



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

## GERENCIA DE CALIDAD

### BOLETÍN DE ACTUALIZACIÓN EN CALIDAD N° 05 – 2012

#### DESARROLLO DE LAS CUATRO CAPACIDADES O INTELIGENCIAS

Las cuatro capacidades o inteligencias (física, mental, emocional y espiritual), vistas esquemáticamente como planos, en el Boletín anterior, deben ser desarrolladas porque, en realidad, no podremos crecer en ninguna de ellas hasta un estado de madurez sostenible sin trabajar integralmente en todas. Esto es, se requiere de un desarrollo integral que mire la vida en su conjunto, en torno a principios, de los cuales dependerá nuestra capacidad de producir y disfrutar. Hace falta un esfuerzo constante para poder desarrollar estos cuatro planos de capacidad.

En lo que sigue se presentará una descripción de cada capacidad, la forma cómo desarrollarla y cómo se articulan.

#### I. INTELIGENCIA FÍSICA

##### 1.1 Descripción:

Es el instrumento de las demás inteligencias. Centro de los apetitos, pasiones o afecciones. El autodominio y el desarrollo físico son fundamentales.

##### 1.2 Desarrollo:

El desarrollo de la inteligencia física se logra a través de:

- Nutrición adecuada.
- Ejercicio equilibrado.
- Descanso adecuado, relajación, gestión del estrés y mentalidad preventiva de la salud.
- Hábitos de calidad de vida.

### 1.3 Articulación con otras inteligencias:

- a) **Inteligencia Mental:** Descuidar la capacidad física, trae la posibilidad de perder mentalmente la concentración, la creatividad, fuerza y resistencia, coraje, capacidad de aprender y la retentiva. Fortaleciendo el cuerpo se mejora la inteligencia ampliando el espacio de decisión. Con el desarrollo del cuerpo fortalecemos el sistema inmunológico y su capacidad de reconstruirse liberando la mente, el corazón y el espíritu.
- b) **Inteligencia Emocional:** Con una baja inteligencia física estaremos a merced de los afectos negativos que se sobreponen a la paciencia, amor, comprensión, empatía, capacidad de escuchar y la compasión; pérdida de integridad. Menor sensibilidad a las necesidades y sentimientos ajenos. Cuando prevalece lo físico lo que se busca es la satisfacción de los deseos por desordenados y violentos que puedan ser.
- c) **Inteligencia Espiritual:** Una baja inteligencia física afecta nuestro deseo de ayudar, colaborar, la capacidad de sacrificio, del servicio a un bien superior; se opaca nuestra conciencia cediendo a cualquier tentación. La pérdida de integridad personal, pensando en sí mismo, siendo más egoísta. Se privilegia la satisfacción de las necesidades materiales, como la comida, el sexo, el abrigo, el poder, a costa de las necesidades más importantes de nuestra autorrealización como seres humanos, tales como: la comprensión, aceptación, estima, consideración, respeto, confianza, amor de servicio, paz, sosiego, responsabilidad, dominio de sí mismo y otras que cada cual tiene que ir descubriendo con la observación interna y que se muestran intuitivamente.

Se comienza con la observación pero la activación dependerá de la motivación; si lo que se busca es satisfacer los propios deseos, se activará el observador que separa los objetos, mirándolos como cosas, incluso a las personas. Si en cambio se busca la necesidad de autorrealización que hay en el ser humano se busca ayudar a satisfacerlas; entonces se descubrirá con dicha mirada a las personas concretas en toda su rica individualidad personal. En ese momento se despertará el mundo interior. A veces se confunde la satisfacción de las necesidades básicas y fundamentales con necesidades falsas que parten de la satisfacción de nuestros gustos o temores, como son el fumar o el beber bebidas alcohólicas. Estas

pseudonecesidades así como otras, no son sino deseos o apetencias convertidas en adicciones, las que a su vez esclavizan y acarrear profunda insatisfacción interna. Su preponderancia en el mundo genera debilidad, deterioro, descomposición y muerte.

## II. INTELIGENCIA MENTAL

### 2.1 Descripción:

La **inteligencia** (del latín intellegentia) es la capacidad de entender, asimilar, elaborar información y utilizarla para resolver problemas. La la inteligencia se define, entre otras acepciones, como la capacidad para entender o comprender y como la capacidad para resolver problemas. La inteligencia parece estar ligada a otras funciones mentales como la percepción o capacidad de recibir información, y la memoria o capacidad de almacenarla. El poder del pensamiento es la herramienta para encarar la velocidad del cambio actual para crecer.

### 2.2 Desarrollo:

El desarrollo de la inteligencia mental se logra a través de:

- a) **Educación:** El estudio y la educación sistemáticos y disciplinados desarrollan la inteligencia mental incluyendo la capacitación en el trabajo y en habilidades. El compromiso con el aprendizaje mejora y desarrolla las capacidades de cambio, adaptación y flexibilidad ante el cambio. Produce mentes fuertes, activas y atentas, que aprenden y crecen aumentando su capacidad de decisión. Incrementa la comprensión y entendimiento de la información en base al uso de métodos, que distinguen, la intención, la idea principal y su aplicación. Cada persona debe decidir por sí misma su educación continua usando el tiempo necesario y la energía mental. Ser disciplinado permitirá concentrarse en lo importante, desechando las distracciones sin perder la sonrisa, la afabilidad y la jovialidad.
- b) **Cultivo de la autoconciencia:** Es el espacio posterior al estímulo y anterior a la respuesta que permite tomar una decisión o una elección. Es la capacidad de reflexionar sobre la propia vida, crecer en el autoconocimiento y usar ese conocimiento para mejorar, vencer o compensar la debilidad. Se utilizan métodos para desarrollar la

autoconciencia como: escribir lo que nos sucede y decidir basado en tales observaciones; sondear la reacción de las personas para obtener mayor información como una extensión de la propia memoria; recurrir a la oración reflexiva como forma de intuir la dirección de la conciencia como ayuda a tomar distancia, reconocer errores, perdonar, comprometerse y, porque no, recuperar el rumbo.

- c) **Aprender mediante la enseñanza y la práctica:** Aprender enseñando y haciendo cosas. Aprender interactuando con otros es la mejor forma de aprender dado que la naturaleza del aprendizaje es social. Asimismo, la aplicación de lo aprendido es importante: aprender y no hacer no es aprender.

### 2.3 Articulación con otras inteligencias:

- a) **Inteligencia Física:** Si se descuida el desarrollo mental el cuerpo sufrirá. No podemos transferir a otros la responsabilidad de nuestro desarrollo mental, porque al volvernos codependientes nos desfasamos, lo que reduce la capacidad de satisfacción de necesidades básicas por reducción de capacidad de ganar dinero.
- b) **Inteligencia Emocional:** Descuidar la mente y su propio desarrollo, tiene efectos sobre las relaciones con quienes interactuamos, nos va dominando la ignorancia, los prejuicios dejándonos llevar por patrones o modelos de cualidades o de conductas negativas o estereotipos, etiquetas o clichés. Toda nuestra visión del mundo se vuelve torpe, estrecha y egocéntrica. Puede conducir a pensamientos estrechos, de amor a sí mismo, y delirio.
- c) **Inteligencia Espiritual:** Cuando dejamos de aprender la conciencia se insensibiliza, pierde facultades y queda reducida al silencio. Se pierde la visión de la vida y la lucha por conocernos a nosotros mismos, fuentes primigenias de nuestra pasión por la vida. La literatura sapiencial nos parece aburrida y poco sugerente incluso insignificante.

## III. INTELIGENCIA EMOCIONAL

### 3.1 Descripción:

La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos, propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos. Se caracteriza por la capacidad de

motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones; controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones y de regular los propios estados de ánimo. La inteligencia emocional evita que los afectos negativos afecten nuestra capacidad de empatía y confianza en los demás. Tiene una trascendental importancia en la efectividad de largo plazo y se puede desarrollar. Sus componentes son: Autoconciencia, motivación personal, autodisciplina, empatía, habilidades sociales y comunicacionales.

### **3.2 Desarrollo:**

El desarrollo de la inteligencia emocional se logra mediante la mejora de:

**a) Autoconciencia:** Conciencia del yo, de nuestra libertad y poder de elección.

Darse cuenta que el espacio entre el estímulo y la decisión es algo propio en base a la herencia genética, biológica, educación y del ambiente. Siente que es o puede llegar a ser la fuerza creativa de su propia vida. Se desarrolla en base al hábito de la proactividad como una actitud en la que el sujeto, o el colectivo, asume el pleno control de su conducta de modo activo, lo que implica la toma de iniciativa en el desarrollo de acciones creativas y audaces para generar mejoras, haciendo prevalecer la libertad de elección sobre las circunstancias del contexto. La proactividad no significa sólo tomar la iniciativa, sino asumir la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan; decidir en cada momento lo que queremos hacer y cómo lo vamos a hacer.

**Las personas proactivas:**

- Se mueven por valores cuidadosamente meditados y seleccionados: pueden pasar muchas cosas a su alrededor pero son dueñas de cómo quieren reaccionar ante esos estímulos.
- Centran sus esfuerzos en el círculo de influencia: se dedican a aquellas cosas con respecto a las cuales pueden hacer algo. Su energía es positiva, con lo cual amplían su círculo de influencia.

**b) Motivación personal:** Es un sentimiento impulsivo, producto del deseo de hacer u obtener algo, el cual muchas veces nos puede llevar a actuar en forma positiva o competitiva y otras veces en forma negativa o inescrupulosa. Esto nos debe hacer pensar que lo contrario a la motivación es la indiferencia. La motivación personal es la base de la elección y se decide de acuerdo a las principales prioridades, metas y valores. El hábito para

desarrollar la motivación es tener un fin en la mente. Dirigir su propia vida es su principal decisión.

- c) **Autodisciplina:** Por un lado es la propia fuerza de voluntad para cumplir cosas que nos motivan y, el autocontrol para evitar hacer cosas que se ven como indeseables o para posponer su gratificación. Se trata del hábito del autodomínio para ejecutar lo que se propone de acuerdo a sus propios valores. Las estrategias de ejecución y las decisiones tácticas son decisiones secundarias.
- d) **Empatía:** Es la capacidad cognitiva de percibir en un contexto común lo que otro individuo puede sentir. También es un sentimiento de participación afectiva de una persona en la realidad que afecta a otra. Por ello el hábito de primero comprender y después ser comprendido. Llegar a las mentes y corazones de otras personas. Es útil para adquirir gran sensibilidad social y conciencia de la situación antes de intentar que se nos entienda, influir sobre las personas, decidir y juzgar.
- e) **Habilidades de comunicación social:** Somos primordialmente seres “sociales”, en el sentido de que pasamos la mayor parte de nuestras vidas con otras personas. Por consiguiente, es importante aprender a entenderse con los otros y a funcionar adecuadamente en situaciones sociales. Ciertas habilidades de comunicación nos ayudan a mejorar las relaciones interpersonales:
  - Pensar en términos de beneficio mutuo y de respeto mutuo para el ganar- ganar en la interacción.
  - Reforzar el entendimiento mutuo, procurando primero comprender y después ser comprendido.
  - Propiciar una cooperación creativa (sinergia).

### 3.3 Articulación con otras inteligencias:

- a) **Inteligencia Física:** No hacer caso a los mensajes de la autoconciencia tiene impacto sobre el cuerpo, provocando alteraciones fisiológicas del organismo. Al actuar en contra de nuestros valores más profundos o de nuestra conciencia debilitamos nuestro sistema inmunológico; cuando se producen relaciones tensas de ruptura y de violencia, el cuerpo se reciente y

el sistema inmunológico se debilita. Se padecen dolores de cabeza y enfermedades psicosomáticas de muchas clases.

- b) Inteligencia Mental:** La ausencia de autodisciplina genera traumas emocionales, estrés y emociones perturbadoras como la ira, la envidia, la codicia, los celos y la culpa irracional.
- c) Inteligencia Espiritual:** Cuando se producen relaciones tensas de ruptura y de violencia, el espíritu se deprime y se desanima. Se cae en la desesperanza, desamparo, autoeliminación y la tendencia a considerarse víctima o hacerse pasar por tal.

## **IV. INTELIGENCIA ESPIRITUAL**

### **4.1 Descripción:**

Es la capacidad de vivir en forma coherente con valores profundos, ser conscientes y obrar adecuadamente en todas las situaciones que la vida ofrece. Actuar con tolerancia y compasión. Vivir algo más importante que los pequeños egoísmos de cada uno buscando la sabiduría. Es práctica del amor, la solidaridad y la compasión. La inteligencia espiritual solo se activa y cobra vida dentro del marco de la participación. Se vive diariamente en cada faceta de la vida cotidiana. Su producto es la alegría de vivir desde el interior. Crea sentimientos generadores de paz, comprensión y armonía. La meta que se persigue es la perfección, y cada vida humana debe proporcionarnos un adelanto que nos coloque en un punto más avanzado en el camino hacia la perfección. La facultad del espíritu es el amor. Pero no, amor a uno mismo o amor propio, generador de ambiciones, odios, rencores y guerras. Nunca olvidemos que todo lo que recibimos en bienes espirituales o materiales, debe ser siempre utilizado para el bien. Ante cualquier bien de índole espiritual o material que poseamos, debemos considerarnos administradores de ese bien y utilizarlo para beneficiar al mayor número posible de personas, recordando que en la gran familia humana todos somos y debemos sentirnos hermanos y, por lo tanto, todos debemos amarnos y ayudarnos recíprocamente. Debemos volcar a nuestra vida humana la hermandad que tenemos por nuestro aspecto espiritual trascendente, proveniente de una misma fuente que es Dios. Debemos aclarar que es totalmente lícito tratar de progresar económicamente y socialmente en el aspecto humano, siempre que ese progreso sea utilizado para el bien de los demás.

También los aspectos políticos son importantes para trabajar por nuestros semejantes. El impulso de progreso humano tiene que ver con el impulso del progreso espiritual.

Si bien es muy difícil amar a todos los seres por igual, debemos comenzar por amar a quienes nos rodean, no sólo familiares, sino también a todos con los cuales nos relacionamos. Este es un paso muy importante para lograr practicar el amor hacia nuestro prójimo y llegar a la hermandad que por origen nos une. La vida espiritual también tiene sus leyes y debemos reconocer que vivir de acuerdo con ellas es lograr paz, armonía, fraternidad y amor, y de esa manera obtener el progreso y la evolución espiritual que nos acerca más a Dios.

La inteligencia espiritual es el centro donde encontramos la orientación que necesitamos, y que proporciona saber optar por metas racionales. Allí residen los valores que nos orientan, como la lealtad, la armonía, la verdad, etc., tiene dimensiones de eternidad. Solo crecemos cuando ayudamos a otros a crecer a nivel espiritual, siendo una forma de amor, con la decisión de servir, a través de la actividad cotidiana. Es indispensable que contribuir conscientemente a difundir el bien en nuestro alrededor como resultante de una vida apoyada en la entrega, el servicio, la colaboración, en fin, el amor a partir de una decisión consciente. Gracias al amor nos constituiremos en agentes difusores del bien para que nuestro propio ser pueda alcanzar un fortalecimiento realmente duradero capaz de trascender, de alguna manera, a la propia muerte corporal.

La inteligencia espiritual tiene como fundamento el amor. Esto sucede cuando tenemos una actitud de ver al otro y escucharlo con respeto, aprecio e interés; también con nuestros gestos y actos grandes o pequeños de consideración personal. Comprendemos a las personas cuando alcanzamos a ver más allá de sus angustias, sus dolores, sus protestas, sus rechazos, en fin, su caos y desorden interno. Con una visión holística a través de los ojos de la comprensión se verán las necesidades insatisfechas en el fondo del caos interno. La comprensión ayuda a ver el fondo de todo ser humano doliente que ansía la seguridad, orden confiable, paz y vigor para levantarse y asumir responsabilidades. Brinda la ayuda necesaria, recurriendo a la comunicación. Otra faceta del amor es través de la oración como una comunicación con Dios. Cuando comunicamos, verbalizamos y mostramos.



La inteligencia espiritual es la capacidad para ayudar al otro en su desorientación que lo confunde y enreda, pero ello solo puede conseguirlo por sí mismo. Mediante el amor le ofrecemos pequeñas pautas, sugerencias, indicaciones, de cómo desatarse, y sobre todo, y más que eso, mostrándoselo con el ejemplo, y ayudándolo con el mensaje de nuestra seguridad de que podrá hacerlo. La verbalización de los nudos de confusión permite desatar a una persona que no sabe salir de un atolladero. La verbalización es la clave maestra que ayuda a escapar de esta clase de prisiones, con respeto y consideración mutua. Para lo cual ayuda el ejemplo de nuestro propio sosiego y de la propia muestra de cariño. Clave es el uso de las palabras mágicas: “por favor” y “gracias”. Comunicar es, en fin, verbalizar y mostrar. No ayudan las caras largas y deprimidas, expresiones tristes y serias; incluso el rechazo. El compartir trae gozo y alegría. Vivir es compartir, estar en compañía: este gozo tenemos que mostrarlo. La inteligencia espiritual es demostrar que participamos en el gozo de la compañía y decirlo. Vivirlo con alegría porque la alegría es vida.

La inteligencia espiritual es capacitar para asumir responsabilidades, para proponerse metas y para asumir la dirección de sí mismo. Si esto no se hace con amor todo se reduce a un disfrazado afán de poseer, controlar y programar. Es ayudar al otro para que encuentre el sentido de su propia vida a través de las metas que se proponga. Sin metas realistas se pierde el sentido de la vida. La capacitación tiene que ver con ayudar a asumir la dirección en la propia vida organizando un ambiente en el que los demás no estén paralizados, sino diligentemente ocupados en ayudarse y en ayudar.

Inteligencia espiritual es comunión, una relación de mutua confianza, pertinencia, respeto, consideración, apertura y vulnerabilidad; así como de convencimiento de que participamos de una humanidad común que hace a todos débiles y a la vez más fuertes. La comunión supone aceptar la presencia del otro en nuestra vida, a la vez que aceptar su llamado para participar en su vida.

Otra capacidad de la inteligencia espiritual es el perdón. Perdonar supone tanto aceptar las imperfecciones propias y ajenas, y trabajar para tratar de superarlas, como dejar de sentirse ofendido con el convencimiento de que, solo lo falso en nosotros puede acusar ofensas, mientras que lo realmente vivo y fuerte está más allá de toda posible agresión. Pero, además supone algo más importante, como la resolución de un incesante donar de sí mismo, en atención, ayuda, protección,

aliento y cuidado. Sabiendo que los enemigos externos no pueden dañar su tesoro interno. Pero se tiene que saber neutralizar a los enemigos internos, entre los que se destacan la soberbia, la arrogancia, el miedo y la falsedad.

La inteligencia espiritual tiene una estructura vinculada con los valores. Así tenemos la confianza que proporciona el sentido de que todo está bien; esperanza; autonomía como capacidad para escoger lo que se hace; autocontrol y la fuerza de voluntad: iniciativa; cooperación; propósito; capacitación o formación para el trabajo, producción; reconocimiento; cooperación; conciencia moral; fijar metas y planear nuestras vidas; mesura; respeto y consideración; encontrar identidad ocupacional; fortaleza; identidad; amor y trabajo; fe; caridad, sabiduría, y otras.

#### **4.2 Desarrollo:**

La inteligencia espiritual se desarrolla como sigue:

- 1. Desarrollo de la integridad:** Integridad es fidelidad a los propios valores más elevados, convicciones y conciencia, así como reconocer una conexión con el Creador. Tiene que ver con el respeto a las promesas hechas, desde la más sencilla hasta la más compleja, mejorando progresivamente el sentido del honor y la credibilidad, sobreponiéndose a los estados de ánimo, lo que resulta en una gran fuente de poder interno. La inteligencia espiritual se desarrolla educando y obedeciendo la conciencia. Es aquella intuición que se presenta a personas inspiradas ampliando las capacidades, inteligencias y contribuciones.
- 2. Sentido y conocimiento de sí mismo:** Sentido es lo que se puede aportar a las personas. Al acercarnos a ellas desde el interior las convertimos en prójimos. Conocimiento de sí mismo es el alineamiento de nuestro trabajo con nuestras capacidades, habilidades y nuestra vocación. Esto se articula con todas las demás inteligencias. Es la respuesta que tenemos ante una situación personal, teniendo en cuenta las propias responsabilidades, preocupaciones y tendencias actuales, y cuál sería la elección más inteligente. Es el llamado de nuestra conciencia a la que debemos estar atentos. Hacernos a nosotros mismo ciertas preguntas ayuda a que se generen respuestas desde nuestro interior, como sigue: ¿Cuál es el problema?, ¿Cuál es el objetivo?, ¿Es para bien?, ¿Debería hacerlo?, ¿La

retribución lo justifica?, ¿Cómo hacerlo?, ¿Qué otras alternativas existe?, ¿Soy competente y que ayuda necesito?, ¿Cómo verifico lo que ejecute?, ¿Cómo detecto oportunidades de mejora?

La inteligencia espiritual resulta en una floreciente capacidad de obrar y de contribuir al bien común, con serena alegría fruto del compartir, de la confianza y de la paz interna.

#### **4.3 Articulación con otras inteligencias:**

**a) Inteligencia Física:** Cuando nuestra conciencia e integridad sufren alguna violencia suele notarse cambios en nuestra faz; descuido personal; las personas se apagan, incluso parece agotadas físicamente.

La observación con el ojo del cuerpo cuando se orienta desde el mundo interior genera al hombre servidor, solidario, libre que domina sus afectos. Su influencia genera fortaleza, desarrollo, integración y esplendor de vida.

**b) Inteligencia Mental:** Un desarrollo espiritual deficiente a nivel mental llena de racionalizaciones a las personas a modo de mentiras que se hace a uno mismo. Sentimiento de culpa. No se tiene paz consigo mismo. Problemas de juicio. Al no hacer las cosas bien no se siente bien. Se generan dudas desde uno mismo perdiéndose la noción del sabor mismo de la vida como consecuencia de la desvinculación interna y surge confusión al caer víctima de una idea fija, repetitiva, que sofoca e impone determinadas conductas negativas como ideas obsesivas. Nuestras propias pasiones son el origen de nuestra esclavitud, como son: los temores, la avaricia, el afán de predominio sobre los demás, y los diversos apegos, sobre todo el que nos ata a nuestra propia falsedad.

**c) Inteligencia Emocional:** Un desarrollo espiritual deficiente trae una pérdida del control sobre las emociones, y de la capacidad de entender a los demás y empatizar con otros. Su capacidad de sentir compasión o amor se reduce significativamente. La crítica negativa la reduce.