

PARTES DEL LIBRO.

El libro de Inteligencia Emocional se podría dividir en cinco partes:

- En la **primera** se habla del cerebro emocional, de la parte mas biológica de las emociones, de los resultados de las investigaciones mas recientes del cerebro. Y se demuestra que a pesar de que el hombre es un animal racional a veces se deja llevar por los impulsos emocionales mas irracionales, y que el C.I aporta tan solo un 20% de los factores determinantes del éxito, pues no nos prepara para las dificultades que encontraremos a lo largo de nuestra vida. Pero estos impulsos emocionales pueden ser controlados y se nos muestra el camino mas adecuada para modelarlos.

- En la **segunda** parte se aplicarían los datos biológicos de la primera parte del libro en lo que se denomina inteligencia emocional, esa disposición que nos permite tomar las riendas de nuestros impulsos emocionales. Se hablara de la capacidad de motivarse uno mismo y se examinaran las raices de la empatia. Esta parte tambien toca un tema que sera recogido posteriormente en otros capitulos y es el del control de las relaciones y las habilidades que subyacen a la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal.

- La **tercera** parte trata sobre algunas de las diferencias originadas por este tipo de aptitudes. Como el equilibrio emocional contribuye a proteger nuestra salud y bienestar. Aunque la genética determina en parte nuestro temperamento, las emociones son tan manejables que no se podría predecir el destino de una persona partiendo de nuestro carácter, así pues el carácter no determina nuestro futuro.

- La **cuarta** muestra que las lecciones emocionales que aprendemos en la niñez modelan los circuitos emocionales tornándonos mas aptos en el manejo de los principios que rigen la inteligencia emocional. Reconocer un sentimiento en el mismo momento que aparece es la piedra angular de la inteligencia emocional.

- La **quinta** muestra las consecuencias que trae el no saber encauzar la inteligencia emocional, aumentando los peligros como las drogas, la depresión, la violencia... Y también trata sobre los esfuerzos realizados para enseñar a los niños las habilidades emocionales y sociales para mantener encarriladas sus vidas.

CONTENIDOS PRINCIPALES.

A continuación expondré los temas claves del libro.

- Para entender el libro de Goleman hay que tener claro lo **que es una emoción**, que se refiere a los pensamientos, a los sentimientos, estados biológicos, estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan. Las emociones son las que nos permiten afrontar situaciones demasiado difíciles para ser resueltas con el intelecto.

- Aunque los investigadores están en desacuerdo las **emociones primarias** se podrían dividir en familias, que se considerarían como casos mas relevantes de los distintos matices de nuestra vida emocional. Cada una de estas familias se agrupa en torno a un núcleo, de donde dimanan las otras emociones derivadas de ella. Las mas importantes son: Ira (furia, irascibilidad, violencia), tristeza (desconsuelo, soledad), miedo (ansiedad, desasosiego), alegría (felicidad, tranquilidad), amor (confianza, enamoramiento), sorpresa(asombro, admiración), aversión (desprecio, asco), vergüenza (culpa, aflicción).

Primero se encuentran los estados de ánimos, que son mas variables y duraderos que las emociones. Después están los temperamentos. Y luego los desordenes emocionales (cuando están en continuo estado negativo).

- **La mente emocional** es mas veloz que la mente racional, esta velocidad cumple un papel adaptativo: movilizarnos a responder ante cuestiones urgentes sin perder tiempo en ponderar si debemos reaccionar y como debemos. El primer impulso ante cualquier situación emocional viene del corazón . El segundo tipo de impulso es

mas lento y origina un pensamiento. También existen emociones porque uno las evoca.

La lógica de la mente emocional es asociativa.

- **Control de los impulsos.**

La capacidad de demorar el impulso constituye una facultad fundamental que permite llevar a cabo una gran cantidad de habilidades. Tal vez no haya habilidad psicológica mas esencial para el autocontrol emocional que la de resistir el impulso que subyace a cualquier emoción.

- **Estados de animos negativos.**

Las emociones negativas intensas absorben toda la atención del individuo, obstaculizando cualquier intento de observar otra cosa. Cuanto mas proclive a preocuparse es la persona, mas pobre resulta su rendimiento a académico. Y es que, incluso los cambios mas ligeros de estado de animo pueden llegar a modificar nuestros pensamientos.

- **Optimismo y esperanza.**

El optimismo es una aptitud que impide caer en la apatía, la desesperación o la depresión frente a adversidades.

La esperanza significa que uno no se rinde a la ansiedad o la depresión cuando tropieza con dificultades y contratiempos.

Detrás de ambos existe lo que los psicólogos denominan *autoeficacia*; la creencia de que se tiene el control de los acontecimientos de la vida y de que se puede hacer frente a los problemas.

- **Memoria de trabajo.**

Es la capacidad de mantener en la mente toda la información relevante para la tarea que se este llevando a cabo.

- **El estado de flujo.**

El flujo es un estado de olvido de uno mismo, el opuesto de la reflexión y la

preocupación, un estado en el que la persona, en lugar de perderse en el desasosiego, se encuentra tan absorta en la tarea que esta llevando a cabo, que desaparece toda conciencia de si mismo y abandona hasta las mas pequeñas preocupaciones de la vida cotidiana.

- **La empatia.**

Es la capacidad de sintonizar emocionalmente con los demás, de saber lo que sienten.

Las raíces de la empatía se retrotraen a la mas temprana infancia: a los pocos meses del nacimiento, los bebes reaccionan ante cualquier perturbación de las personas mas cercanas como si fuera propia. Alrededor de los 2 años y medio de edad aprenden a diferenciar el dolor de los demás del suyo propio y se hallan mas capacitados para consolarles.

Los violadores, los pederastas y las personas que maltratan a sus familias, son incapaces de experimentar, y de percibir el sufrimiento de los demas.

La amígdala y sus conexiones con el área visual del cortex constituyen el asiento cerebral de la empatía.

- **Las artes sociales.**

Sobre la base del autocontrol y la empatía sobre la que se desarrollan las habilidades interpersonales. La capacidad de expresar los propios sentimientos constituye una habilidad social fundamental.

Las emociones son contagiosas. El sujeto recrea en si mismo el estado de animo de la otra persona.

Cuatro son las habilidades identificadas por Hatch y Gardner como los elementos que componen la inteligencia emocional:

- *Organización de grupos:* La habilidad esencial de un líder consiste en movilizar y coordinar los esfuerzos de un grupo de personas.
- *Negociar soluciones:* El talento del mediador consiste en impedir la aparición de

conflictos o en solucionar aquellos que se declaren.

- *Conexiones personales*: Es la habilidad que se asienta en la empatía; favorece el contacto con los demás, facilita el reconocimiento y el respeto por sus sentimientos y sus intereses y permite, en suma, el dominio del sutil arte de las relaciones.

- *Análisis social*: Habilidad que consiste en ser capaces de detectar e intuir los sentimientos, los motivos y los intereses de las personas.

El conjunto de estas habilidades constituye la materia prima de la inteligencia interpersonal, el ingrediente fundamental del encanto, del éxito social e incluso del carisma.

- **Inteligencia emocional aplicada.**

- ♦ **En el matrimonio.**

Una diferencia clave entre ambos géneros es que las mujeres suelen ser capaces de experimentar con mayor intensidad y variabilidad que los hombres un amplio espectro de emociones.

El desbordamiento se refiere a una sobrecarga de desazón emocional que resulta imposible de controlar y que arrastra consigo a quienes se ven superados por la negatividad de su pareja y por su propia respuesta ante ella. La perspectiva del sujeto se estrecha y su pensamiento se vuelve tan confuso que no existe la menor posibilidad de poder asumir el punto de vista del otro y tratar de solucionar las cosas de un modo mas razonable. Esto suele ser una de las razones principales en los divorcios pero hay varias maneras de solucionarlo: en el núcleo de toda emoción intensa subyace un impulso a la acción y por ello resulta fundamental el dominio de los impulsos para el desarrollo de la inteligencia emocional. También ayuda la empatía y el hablar de un modo no ofensivo hacia la otra persona.

- ♦ **En el trabajo.**

La productividad de la empresa depende de la forma en que se hable de los problemas

que se presenten.

Las críticas adecuadas no se centran en atribuir los errores a un rasgo del carácter sino más bien en lo que la persona ha hecho o puede hacer.

Para hacer una crítica correcta tiene que poseer una serie de cualidades: ser concreto, ofrecer soluciones, permanecer presente, es decir, decir las cosas a la cara, y permanecer sensible y sentir empatía con la persona a la que se hace la crítica.

♦ **En la medicina.**

La medicina moderna se ha ocupado de la curación de la *enfermedad* (desorden clínico), dejando de lado el *sufrimiento* (la vivencia del paciente).

Se han descubierto múltiples vías de comunicación existentes entre el sistema nervioso y el sistema inmunológico; miles de conexiones biológicas que mantienen estrechamente relacionados la mente, las emociones y el cuerpo.

Otro factor fundamental en la relación existente entre las emociones y el sistema inmunológico está ligado a las hormonas liberadas en situaciones de estrés.

Las emociones negativas constituyen una seria amenaza para la salud. Por ejemplo el enojo y la depresión, parecen ser unas de las emociones más dañinas para el corazón.

• **Asimilación de los fundamentos de la inteligencia emocional y la importancia de la familia.**

El aprendizaje fundamental de la vida emocional, según algunos psicólogos, tiene lugar en los momentos de intimidad entre padres e hijos, siendo los más críticos de todos, aquellos en los que el niño constata que sus emociones son captadas, aceptadas y correspondidas con empatía, un proceso que algunos (Stern) denominan sintonización.

La vida familiar es la primera escuela de aprendizaje emocional.

Los siete ingredientes clave de la capacidad de aprender a aprender son los siguientes:

- *Confianza*: La sensación de controlarnos y la sensación de que se tienen muchas probabilidades de éxito.
- *Curiosidad*: La sensación de que el hecho de descubrir algo es positivo.
- *Intencionalidad*: El deseo y la capacidad de lograr algo y de actuar en consecuencia.

- *Autocontrol*: La capacidad de modular y controlar las propias acciones.
- *Relacion*: La capacidad de relacionarse con los demás.
- *Capacidad de comunicar*: El deseo y la capacidad de intercambiar verbalmente

ideas, sentimientos y conceptos con los demás.

7.- *Cooperacion*: La capacidad de armonizar las propias necesidades con las de los demás.

- **Reaprendizaje emocional.**

El tratamiento de un trauma pasa por tres fases: 1º recuperar cierta de seguridad, 2º recordar los detalles del trauma y 3º atravesar el duelo por lo que pueda haber perdido.

- **Analfabetismo emocional.**

Desde este siglo, cada generacion se ha visto mas expuesta a sufrir de depresion y a que se inicie cada vez a una edad mas temprana.

Los ambitos en los que ha habido un mayor empeoramiento han sido:

- *Marginacion o problemas sociales*: Tendencia al aislamiento, la reserva, y el mal

humor; falta e energia; insatisfaccion y dependencia.

- *Ansiedad y depresion*: Soledad; escesivos miedos y preocupaciones; falta de afecto, nerviosismo y depresion.
- *Problemas de atencion o de razonamiento*.
- *Delincuencia o agresividad*: uso de la mentira y el engaño y desobediencia.

- **Temperamento.**

El temperamento podria considerarse como el estado de animo que caracteriza nuestra vida emocional. Hasta cierto punto, cada uno de nosotros posee un temperamento innato y se mueve dentro de un espectro concreto de emociones.

COMENTARIO PERSONAL.

Después de leer el libro creo que es fundamental que se de a los niños y jóvenes desde un principio una educación emocional, una enseñanza que recalque la importancia y la utilidad del autoconocimiento, autocontrol, empatia, resolución de conflictos, escuchar a los demás y colaboración con el prójimo. Porque a menudo se ven personas totalmente formadas, ricas en cultura pero pobres en autoconocimiento, personas que lo

saben todo respecto a las finanzas, o el comercio pero nada sobre si mismas, que es lo importante porque son ellas las que llevan las riendas de la vida, y ese conocimiento favorecería mucho su vida, sus decisiones, su estabilidad...

Creo que la comprensión del propio potencial y la confianza en uno mismo y su capacidad es muy importante, aunque también el exceso es un elemento negativo.

Me ha sorprendido muchísimo el gran poder que tiene la empatia, y me ha hecho pensar la frase de Desde este siglo, cada generacion se ha visto mas expuesta a sufrir de depresion y a que se inicie cada vez a una edad mas temprana porque cada vez avanzamos mas científicamente, tecnológicamente pero nos quedamos estancados en el plano personal, esta sociedad se vuelve cada dia mas impersonal y da muchísima importancia a lo racional olvidando cada vez mas lo emocional, y quizas no solo se olvide lo emocional sino que en muchos casos se desconoce. Si seguimos por este camino llegara un momento en que seremos perfectas maquinas pero no personas, y valoro muchísimo la actividad de psicólogos como Daniel Goleman que luchan para que la persona se conozca mas asi misma. Hace un tiempo lei un texto que creo que vendría muy bien en este tema, transcribo un fragmento:

Tenemos edificios más altos pero temperamentos cortos, autopistas más anchas pero puntos de vista más estrechos.

Tenemos casas más grandes pero familias más pequeñas. Son días en los que llegan dos sueldos a casa pero aumentan los divorcios, son tiempos de casas más lindas pero hogares rotos, un tiempo con demasiado en la vidriera y poco de puertas adentro.

Tenemos más títulos pero menos sentido común, más conocimiento pero menos criterio.

Hemos conquistado el espacio exterior pero no el interior. Hemos avanzado en telecomunicaciones y tecnología pero tenemos problemas para comunicarnos con los demas.

Estos son tiempos de personas más altas con caracteres más

débiles, con más libertad pero menos alegría, con más comida pero menos nutrición.

En mi opinion este texto recoge muchos de los aspectos que se hablan en el libro de Inteligencia Emocional, habilidades emocionales imprescindibles que cada vez mas faltan en nuestro tiempo, como por ejemplo la comunicación interpersonal o el aumento progresivo de divorcios.

El libro Inteligencia Emocional en general me ha gustado mucho, es de una lectura amena gracias a los abundantes ejemplos y casos que expone, pero hay temas que se repiten a lo largo de todo el libro, casi sin aportar información nueva, y esto hace en algunas partes del libro la lectura un poco mas pesada.