habilidades que caracterizan esta inteligencia son: el autoconocimiento, la automotivación, la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales.

En consonancia con el trabajo el cual trata de mostrar a Jesús como una persona que tuvo la capacidad de dominar y hacer uso de la inteligencia emocional a partir de lo descrito sobre Él en los evangelios canónicos hay que decir lo siguiente:

Conclusión 1: La sociedad en la que se desarrolló Jesús fue una sociedad muy difícil en donde las personas que allí convivían vivieron en esclavitud constante tanto en el ámbito social como espiritual, por tanto pudo Jesús estar contagiado de este ambiente sin embargo supo sortear su manera de vivir y logró sobresalir a estos acontecimientos del contexto.

Conclusión 2: En el acontecer de Jesús como personaje histórico y según lo dicho en los evangelios canónicos mostró su capacidad de dominar sus sentimientos y entender y manejar el sentimiento de todos aquellos que le rodeaban.

Conclusión 3: Jesús en su vida cotidiana según lo narrado en los evangelios canónicos demuestra que hace uso de las capacidades de autoconocimiento, automotivación, autorregulación, empatía y habilidades sociales para dar a conocer su mensaje de salvación el cual no buscaba más que el liberar a las personas de la cárcel personal y emocional en la cual se encontraban.

Conclusión 4: En cuanto al autoconocimiento, el cual se entiende como la capacidad de conocer las propias emociones y saber la manera en que éstas interfieren en la propia vida se puede decir que Jesús fue un hombre que conoció profundamente su vida y todas aquellas emociones que vivenciaban a tal punto de saber controlarlas en los momentos más difíciles de su vida como el enfrentamiento a la muerte o los momentos en que reprendió a personas por la forma de actuar de estas pese a las consecuencias que estas le podrían representar.

Conclusión 5: El autocontrol que es la capacidad que hace referencia al dominio personal de las propias emociones y sentimientos, Jesús hace uso de una gran herramienta la cual fue la oración, ya que a través de ésta, muestra Jesús, que se puede buscar calma y solución a infinidad de problemas de manera sensata y correcta, ya que permite a las personas liberarse de las posibles cargas emocionales que en ocasiones no dejan pensar.

Conclusión 6: La automotivación hace referencia a todos aquellos móviles que tienen las personas para dar sentido a sus vidas, para Jesús esos móviles hacen referencia a la salvación del género humano y por ello fue que encausó su vida terrenal a procurar libertad y salvación a todas las personas.

Conclusión 7: La empatía es una capacidad cognitiva del ser humano la cual le permite sentir todo aquello que sus semejantes sienten, Jesús fue alguien que

sintió el sufrimiento de todas las personas que le rodeaban, de manera especial sintió el dolor de todas aquellas personas que fueron marginadas en su tiempo, las cuales fueron las mujeres, los leprosos y los lisiados. Con todas aquellas personas Jesús fue muy amable y acogedor a tal punto de llamarlos consigo y brindarles la libertad para sentirse acogidos por Él y como consecuencia permitirles reintegrarse a la vida en sociedad.

Conclusión 8: Las habilidades sociales hacen referencia a todos aquellos comportamientos emocionales o conductuales que se manifiestan en las relaciones interpersonales y que se identifican por ser aceptados en el ámbito social; en relación a esto se puede decir que aunque Jesús al igual como cualquier ser humano no fue aceptado por la totalidad de las personas que compartieron con Él en la historia, pero es de resaltar que Jesús fue una persona que se supo relacionar con la totalidad de los grupos sociales de su contexto tanto geográfico como histórico y en esta manera de relacionarse tuvo la capacidad de enseñar y convencer a muchas personas con su discurso a tal punto de lograr infinidad de seguidores y discípulos y esto dio como fruto la religión que hoy muchos seguimos y es la que conocemos como cristianismo.

BIBLIOGRAFÍA

ANTUNES, Celso. Estimular las Inteligencias Múltiples, ¿qué son?, ¿cómo se manifiestan?, ¿cómo funcionan?. Madrid, España. Narcea, S.A. De Ediciones, 2004. 168p.

BROWN, Raymond E, et al. Nuevo Comentario Bíblico San Jerónimo, Nuevo testamento. Estella (Navarra): Verbo Divino, 2004. 1235p.

CURY, Augusto J. El Maestro de los Maestros, Análisis de la inteligencia de Cristo. Bogotá: Paulinas, 1999. 270p.

_____. El Maestro de la Emoción, Análisis de la inteligencia de Cristo. Bogotá: Paulinas, 2000. 256p.

_____. El Maestro del Amor, Análisis de la inteligencia de Cristo. Bogotá: Paulinas, 200. 256p.

_____. El Maestro Inolvidable, Análisis de la inteligencia de Cristo. Bogotá: Paulinas, 2003. 280p.

GALEANO, María Eumelia. Diseño de Proyectos de Investigación. Medellín: Universidad EAFIT, 2004. 82p.

GALLEGO, Domingo, et al. Inteligencia Emocional. Santafé de Bogotá: El Buho, 2000. 334p.

GARDNER, Howard. Estructura de la Mente, La teoría de las Inteligencia

Múltiples. Santafé de Bogotá: Fondo de Cultura Económica, 1997. 440p.

GOLEMAN, Daniel. La Inteligencia Emocional, Por qué es más importante que el cociente intelectual. Santafé de Bogotá: Javier Vergara Editor, 1996. 512p.

SANDOVAL C, Carlos A. Investigación Cualitativa. Santafé de Bogotá: Corcas Editores LTDA. 1997. 192p.

STRAUSS, Anselm; CORBIN, Juliet. Bases de la Investigación Cualitativa, Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada. Medellín: Editorial Universidad de Antioquia. 2002. 341p.

La Biblia. 52 Ed. España: Editorial Verbo Divino, 2005. 1611p.