

PROLOGO

Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, y de la forma correcta... eso no es fácil.

ARISTOTELES, Ética a Nicómaco

Los buenos sentimientos se propagan a otras personas transformando la hosca irritabilidad y abriendo sus corazones.

Existen cada vez más emociones fuera de control en nuestra propia vida y en la de quienes nos rodean. Nadie queda apartado de esta errática corriente de arrebato y arrepentimiento; impregna la vida de todos, de una u otra forma.

Estos años han sido la crónica de una creciente rabia y desesperación, ya sea en la quieta soledad de los niños encerrados con el televisor o en su dolor abandonados, descuidados o maltratados, o en la espantosa intimidad de la violencia marital. Esta enfermedad emocional se expresa en el aumento de los casos de depresión y en los recordatorios de una creciente corriente de agresividad: maltrato emocional, disparos indiscriminados y estrés postraumático son expresiones que han pasado a formar parte de nuestro léxico, mientras la frase: Que le vaya bien cambia a Déjeme en paz.

La corriente de datos neurobiológicos nos permite comprender más claramente que nunca cómo los centros de emoción del cerebro nos provocan ira o llanto, y cómo partes más primitivas del mismo, que nos mueven a hacer la guerra y también el amor, están canalizadas para bien o para mal. El lugar de los sentimientos en la vida mental ha quedado descuidado por la investigación a lo largo de los años. Ahora, la ciencia es capaz de abordar estos interrogantes urgentes y sorprendentes en su aspecto más irracional, con el fin de trazar con cierta precisión el mapa del corazón humano.

Este mapa ofrece un desafío a aquellos que adhieren a una visión estrecha de la inteligencia, argumentando que el cociente intelectual es un factor genético que no puede ser modificado por la experiencia vital, y que nuestro destino en la vida está fijado en gran medida por estas aptitudes. Las habilidades que aquí llamamos *inteligencia emocional*, que incluye el autodominio, el celo y la persistencia, y la capacidad de motivarse a uno mismo, pueden enseñarse a los niños, dándoles así mejores posibilidades de utilizar el potencial intelectual que la genética les haya brindado.

La importancia de la inteligencia emocional gira en torno a la relación que existe entre sentimiento, carácter e instintos morales. El impulso es el instrumento de la emoción; la semilla de todo impulso es un sentimiento que estalla por expresarse en la acción. La capacidad de controlar el impulso es la base de la voluntad y el carácter. La raíz del altruismo se encuentra en la empatía, la capacidad de interpretar las emociones de los demás; si no se siente la necesidad o la desesperación del otro, no existe preocupación. Existen dos posturas morales: dominio de sí mismo y compasión.

El propósito de este libro es comprender qué significa proporcionar inteligencia a la emoción y cómo hacerlo.

En la primera parte se habla de nuevos descubrimientos sobre la arquitectura emocional del cerebro que ofrecen una explicación de los momentos más desconcertantes de nuestra vida, cuando el sentimiento arrasa con toda racionalidad. Habla también de lo que podemos hacer para someter nuestros más destructivos o contraproducentes impulsos emocionales. Los datos neurológicos sugieren una ventana de oportunidades para modelar los hábitos emocionales de nuestros hijos.

La segunda parte, consiste en ver cómo intervienen los factores neurológicos en el talento básico para vivir llamado inteligencia emocional: ser capaz de refrenar el impulso emocional, interpretar los impulsos más íntimos del otro y manejar las relaciones de una manera fluida.

Ser inteligente coloca las emociones en el centro de las aptitudes para vivir. La tercera parte examina algunas diferencias clave que encierran estas aptitudes: cómo dichas habilidades pueden preservar nuestras relaciones más apreciadas, o la falta de las mismas pueden corroerlas; cómo las fuerzas del mercado que están dando nueva forma a nuestra vida laboral están adjudicando un valor sin precedentes a la inteligencia emocional para el éxito en el trabajo; y cómo las emociones negativas suponen para nuestra salud física un riesgo tan grande como el hábito de fumar, aunque el equilibrio emocional puede ayudar a proteger nuestra salud y bienestar.

La herencia genética nos dota de una serie de rasgos emocionales que determinan nuestro temperamento. Pero el circuito cerebral implicado es extraordinariamente maleable; temperamento no es destino como lo muestra la cuarta parte. Las lecciones emocionales que aprendemos de niños en casa y en la escuelas dan forma a los circuitos emocionales haciéndonos más expertos o ineptos en la base de la inteligencia emocional. La infancia y la adolescencia son ventanas críticas de oportunidad para fijar los hábitos emocionales esenciales que gobernarán nuestra vida.

La quinta parte explora los peligros que acechan a aquellos que mientras maduran, no logran dominar el reino emocional: cómo las deficiencias en la inteligencia emocional realzan un espectro de riesgos, desde la depresión o una vida de violencia hasta trastornos en la alimentación o abuso de las drogas.

Nuestras pasiones bien ejercitadas, son sabias; guían nuestro pensamiento, nuestros valores y nuestra subsistencia.

Introducción

El siguiente libro, cuenta con un concepto acerca de la inteligencia emocional y el papel que juega en el desarrollo del pensamiento, la forma de pensar y actuar en nuestra vida.

Incluye, además, cuales son los factores que tenemos a lo largo de la vida y que determinan la inteligencia emocional, algunos de ellos pueden ser negativos como los que pueden ocurrir en la infancia (maltrato físico y psicológico por parte de los padres) y que repercuten en la adolescencia, tanto como en la edad adulta, que al no poder expresarlos presentan represiones catastróficas.

Nos muestra que a muchos en ocasiones, lo que se cree que está bien puede ser inútil e incluso tonto a través de la valoración que uno mismo se hace de la inteligencia emocional.

Se puede aprender a través de su estudio que antes de tomar cualquier tipo de decisión primero debemos analizar la situación en todo lo que nos pueda proporcionar información, y no tomar las decisiones por medio de los impulsos que en el momento se encuentran en las circunstancias y actúan diferentes emociones como la euforia, el entusiasmo, etc. Que nos permiten tomar una decisión clara y acertada para la solución del problema.

Índice

Primera parte: el cerebro emocional

Capítulo 1: ¿Para qué son las emociones?.....1

Capítulo 2: Anatomía de un asalto emocional3

Segunda parte: la naturaleza de la inteligencia emocional

Capitulo 3: Cuando lo inteligente es tonto..6

Capitulo 4: Conócete a ti mismo.8

Capitulo 5: Esclavos de la pasión..10

Capitulo 6: La aptitud magistral12

Capitulo 7: Las raíces de la empatía..14

Capitulo 8: Las artes sociales.17

Tercera parte: inteligencia emocional aplicada

Capitulo 9: Enemigos íntimos18

Capitulo 10: Manejarse con el corazón..21

Capitulo 11: Mente y medicina..23

Cuarta parte: oportunidades

Capitulo 12: El crisol familiar...25

Capitulo 13: Trauma y aprendizaje emocional.....27

Capitulo 14: El temperamento no es el destino.28

Quinta parte: alfabetismo emocional

Capitulo 15: El caso del analfabetismo emocional29

Capitulo 16: Educando las emociones...32

Comentario personal...34

PRIMERA PARTE: EL CEREBRO EMOCIONAL

Capítulo 1

¿Para qué son las emociones?

Solo un amor poderoso, la urgencia de salvar a un hijo querido podría llevar a un padre a pasar por alto el impulso de la supervivencia social.

El predominio del corazón sobre la cabeza en momentos cruciales nos guía cuando se trata de enfrentar momentos difíciles.

La inteligencia puede ni tener la menor importancia cuando dominan las emociones.

Cuando las pasiones aplastan a la razón

A pesar de las limitaciones sociales, las pasiones aplastan a la razón una y otra vez. Nuestra valoración de cada encuentro personal y nuestras respuestas al mismo están moldeadas no solo por nuestro juicio racial o nuestra historia personal, sino también por nuestro lejano pasado ancestral.

Impulsos para la acción

Todas las emociones son impulsos para actuar.

Tipos de emociones para distintas clases de respuestas:

La Ira: la sangre fluye a las manos, es más fácil tomar un arma o golpear a un enemigo.

El Miedo: la sangre va a los músculos esqueléticos grandes, resulta más fácil huir.

La Felicidad: hay un momento de la actividad en un centro nervioso que inhibe los sentimientos negativos y favorece un aumento de energía disponible.

El Amor: los sentimientos de ternura y satisfacción sexual dan lugar a un despertar parasimpático (o respuesta de relajación) genera calma y satisfacción, facilitando la cooperación.

El levantar los ojos en expresión de sorpresa, permite un mayor alcance visual y que llegue más luz a la retina; ofrece más información sobre el acontecimiento inesperado.

El Disgusto: como señala Darwin, es un intento de bloquear las fosas nasales para evitar un olor nocivo, la expresión es el labio superior torcido a un constado, mientras la nariz se frunce.

La Tristeza: es ayudarse adaptarse a una perdida significativa; produce una caída de energía y entusiasmo por actividades de la vida.

La forma que demostramos pesar cómo se demuestran las emociones o se contienen para momentos de intimidad son moldeados por la cultura.

Nuestras dos mentes

En un sentido real, tenemos dos mentes, una que piensa y otra que siente.

La mente racional es la forma de comprensión de lo que somos conscientes, la mente emocional es un sistema de conocimiento, impulsivo y poderoso aunque ilógico.

Las dos mentes operan en armonía entrelazando sus conocimientos para guiarnos por el mundo, son facultades semindependientes, cada una refleja la operación de un circuito distinto pero interconectado del cerebro. En la mayoría de los momentos estas mentes están coordinadas.

Los sentimientos son esenciales para el pensamiento y el pensamiento lo es para el sentimiento.

Cómo creció el cerebro

El cerebro humano con casi un kilo y medio de células y jugos nerviosos, tiene el tamaño de casi tres veces mayor que el de nuestros parientes más cercanos, en la escala evolutiva, los primates no humanos.

El hecho de que el cerebro pensante surgiera del emocional, es muy revelador con respecto al pensamiento y sentimiento, el cerebro emocional existió antes que el racional.

La raíz más primitiva de nuestra vida emocional es nuestro sentido del olfato, en el lóbulo olfativo, el olor se convirtió en el sentido supremo para la supervivencia.

Sistema Límbico (borde): parte del cerebro que circula y bordea el tronco cerebral. Cuando estamos dormidos por el anhelo o la furia, trastornados por el amor o temor, el sistema límbico es el que nos domina... Refinó dos herramientas: aprendizaje y memoria. Si un alimento provocaba enfermedad, podía evitarse en otra ocasión, saber qué comer y qué desechar eran determinadas por el olor.

La neocorteza es el asiento del pensamiento, contiene centros que compara y comprenden lo que reciben el sentido.

Las estructuras límbicas generan planes y deseo sexual, las emociones que alimentan la pasión sexual.

Capítulo 2

Anatomía de un asalto emocional

El asiento de toda pasión

En los seres humanos, la amígdala es un racimo en forma de almendra de estructuras interconectadas, que se asientan sobre el tronco cerebral, cerca de la base del anillo límbico.

El hipocampo y la amígdala, eran dos partes del primitivo cerebro emocional que en la evolución, dio origen a la corteza y luego a la neocorteza; estas estructuras límbicas, se ocupan del aprendizaje y el recuerdo del cerebro, la amígdala es especialistas en asuntos emocionales.

Al carecer de fuerza emocional, los encuentros pierden su fuerza.

La amígdala actúa como deposito de la memoria emocional y así tiene importancia por si misma; la vida sin amígdala en una vida despojada de significados personales.; de la amígdala dependen todas las pasiones.

Joseph Le Doux fue el primero en descubrir el papel que juega la amígdala en el cerebro emocional; su investigación explica que la amígdala puede ejercer control sobre lo que hacemos, incluso mientras el cerebro pensante y la neocorteza están intentando tomar una decisión.

La función de amígdala y su Inter. Juego con la neocorteza están en el núcleo de la investigación emocional.

La red del transporte

El sentimiento impulsivo supera lo racional, cuando el papel recién descubierto de la amígdala se vuelve fundamental. En la arquitectura del cerebro, la amígdala construye como una compañía de alarmas, donde los operadores se preparan para hacer llamadas de emergencia, cuando hay una alarma de temor, por ejemplo esta envía mensajes urgentes a cada parte importante del cerebro.

Las señales adicionales que llegan desde la amígdala indican el tronco cerebral que, dé al rostro una expresión de temor, que acelere el ritmo cardíaco, eleve la presión sanguínea y disminuya la respiración.

La red de conexiones nerviosas de la amígdala le permite, en una emergencia emocional, atraer y dirigir gran parte del resto del cerebro, incluida la mente racional.

El centinela emocional

De la obra de Le Doux, demostró que la arquitectura del cerebro concede a la amígdala una posición privilegiada como, centinela emocional capaz de asaltar al cerebro; su investigación dice que las señales del ojo y el oído viajan primero en el cerebro al tálamo y luego a la amígdala; una segunda señal del tálamo se dirige a la neocorteza, cerebro pensante.

Su investigación es revolucionaria para la comprensión de la vida emocional, es la primera que encuentran vías nerviosas para sentimientos que evitan la neocorteza.

La amígdala puede hacer que nos pongamos en acción, mientras la neocorteza despliega su plan de reacción más refinada. Alberga recuerdos y repertorios de respuestas que efectuamos sin saber por qué lo hacemos. El inconsciente cognitivo presenta a nuestra conciencia no solo la identidad de lo que vemos, sino una opinión sobre ello.

El especialista en memoria emocional

Opiniones inconscientes son recuerdos emocionales. La principal entrada del hipocampo está en proporcionar una memoria perfecta del contexto.

El hipocampo recuerda datos simples, la amígdala retiene el clima emocional que acompañan a esos datos.

El cerebro tiene dos sistemas de memoria, una de datos corrientes y una para las que poseen carga emocional.

Alarmas nerviosas anticuadas

Un inconveniente de las alarmas nerviosas, es que el mensaje urgente que envía la amígdala, es a veces anticuado sobre todo en el mundo social de los seres humanos.

En la memoria, la amígdala y el hipocampo trabajan de común acuerdo, cada uno almacena y recupera su información especial de manera independiente.

Las interacciones de los primeros años de vida dos lecciones emocionales basadas en, la adaptación y en dificultades de contacto entre el niño y las personas ocupadas de él.

Cuando las emociones son rápidas y poco precisas

LeDoux señala No es necesaria saber qué es algo para saber qué puede ser peligroso.

Emoción precognitiva (el sentimiento es primero que el pensamiento) se basa en fragmentos de información sensorial que no ha sido seleccionado e integrado en un objeto reconocible.

El gerente emocional

Mientras la amígdala trabaja preparando una reacción ansiosa e impulsiva, otra parte del cerebro emocional permite una respuesta adecuada y correctiva.

Las zonas prefrontales gobiernan nuestras reacciones emocionales desde el principio. La progresión, es la combinación corriente, con la significativa excepción de emergencias emocionales. La respuesta neocortical es más lenta en tiempo cerebral que el mecanismo de asalto por la participación de más circuitos. Los asaltos emocionales implican dos dinámicas: la respuesta en función de la amígdala y una imposibilidad de activar los procesos neocorticales que mantienen en equilibrio la respuesta emocional.

El lóbulo prefrontal derecho es de sentimientos negativos como temor y agresión; el lóbulo izquierdo controla las emociones no elaboradas inhibiendo al derecho. El lóbulo izquierdo es parte de un circuito nervioso que puede desconectar los arranques negativos, menos los más intensos.

Armonía entre emoción y pensamiento

Las conexiones entre la amígdala y la neocorteza son el centro de batallas o acuerdos entre la cabeza y corazón y pensamiento y sentimiento; este circuito explica por qué la emoción es importante para el pensamiento eficaz, en la toma de decisiones acertadas y en el hecho de permitirnos pensar con claridad.

Memoria operativa (poder que tiene las emociones de alterar el pensamiento mismo) es a la capacidad de atención que toma en cuenta datos esenciales para completar un problema o una tarea determinada.

La corteza prefrontal es la zona del cerebro responsables de la memoria operativa. Cuando nos sentimos emocionalmente alterados no pensamos correctamente y la perturbación emocional puede crear carencia en capacidades intelectuales de un niño, deteriorando la capacidad de aprender.

El cerebro emocional separado de zonas corticales detectadas pos pruebas del conciente intelectual, controla la ira y la compasión; consideremos el papel de las emociones en la toma de decisiones más racional.

El doctor Antonio Demasio, estudio acerca de cual es la lesión específica de pacientes que tiene dañado el circuito de la zona prefrontal-amígdala; un estímulo no provoca atracción ni aversión en estos pacientes, la han olvidado.

El Dr. Demasio dice que los sentimientos son indispensables para las decisiones racionales; ellos nos señalan la dirección correcta, donde la lógica puede ser mejor utilizada. El doctor afirma que el cerebro emocional está tan comprometido en el razonamiento como lo está el cerebro pensante.

El cerebro pensante desempeña un papel ejecutivo en nuestras emociones, salvo en emociones que quedan fuera de control y el cerebro emocional pierde sus frenos. El intelecto no puede operar de manera óptima sin la inteligencia emocional.

La complementariedad del sistema límbico y la neocorteza, la amígdala y los lóbulos prefrontales, significa que cada uno es socio de la vida mental; cuando estos socios interactúan positivamente la inteligencia emocional aumenta, al igual que la capacidad intelectual.

SEGUNDA PARTE: LA NATURALEZA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Capítulo 3

Cuando lo inteligente es tonto

La inteligencia académica tiene poco que ver con la vida emocional. Las personas más brillantes pueden hundirse en peligro de pasiones desenfrenadas e impulsos incontrolables; pilotos con CI pueden ser pilotos malos en su vida privada.

Las personas con bajo CI terminan haciendo trabajos domésticos y las de CI elevado suelen tener trabajos bien remunerados. El CI contribuye en un 20% en factores del éxito en la vida, el 80% es para otras fuerzas; el lugar que uno ocupa en la sociedad se determina por factores no relacionados con el CI, desde la clase social hasta la suerte.

La inteligencia emocional: son habilidades de ser capaz de motivarse y persistir en decepciones, controlar el

impulso y demorar la gratificación, regular humor y evitar trastornos disminuyen la capacidad de pensar, mostrar empatía y abrigar esperanzas.

Inteligencia emocional y destino

El CI proporciona pocos datos que expliquen el destino de las personas con las mismas posibilidades, estudios y oportunidades.

La inteligencia académica no ofrece ninguna preparación para los trastornos que acarrea la vida. Hay muchos caminos para triunfar en la vida y muchas esferas en las que otras aptitudes reciben su recompensa; en la sociedad cada vez más basada en el conocimiento, la habilidad técnica, es uno de esos caminos.

Personas con habilidades emocionales bien desarrolladas se sienten satisfechas y eficaces en su vida, y de dominar hábitos que interrumpan su productividad.

Una clase de inteligencia diferente

El proyecto Spectrum reconoce que el repertorio humano de habilidades va más allá de conocimientos escolares (lectura, escritura y aritmética). La habilidad de la educación para el desarrollo del niño debería ser ayudarlo a acceder al campo en donde se desarrollará plenamente y se sienta satisfecho y capaz.

Garner reconoce que el 7 es una cifra arbitraria para la variedad de inteligencias; no existe un número mágico para la multiplicidad de talentos humanos.

La inteligencia interpersonal se divide en 4 habilidades:

- 1.–Liderazgo.
- 2.–Capacidad de resolver conflictos.
- 3.–Capacidad de cultivar relaciones y mantener amistades.
- 4.–La destreza.

El núcleo de la inteligencia interpersonal incluye las capacidades para discernir y responder bien al humor, el temperamento, las motivaciones y los deseos de los demás.

Spock versus data: cuando la cognición no es suficiente

El saber convencional entre los científicos cognitivos afirmaba que la inteligencia implica un procesamiento de datos fríos y rigurosos. Al igual que el Spokiano personaje Data de Star Trek: The Next Generation, la psicología está valorando el poder y las virtudes de las emociones en la vida mental, así como sus peligros. La lección de anhelo de Data es que los valores más elevados del corazón están ausentes desde el punto de vista cognitivo frío.

¿Las emociones pueden ser inteligentes?

La inteligencia personal no debe ser pasada por alto, en su sentido común e intuitivo. La inteligencia social es distinta de capacidades académicas, al mismo tiempo es parte de algo que la gente vaya viendo el aspecto práctico de la vida.

Sabry incluye en su definición de inteligencia emocional 5 esferas principales:

1.–Conocer sus propias emociones: reconocer un sentimiento mientras ocurre, es al clave de la inteligencia emocional.

2.–Manejar emociones: capacidad de conciencia de si mismo.

3.–La propia motivación: ordenar emociones al servicio de un objetivo.

4.–Reconocer emociones en los demás: la empatía habilidad fundamental de las personas.

5.–Manejar las relaciones. Manejar las emociones de los demás.

Las personas que se destacan en estas habilidades desempeñan bien cualquier cosa que dependa de la interacción serena con los demás, son estrellas sociales.

CI e inteligencia emocional: tipos puros

El tipo puro CI elevado, son criaturas del intelecto, expertos en la mente pero inadecuados en el mundo personal. El hombre de elevado CI tiene variedad de intereses y habilidades intelectuales; es ambicioso y productivo, previsible y obstinado, no se preocupa de si mismo, también es crítico y condescendiente, fastidioso e inhibido, afable y frió. Los hombres con inteligencia emocional elevada son equilibrados, sociales y alegres, son solidarios y cuidadosos en sus relaciones; se sienten cómodos con ellos mismos y con los demás.

Las mujeres con CI elevado expresan sus ideas, valoran cuestiones intelectuales y poseen interés intelectuales y estéticos; son introspectivas, propensas a la ansiedad, la reflexión, sentimientos de culpa, vacilan cuando expresan su ira. Las mujeres inteligentes son positivas, expresan sus sentimientos, son sociables, se adaptan bien a la tensión.

Capítulo 4

Conócete a ti mismo

Los psicólogos utilizan el término *meta cognición*, (conciencia del proceso de pensamiento) y *meta humor* (conciencia de las propias emociones).

Los psicoanalistas llaman al ego observador como la capacidad de conciencia de uno mismo que permite al analista dominar sus propias reacciones de lo que el paciente está diciendo. La conciencia de uno mismo exige una neocorteza activa en zonas de lenguaje, adaptada para identificar y nombrar emociones que sumergen.

La observación permite una conciencia ecuánime de sentimientos apasionados o turbulentos. Conciencia de uno mismo es ser conscientes de nuestro humor y de ideas sobre ese humor.

Jonh Mayer formuló la teoría de la inteligencia emocional, opina que gente adopta estilos para responder y enfrentarse a sus emociones y son:

–Consciente de si mismo: conscientes de sus humores, son independientes, positivos, su cuidado los ayuda manejar sus emociones.

–Sumergido: son volubles y no muy conscientes de sus sentimientos, se sienten abrumados y emocionalmente descontrolados.

–Aceptador: aceptan sus humores y no tratan de cambiarlos.

El apasionado y el indiferente

Para algunas personas la conciencia emocional es abrumadora y para otra apenas existe.

Las mujeres experimentan emociones negativas y positivas más que los hombres; las diferencias de sexos la vida emocional es más rica para las que las notan más.

El hombre sin sentimientos

Alexitimia es a la carencia de emoción. Las características de los alexítimicos, es que tiene dificultad para describir sus sentimientos y la de los demás además un vocabulario limitado. Tiene dificultad para distinguir entre una emoción y otra así como emoción y sensación física.

Los alexítimicos rara vez lloran, cuando lo hacen sus lagrimas son abundantes, son incapaces de saber cuales son sus sentimientos. Somatización, es la confusión de un dolor emocional y uno físico.

Elogio de los sentimientos viscerales

Al no ser conscientes de los sentimientos, no se tiene ninguna preferencia. La falta de conciencia de los sentimientos es ruinosa cuando se trata de sopesar las decisiones de las que depende nuestro destino.

La lógica formal sola no funciona como la base para decidir con quién casarse, en quién confiar o que trabajo aceptar, estas son esferas en las que la razón sin sentimiento es ciega.

El marcador somático es una alarma automática que llama la atención con respecto a un peligro potencial a partir de un curso de acción. La clave para la toma de decisiones de una persona acertada es, estar en sincronía con nuestros sentimientos.

Sondeando el inconsciente

La conciencia de uno mismo es fundamental para la penetración psicológica, esta es la facultad que la psicoterapia intenta fortalecer. El comienzo fisiológico de una emoción ocurre antes de que una persona conozca conscientemente el sentido mismo.

Hay dos niveles de emoción: la consciente y la inconsciente.

El momento que una emoción se convierte en algo consciente marca su registro como tal en la corteza frontal. Las emociones que arden bajo el umbral de la conciencia ejercen impacto en la forma en que percibimos y reaccionamos, aunque no tengamos idea de que esta funcionando.

Capítulo 5

Esclavos de la pasión

Una vida sin pasión seria un aburrido páramo de neutralidad, aislado y separado de la riqueza de la vida misma. Aristóteles señaló: lo que se quiere es la emoción adecuada, el sentir de manera promocionada a las circunstancias.

Manejando bajo control nuestras emociones perturbadoras es la clave para el bienestar emocional. Los momentos de entusiasmo y decaimiento, dan sabor a la vida, pero es necesario que guarden un equilibrio. Las personas que viven ira o depresión tienen una sensación de bienestar si viven momentos iguales de dicha y felicidad. El arte de serenarnos es fundamental para la vida.

Anatomía de la ira

Benjamín Franklin expresó: la ira nunca carece motivo, pero pocas veces se trata de un buen motivo.

Tice descubrió que la ira es el estado de ánimo que la gente peor domina, la ira es la más seductora de las emociones negativas, y que haber elaborado una situación positivamente es una forma de dejar a un lado la ira. Cuanto mas reflexionamos sobre lo que nos ha enfurecido; más buenas razones y auto justificaciones podemos inventar para estar furiosos.

El ataque de ira

El peligro es asignado no solo por una amenaza física absoluta sino también por una amenaza simbólica a nuestra autoestima o dignidad. La excitación adrenocortical explica por que las personas son más propensas a la ira si ya han sido provocadas o irritadas por alguna otra cosa. Las tensiones diversas se crean una excitación adrenocortical, disminuyendo el umbral que provoca la ira.

La ira se construye sobre la ira

Cuando el organismo esta en un estado de nerviosismo, la emoción de ira o ansiedad tiene una intensidad marcada. Zillmann considera la ira creciente como una sucesión de provocaciones, cada una de las cuales disparan una reacción excitante que se disipa poco a poco.

La ira se construye sobre la ira; el cerebro emocional se entona. Para entonces la ira, libre de las trabas que impone la razón, estalla fácilmente en una reacción violenta.

Un bálsamo para la ira

Una forma para aplacar este sentimiento es aprovechar y desafiar los pensamientos que lo pisparan, es una evaluación original de una interacción que confirma y estimula el primer estallido de ira y las siguientes revaloraciones que alimentan las llenan. Lo que importa es el tiempo; las primeras etapas del acto de ira son más eficaces.

La ira puede ser evitada si la información atenuante surge antes de que esta empiece a actuar.

La falacia de la ventilación

La Catarsis (dar rienda suelta a la ira) es ensalzada como forma de manejar la ira, te hace sentir mejor. Hay condiciones en que explayarse realmente funciona: cuando re establece el control o repara una injusticia, cuando inflinga un daño adecuado a la otra persona y logra que modifique algún acto grave sin tomar represalias. Debido a la naturaleza incendiaria de ira, es más frío decir que hacerlo.

Tice descubrió que dar rienda suelta a la ira es una de las peores formas de calmarlas, la mejor forma de enfrentarse a la ira es no reprimirla, pero no actuar en consecuencia.

Aliviar la ansiedad: ¿preocupado yo?

La mente preocupada gira una y otra vez trazando la curva melodramática en tona menor, en la que las preocupaciones conducen a la siguiente y vuelve o través atrás.

La preocupación es el núcleo de toda ansiedad, cuando está trabajando no existe ningún obstáculo; es un ensayo de lo que podría salir mal y cómo enfrentarse a ello, su tarea es alcanzar soluciones positivas respecto a peligros de la vida, anticipándose a riesgos antes de que estos surjan.

Las preocupaciones parecen surgir de la nada, son incontrolables, impermeables a la razón y bloquean a la persona, generan ansiedad. Se concentran en un temor a la muerte o en la posibilidad de tener el ataque mismo. Se expresan en el oído de la mente, no en su ojo, es decir en palabra, no en imágenes, tiene el control de la preocupación.

La tarea de preocuparse

Mientras las personas se preocupan, no notan las sensaciones subjetivas de la ansiedad. Las imágenes son disparadores de la ansiedad fisiológica que los pensamientos; la preocupación crónica opera en algunos sentidos pero en otros, alivia parte de la ansiedad, pero nunca resuelven el problema. Cuando una preocupación se repite aumenta su poder de persuasión.

Manejar la melancolía

El único estado de ánimo que la gente se esfuerza más en superar es la tristeza, la melancolía como cualquier otro estado de ánimo tiene sus beneficios. El pesar es útil, la auténtica depresión no lo es.

Los síntomas de la depresión indican que la vida está un compás de espera. Quedarse solo, es atractivo cuando se está deprimido; peor esta solo sirve para añadir soledad y aislamiento a la tristeza. Un factor que determina si un estado de ánimo deprimido persistirá o se superará es el grado, de la persona capaz de cavilar sobre el problema; preocuparnos por lo que nos deprime hace que la depresión sea más intensa y prolongada.

Las personas deprimidas dicen que; intentan entenderse mejor ellos mismos, una inmersión pasiva la tristeza la empeora. Darles varias vueltas a un problema hace que la depresión sea más deprimente. Nolen Hoeksma dice que las mujeres son más propensas que los hombres a cavilar cuando están deprimidas.

La distracción funciona en pensamientos que provocan depresión, es que se presentan automáticamente y penetran en la mente espontáneamente; la tendencia de la depresión a perpetuarse a sí misma, empobrece la distracción que la gente elija; Richard Wenzlaff concluye, que la gente deprimida debe centrar su atención en algo que no haga decaer su ánimo.

Levantar el ánimo

Los pensamientos se asocian, a la gente por el contenido y por el estado de ánimo, los deprimidos utilizan un tema deprimente, para liberarse de otro. El llanto es una forma de hacer bajar, los niveles de las sustancias químicas del cerebro que preparan la perpetuación; un buen llanto refuerza la cavilación, solo sirve para prolongar el sufrimiento.

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con agasajos y placeres sensuales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

La reestructuración cognitiva, es ver las cosas diferentes, disminuye la depresión; compararse con alguien que está peor resulta alentador a personas con problemas. Rezar es bueno para cualquier estado de ánimo.

Capítulo 6

La aptitud magistral

Los alumnos ansiosos, enfurecidos o deprimidos no aprenden, las emociones negativas desvían la atención a las preocupaciones, interfiriendo concentrarse en otra cosa; cuando las emociones entorpecen la concentración se paraliza la capacidad mental cognitiva denominada memoria activa (detener en la mente la información que atañe la tarea que estemos realizando).

La memoria activa es una función ejecutiva de la vida mental, que hace posible todos los esfuerzos intelectuales, desde de pronunciar una frase, hasta desentrañar una compleja promoción lógica, la comprensión añadida por el éxito que se obtiene gracias a la motivación, a parte de otras habilidades innatas.

Mal humor, pensamiento retorcido

Las preocupaciones anulan la capacidad de razonar, son núcleo del efecto dañino que la ansiedad ejerce sobre cualquier clase de desempeño mental. La ansiedad mina el intelecto, sabotea cualquier tipo de rendimiento académico.

El número de preocupaciones que informa la gente predice el mal que se desempeñara en la tarea. Los beneficios de una carcajada, resulta mayor cuando se resuelve un problema que requiera una solución creativa. Los cambios de humor influyen en el pensamiento; estar de mal humor influye a la memoria a tomar un a dirección negativa; las emociones descontroladas obstaculizan en intelecto.

La caja de Pandora y el optimismo a ultratalaza: el poder del pensamiento positivo

Según la leyenda, Pandora, princesa de la antigua Grecia, recibió de regalo una caja misteriosa que le enviaron de regalo los dioses celosos de su belleza; un día dominada por la curiosidad y la tentación, Pandora levantó la tapa para espiar, dejando en libertad las aflicciones del mundo: enfermedad, malestares y locura, pero un dios compasivo le permitió cerrar la caja justo a tiempo para atrapar al único antídoto que hace soportables las desdichas de la vida, la esperanza.

La esperanza es más que el punto de vista alegre de que todo salga bien, creer que uno tiene la voluntad y los medios para alcanzar sus objetivos, sean estos cuales fueran.

De la inteligencia emocional, abrigar esperanzas es no ceder a la ansiedad abrumadora ni a la depresión, cuando se está en desafíos o contratiempos.

Optimismo: el gran motivador

Ser optimista, al abrigar las esperanzas de que las cosas salgan bien en la vida a pesar de los contratiempos y frustraciones. De la inteligencia emocional, el optimismo es una actitud que evita que la gente caiga en desesperanza, apatía o depresión ante la adversidad.

Seligman lo define como: forma que la gente se explica a sí misma sus éxitos y fracasos, las personas optimistas consideran que el fracaso puede ser modificado para lograr el éxito en la siguiente oportunidad. El optimismo predice el éxito académico.

La mente del pesimista conduce a la desesperación, la del optimista genera esperanzas, las personas auto eficaces recuperan de los fracasos manejando las cosas en lugar de preocuparse por lo que puede salir mal.

Flujo: la neurobiología de la experiencia

Ser capaz de entrar en el flujo es el punto óptimo de la inteligencia emocional, representa las emociones al servicio del desempeño y el aprendizaje; provoca una sensación agradable; es un estado de olvido de sí mismo, lo opuesto a la cavilación y preocupación.

La concentración elevada es la ausencia del estado de flujo; este estado se produce entre el aburrimiento y la ansiedad. El placer, la gracia y la efectividad caracterizan al estado de flujo, pero son incompatibles con los estados emocionales, en los que el ataque límbico se apodera del resto del cerebro.

Una clave del estado de flujo, se produce sólo cuando la capacidad está en su apogeo, las habilidades están bien ensayadas y los circuitos nerviosos son eficientes.

Aprendizaje y flujo: un nuevo modelo de educación

Gardner, desarrolló la teoría de las inteligencias múltiples, considera que el estado de flujo y otros estados positivos es, la forma de enseñar a los chicos, motivándolos desde el interior, más que amenazándolos u ofreciéndoles una recompensa. Deberíamos utilizar lo estados positivos de los niños para incitarlos a aprender en campos donde ellos desarrollarán sus capacidades.

Buscar el estado de flujo a través del aprendizaje es una forma humana, más natural y eficaz, de ordenar las emociones al servicio de la educación. Canalizar las emociones hacia un fin productivo es una aptitud magistral.

Capítulo 7

Las raíces de la empatía

La empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo, cuanto más abiertos estamos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos.

Rosenthal, ideó un test de empatía, el PONS (Perfil de Sensibilidad No Verbal); una serie de videos en los que parecía un joven expresando sus sentimientos, desde desprecio hasta amor maternal.

La empatía tal vez favorece la vida romántica. La verdad no emocional; esta en la forma en que la persona dice algo en lugar de aquello que no dice.

Como se desarrolla la empatía

Las raíces de la empatía pueden ser desde la infancia; desde el día que nacen, los niños se sienten perturbados cuando oyen llorar a otro bebé; es un temprano precursor de la empatía.

La teoría de Titchener afirma que la empatía surge de una especie de imitación física de la aflicción de otro; que evoca los mismos sentimientos en un mismo.

La empatía de los niños se moldea al ver como reaccionan los demás cuando alguien está afligido.

El niño con buena sintonía

De todos los momentos, son los que hacen que el niño sepa que sus emociones son recibidas con empatía, aceptadas y correspondidas, en un procesos que Stern llama sintonía.

La sintonía se produce de forma tácita, como parte del ritmo de la relación; mediante la sintonía las madres hacen saber a sus hijos que tienen idea de lo que ellos sienten. La sintonía es distinta de la imitación.

Hacer el amor es quizás la actitud de la vida adulta que más se parece a la sintonía íntima que existe entre la madre y el niño. El acto amoroso es, un acto de empatía mutua, pero podría carecer de correspondencia emocional.

Los costos de la falta de sintonía

La ausencia de sintonía entre padres e hijos supone un enorme perjuicio emocional para estos últimos. Teorías

de psicoanálisis consideran la relación terapéutica como una relación que proporciona un correlativo emocional, como una experiencia conocida de la sintonía.

El costo emocional por la falta de sintonía en la infancia puede ser elevada y no sólo para el niño.

Mientras la inteligencia emocional parece entorpecer la empatía, se produce un resultado paradójico a partir del abuso emocional intenso y sostenido, incluidas las humillaciones y las amenazas crueles y sádicas y la simple mezquindad.

La neurología de la empatía

Los electrodos que graban las neuronas en la corteza visual y en la amígdala mostraban que cuando un mono veía el rostro de otro, esa información hacia que una neurona disparara primero a la corteza visual y luego a la amígdala.

Parecería que el cerebro está diseñado para responder a expresiones emocionales específicas, es decir que la empatía es algo que proporciona la biología.

Cuando el cerebro emocional envía al cuerpo una reacción intensa (por ejemplo el acaloramiento de la ira) puede ser poca empatía o ninguna. La empatía exige suficiente calma y sensibilidad para que las señales sutiles de los sentimientos de otras personas puedan ser percibidas y emitidas por el propio cerebro emocional.

Empatía y ética: las raíces del altruismo

Sentir lo mismo que otro es preocuparse. La empatía es algo subyacente a diversas facetas del juicio y la acción moral. Una de estas facetas es la ira hepática sentimiento natural de la represalia, reflejado por el intelecto y la simpatía aplicable a aquellas heridas que nos lastiman al lastimar a otros.

El nivel de empatía que sienten las personas también matizan sus juicios morales, cuanto más hepática es la persona, más favorece el principio moral de que los recursos deberían repetirse según las necesidades de cada uno.

Más vida sin empatía: la mente del abusador sexual, la moral sociópata

La actitud psicológicamente errónea es común en violadores, abusadores de niños y diversos autores de violencia familiar, son incapaces de experimentar empatía, la supresión de la empatía mientras estas personas inflingen daño a sus víctimas.

El abusador empieza a pensar en convertir la fantasía en realidad. La falta de empatía con sus víctimas es uno de los focos de nuevos tratamientos concebidos para abusadores de niños.

Los psicópatas se caracterizan por ser encantadores y al mismo tiempo carente de remordimientos, incluso por los actos más crueles y despiadados.

La psicopatía es la capacidad de sentir la menor empatía o compasión, o el menor remordimiento. Los psicópatas tienen una comprensión superficial de las palabras emocionales, una reflexión de su superficialidad más general en el reino afectivo.

Los psicópatas que están apunto de recibir una descarga eléctrica no muestran señales de dar respuesta de temor, que es lo normal en las personas que están apunto de experimentar dolor.

Las artes sociales

La paciencia surge como una alternativa a las rabietas, al menos de vez en cuando y las señales de empatía surgen alrededor de los dos años.

El arte de las relaciones, exige la madurez de otras dos habilidades emocionales: autogobierno y empatía.

Expresividad y contagio emocional

Un principio base de la vida social es: las emociones son contagiosas.

La mayor parte del contagio emocional es más sutil, parte de un intercambio tácito que se produce en cada encuentro. Nos contagiamos los sentimientos como si se tratará de una especie de virus emocional.

Cuanto más hábiles somos emocionalmente, mejor controlamos las señales que emitimos, la imitación cotidiana de los sentimientos es comúnmente bastante sutil, los intercambios son evidentes a través de censores electrónicos, pero no pueden percibirse a simple vista.

El solo hecho de ver que alguien expresa una emoción puede provocar ese estado de ánimo, tanto si uno se da cuenta o no de que imita la expresión facial. Un elevado nivel de sincronía en la interacción significa que las personas que participan se caen bien.

La sincronía refleja la profundidad del compromiso entre los miembros de la pareja, si uno está muy comprometido, los estados de ánimo empiezan a confundirse, ya sean positivos o negativos.

Caciopopo: habilidad con que la gente desarrolla su sincronía emocional, señala que las personas que no logren percibir o emitir emociones son propensas a tener problemas en sus relaciones.

Los rudimentos de la inteligencia emocional

Hatch y Gardner, identifican los componentes de la inteligencia emocional:

_Organización de grupos: incluye esfuerzos indicadores y coordinadores de una red e personas (líder).

_Negociación de soluciones: se previenen conflictos o se resuelven los que ya han estallado (mediador).

_Conexión personal: participan en un encuentro y responden a los sentimientos y preocupaciones de la gente.

_Análisis social: convierte a la persona en un terapeuta o consejero.

Estas habilidades son la materia del rendimiento interpersonal, los ingredientes necesarios del encanto, el éxito social, incluso el carisma.

Te odiamos: en el umbral

La ineptitud social resulta más dolorosa cuando ocurre en un momento peligroso de la vida, este es un momento de sumo riesgo; en el que agradar o resultar odiado, pertenecer o no, es demasiado público.

La actitud típica de los recién llegados, buscar el momento para unirse muy tentativamente al principio, y adquiriendo seguridad luego de dar algunos pasos muy cautelosos.

TERCERA PARTE: INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA

Capítulo 9

Enemigos íntimos

Amar y trabajar son las capacidades gemelas que marcan la plena madurez. Si es así entonces la madurez puede ser un peligroso apeadero en la vida y las actuales tendencias en cuanto a un matrimonio y divorcio hacen que la inteligencia emocional sea más crucial que nunca.

El cambio se hace más claro al comparar los índices de divorcio en las parejas casadas en determinado año. Para los de 1890 el 10% terminó en divorcio, para los de 1990 fue cerca de un asombroso 67%. Se puede afirmar que gran parte de este aumento no se debe tanto a una disminución de la inteligencia emocional como a una constante erosión de las parejas sociales que solían mantener unidas a las parejas e incluso en la más miserable de las uniones.

El matrimonio de él y el de ella: las raíces en la infancia.

Una diferencia clave está presente en los juegos que desarrollan varones o niñas quedan interrumpidos por que alguien se lastima, si es un varón se siente mal se espera que salga de en medio y deje de llorar para que el juego continúe, si es una niña se suspende el juego y todas la ayudan. Estos contrastes en el aprendizaje de las emociones dan lugar a habilidades muy distintas: las chicas se vuelven expertas en comunicar sentimientos mientras que los chicos minimizan las emociones.

Todo esto significa que las mujeres llegan al matrimonio listas para desempeñar el papel de administradora emocional mientras que los hombres con menos apreciación de la importancia de esta tarea para que la relación sobreviva.

Errores maritales

John Gottman, psicólogo de la Universidad de Washington, ha hecho el análisis más detallado acerca de los sentimientos corrosivos en una pareja que puedan deshacer un matrimonio. Gottman ha trazado un mapa de la ecología emocional del matrimonio con tanta precisión que, en un estudio, fue capaz de que parejas observadas en su laboratorio se divorciaran al cabo de tres años con una precisión del 94%.

Las diferencias entre quejas y críticas personales son sencillas. En una queja, la esposa qué es lo que le perturba, y critica la acción de su esposo, y no a su esposo, diciendo lo que le hizo sentir. En una crítica personal ella utiliza la queja específica que lanza un ataque global sobre su esposo. Este tipo de crítica hace que la persona que la recibe se sienta avergonzada, culpable y defectuosa todo lo cual, probablemente, conducirá a una respuesta defensiva más que a un intento por mejorar las cosas.

Si un esposo muestra desdén con regularidad, su esposa, será más frecuente a una serie de problemas de salud, desde resfriados hasta infecciones de la vejiga. Y si una esposa muestra disgusto (hermano del desdén) por más de cuatro veces en una conversación de quince minutos es señal de que la pareja se separará al cabo de cuatro años.

La crítica y el desdén o el disgusto habituales son señales de peligro porque indican que los cónyuges han hecho un juicio mudo desfavorable con respecto a la pareja. Este pensamiento duro y hostil conduce naturalmente a ataques que hacen que la persona que los recibe se vuelva defensiva o este dispuesta a contraatacar a modo respuesta.

Pensamientos tóxicos.

En las conversaciones existen otras ocultas los pensamientos, estas conversaciones paralelas (la verbalizada y

la muda) son mencionadas por Aron Beck el fundador de la terapia cognitiva como un ejemplo de las clases de pensamiento que pueden llegar a envenenar un matrimonio.

Una vez que los pensamientos perturbadores como la indignación absoluta se vuelven automáticos, son autoconfirmadores. Los cónyuges que están libres de estos puntos de vista perturbadores pueden considerar una interpretación más benigna de lo que está ocurriendo en las mismas situaciones y de ese modo es menos probable que sufran un asalto emocional de este tipo.

Desbordamiento: el hundimiento de un matrimonio.

El efecto neto de estas perturbadoras actitudes es crear una crisis incesante, ya que disparan el asalto emocional más frecuente y hacen que resulte más difícil recuperarse del daño y de la furia resultante.

Algunas personas tienen un elevado umbral para el desbordamiento y soportan fácilmente la ira y el desdén mientras que otras pueden dispersarse en el momento en que su cónyuge formula una leve crítica.

A medida de que esto continúa empieza a parecer inútil hablar de los temas y los cónyuges intentan aliviar sus sentimientos conflictivos por su cuenta.

Hombres: el sexo débil.

Volvamos a ocuparnos en las diferencias de géneros en la vida emocional. Ellas en general no les importa zambullirse en la desagradable situación de una riña matrimonial tanto como a los hombres. Se llegó a esta conclusión gracias al estudio de Robert Levenson, quien descubrió que los esposos consideraban desgradable e incluso repugnante sentirse trastornados, durante un desacuerdo matrimonial, mientras que a sus esposas no les importaba demasiado.

La razón por la que los hombres tienen tantas probabilidades de bloquearse, propone Gottman, es que se protegen del desbordamiento; demostró que una vez que ellos comenzaban a bloquearse su ritmo cardíaco disminuía alrededor de diez latidos por minuto, proporcionando una sensación de alivio subjetiva.

El y ella consejo matrimonial

Los investigadores ofrecen consejos específicos para hombres y para mujeres y sugerencias generales para ambos.

Los hombres necesitan diferente sintonía emocional. El consejo consiste en que no soslayen el conflicto si no que se den cuenta de cuando una esposa planea alguna queja o desacuerdo tal vez lo está haciendo como un acto de amor intentando mantener la salud y el desarrollo de su relación.

En cuanto a las mujeres, el consejo es similar, ellas deben de hacer un esfuerzo de no atacar a sus esposos: criticar lo que el hizo, no a él ni expresar desdén.

La pelea buena

Las parejas con muchos años de matrimonio suelen ceñirse a un tema y dar a cada cónyuge la posibilidad de dar su punto de vista desde el principio. Lo que más notoriamente falta en las parejas divorciadas son los intentos de reducir la tensión durante una disputa.

Una estrategia general para lograr que un matrimonio funcione consiste en no concentrarse en los temas específicos por los que discuten las parejas, si no, en todo caso en cultivar la inteligencia emocional compartida, mejorando las posibilidades de resolver los problemas.

SERENARCE

Cada emoción fuerte tiene en su raíz un impulso hacia la acción; esencialmente esto significa dominar la capacidad de recuperarse rápidamente del desbordamiento ocasionado por un asalto emocional.

LA DESINTOXICANTE CHARLA CON UNO MISMO.

Esto exige el control de tales pensamientos, comprendido que uno no debe creerlos y haciendo el esfuerzo intencional de pensar en pruebas o perspectivas que los cuestionen.

ESCUCHAR Y HABLAR SIN ESTAR A LA DEFENCIVA

Escuchar es una habilidad que mantiene a la pareja unida. Incluso en el fragor de una discusión, cuando ambos están dominados por el asalto emocional, uno u otro –y a veces los dos– pueden hacer un esfuerzo de escuchar más allá de la ira, y oír y responder al gesto reparador del otro miembro.

PRÁCTICA

Dado que la memoria y la respuesta son específicas de la emoción, en tales situaciones las reacciones asociadas con momentos más serenos son menos fáciles de recordar y llevar a la práctica.

Capítulo 10

Manejarse con el corazón

Los efectos destructivos de la moral miserable, los trabajadores intimidados, los jefes arrogantes, etc. Pueden pasar totalmente inadvertidos por aquellos que se encuentran fuera de la escena inmediata.

Un estudio de 250 ejecutivos demostró que la mayoría sentía que su trabajo les exigía que aplicaran su cabeza pero no su corazón. Muchos sentían que tener empatía o compasión con las personas con quienes trabajan los colocaría en conflicto con sus metas organizativas.

La crítica es el trabajo personal

El término de retroalimentación se refiere al intercambio de datos acerca de cómo esta funcionando una parte del sistema. Teniendo en cuenta que una parte de este afecta a todo lo de mas.

En cierto sentido, la crítica es un de las tareas más importantes de un gerente es también una de las más temidas y postergadas. Demasiados gerentes han manejado mal el fundamental arte de la retroalimentación y esta deficiencia tiene un gran costo, hasta llegar a la renuncia que es el equivalente del divorcio.

LA PEOR MANERA DE MOTIVAR A ALGUIEN

Las críticas se expresan como ataques personales, más que como quejas en las que se puede actuar. Existen acusaciones *ad hominem* con dosis de disgusto, sarcasmo y desdén.

LA CRÍTICA INGENIOSA

Una crítica ingeniosa se centra en lo que la persona ha hecho y puede hacer en lugar de convertir un rasgo de carácter en un trabajo mal hecho.

Enfrentarse a la diversidad.

Existen seminarios, los cuales ya se han vuelto básicos para el entrenamiento de las empresas de todo el país, con la creciente convicción por parte de los gerentes de que aun que la gente tenga prejuicios, debe actuar como si no los tuviera.

LAS RAÍSES DEL PREJUICIO

Los prejuicios son una especie de aprendizaje emocional que tiene lugar en las primeras etapas de la vida, haciendo que estas reacciones sean difíciles de erradicar por completo, incluso que, en la edad adulta, considera erróneo mostrarlas.

CERO TOLERANCIA PARA LA INTOLERANCIA

Si los viejos prejuicios de la gente no pueden ser suprimidos, lo que si se puede modificar es lo que hagan respecto a ellos.

Pero todo lo que sabemos de las raíces del prejuicio y cómo combatirlo eficazmente sugiere que precisamente esa actitud permite que la discriminación aumente.

Comprensión organizativa y CI grupal

Tal vez la forma más rudimentaria de trabajo en equipo organizativo es la reunión, esa parte insoyosable de las actividades de un ejecutivo en la sala de juntas, en el despacho de alguien.

Cada vez que la gente se reúne para, para colaborar, ya sea en una reunión de planeamiento ejecutivo o como equipo que trabaja para obtener un producto compartido, existe un sentido muy real en el que se tiene un CI, la suma de todos los elementos y habilidades, de todos los que participan.

Capítulo 11

Mente y medicina

En el reino de la enfermedad las emociones son soberanas y el temor es un pensamiento dominante. Podemos ser tan emocionalmente frágiles cuando estamos enfermos, por que nuestro bien estar social se basa, en parte, a la ilusión de la invulnerabilidad

Para el paciente, cualquier encuentro con una enfermedad puede ser una oportunidad de obtener información, consuelo, y tranquilidad; y, si se maneja inadecuadamente, una invitación a la desesperación.

La mente del cuerpo: cómo influyen las emociones en la salud

El sistema inmunológico es el cerebro del organismo, como lo dice el neurólogo Francisco Varela, de la École Polytechnique de Paris, al definir la noción que el organismo tiene de si mismo: lo que le pertenece y lo que no le pertenece.

Al encontrar células que reconocen las dejan en paz, cuando encuentran células a las que no reconocen atacan.

El campo que estudia esto, psiconeuroinmunología, o PNI, es en la actualidad un pionero en la ciencia médica.

Emociones negativas: los datos clínicos

A pesar de estas pruebas los médicos, en su mayoría, siguen siendo escépticos en cuanto a que las emociones

tengan una importancia clínica. Uno de los motivos es que aún que muchos estudios han descubierto que las emociones negativas debilitan la eficacia de las diversas células inmunológicas, no siempre queda claro que el alcance de estos cambios es lo suficientemente amplio para tener importancia médica.

CUANDO LA IRA ES SUICIDA.

Un estudio sobre la ira llevado a cabo con pacientes cardíacos en la Universidad de Medicina de Stanford, todos los pacientes que participaban habían tenido al menos un ataque cardíaco, se demostró que la ira tenía un gran impacto en su función cardíaca.

Nadie está diciendo que la ira provoque por sí sola la enfermedad coronaria; sólo que es uno de los varios factores interactivos.

ESTRÉS: LA ANCIEDAD DESPROPORCIONADA Y FUERA DE LUGAR.

La ansiedad es tal vez la emoción con más peso como prueba científica al relacionarla con el inicio de la y curso de la recuperación, cuando la ansiedad nos ayuda a prepararnos para algún peligro, nos ha prestado un buen servicio. Pero en la vida moderna, es más frecuente que la ansiedad desproporcionada y fuera de lugar; las perturbaciones se producen ante situaciones con las que debemos vivir o son evocadas por la mente, no son peligros reales que debamos enfrentar.

LOS COSTOS MÉDICOS DE LA DEPRESIÓN.

Un vistazo a los estudios muestran el papel que juega la depresión en muchas otras circunstancias de una enfermedad una vez que ha comenzado. Los estudios médicos muestran que sería conveniente tratar la depresión de los pacientes que sufren enfermedades graves y que están deprimidos.

Los beneficios médicos de los pensamientos positivos

Esto de algún modo nos indica que la emoción positiva es curativa, o que la risa y la felicidad solas cambiarán el curso de una enfermedad grave. La ventaja que las emociones positivas puede ofrecer parece sutil, pero utilizando estudios con gran cantidad de personas puede deducirse a la masa de las variables complejas que afectan el curso de la enfermedad.

EL PRECIO DEL PESIMISMO Y LAS VENTAJAS DEL OPTIMISMO

En un estudio de personas paralizadas por lesiones de columna, aquellos que tenían esperanza eran capaces de alcanzar mayores niveles de movilidad física, en comparación con otros pacientes con similares grados de lesión, pero que se sentían menos esperanzados.

EL PODER CURATIVO DEL APOLLO EMOCIONAL

James Pennebaker, psicólogo de la Southern Methodist University, que han demostrado es una serie de experimentos que hacen que la gente hable de sus pensamientos que más le afligen tiene un beneficioso efecto médico.

El efecto de esta función es sorprendente; mejora el sistema inmunológico, disminuyen considerablemente las visitas a los centros de salud, disminuye el ausentismo laboral entre otras.

Aplicar la inteligencia emocional a los cuidados médicos

Existen muchas formas en que la medicina puede expandir su visión de la salud para incluir las realidades

emocionales de la enfermedad. Por un lado como parte de una rutina, se podría ofrecer a los pacientes mayor información esencial para las decisiones que deben tomar con respecto a sus cuidados.

Hacia una medicina que se preocupa

Estos pasos son un comienzo. Para que la medicina amplíe su visión para abarcar el impacto de las emociones, deben tenerse en cuenta dos grandes supuestos de los descubrimientos científicos:

1.– *Ayudar a la gente a manejar mejor sus sentimientos perturbadores –la ira, la ansiedad, la depresión, el pesimismo y la soledad– es una forma de prevención de la enfermedad.*

2.– *Muchos pacientes pueden beneficiarse notablemente cuando sus necesidades psicológicas son atendidas al mismo tiempo que las puramente médicas.*

CUARTA PARTE: OPORTUNIDADES

Capítulo 12

El crisol familiar

La vida en la familia es nuestra primera escuela del aprendizaje emocional; en esta caldera aprendemos cómo sentirnos con respecto a nosotros mismos y cómo los demás reaccionan con nuestros sentimientos y qué alternativas tenemos; a interpretar y expresar nuestros temores.

Cientos de estudios revelan que la forma en que los padres tratan a sus hijos tiene consecuencias profundas y duraderas en sus hijos.

Los tres estilos más comunes de la paternidad emocionalmente inepta suelen ser:

Ignorar los sentimientos en general

Mostrarse demasiado liberal

Mostrarse desdénoso, y no sentir respeto por lo que su hijo siente

El programa de educación de los sentimientos

La buena disposición de un niño para la escuela depende del más básico de todos los sentimientos de cómo aprender. El informe presenta una lista de siete ingredientes clave de esta capacidad crucial, todos ellos relacionados con la inteligencia emocional.

Confianza

Curiosidad

Intencionalidad

Autocontrol

Relación

Capacidad de comunicación

Cooperatividad

Alcanzar los elementos emocionales básicos.

Este aprendizaje emocional comienza en los primeros momentos de la vida y se prolonga a lo largo de la infancia. Todos los pequeños intercambios entre padres e hijos tienen un subtexto emocional, en la repetición de estos mensajes a lo largo de los años, los niños forman el núcleo de sus capacidades y de su concepción emocional.

Cómo educar a un pendenciero

Los niños más beligerantes, son los que tienen más probabilidades de abandonar la escuela, y al llegar a los treinta, tenían historiales de crímenes y violencia.

La forma en que la agresividad se transmite de una generación a otra entraña una lección. Dejando de lado cualquier propensión heredada, los revoltosos al llegar a adultos actuaban de una forma en que hacían que la vida familiar pareciera una escuela de agresión. De niños los revoltosos tenían padres que los disciplinaban con arbitraría e implacable severidad; como padres repetían la pauta.

Abuso: la extinción de la empatía

La aflicción en el centro de los cuidados diurnos puede muy bien reflejar las lecciones que aprendió en su casa respecto a las lágrimas y la angustia; el llanto recibe un gesto de consuelo, pero si continua la progresión va desde las miradas desagradables hasta los gritos y golpes.

Capítulo 13

Trauma y aprendizaje emocional

Los actos violentos son más dañinos que las catástrofes naturales como los huracanes porque, a diferencia de las víctimas de un desastre natural, las víctimas de la violencia sienten que han sido seleccionadas como blancos de la maldad.

Las cruelezas humanas generan en las víctimas un patrón que las hace mirar con miedo cualquier cosa vacantemente similar al asalto mismo.

El horror congelado en la memoria

El TEP representa un peligroso descenso del punto nervioso donde se asienta la alarma, lo que hace que la persona reaccione ante los momentos corrientes de la vida como si fueran emergencias.

Mientras los descubrimientos del TEP están típicamente basados en el impacto de un solo episodio, resultados similares pueden surgir de cruelezas infligidas durante un periodo de varios años, como es el caso de los niños que son maltratados sexual, física o emocionalmente.

El trastorno por estrés postraumático como trastorno límbico

Los principales síntomas de este horror pueden ser explicados por los cambios que se presentan en el circuito límbico y que se concentran en la amígdala.

Otros cambios que se presentan son los que se producen en el circuito que une el cerebro límbico con la glándula pituitaria, que regula la liberación de CRF, la principal hormona del estrés que segregan el organismo

para movilizar la reacción de ataque o fuga.

Reeducar el cerebro emocional

Una forma de lograr que todo quede congelado en la amígdala es el arte, que es en si mismo un medio de comunicación del inconsciente. El cerebro emocional está sumamente conectado con los significados simbólicos.

Reaprendizaje emocional y la recuperación del trauma

La medicación ofrece una forma de restaurar la noción de que no tienen por qué estar a merced de las alarmas emocionales que invaden con ansiedad inexplicable, que les impide conciliar el sueño, o que se aplica en sus sueños con pesadillas.

La psicoterapia con tutor emocional

Afortunadamente los catastróficos momentos en los que los recuerdos traumáticos quedan realzados son poco frecuentes en el curso de la vida de la mayoría de nosotros. Pero el mismo circuito que puede dejar recuerdos traumáticos tan indeleblemente también opera, supuestamente, en los momentos más serenos de la vida.

Capítulo 14

El temperamento no es le destino

El temperamento puede ser definido en función del humor que tipifica nuestra vida emocional.

La pregunta es si esa estructura emocional biológicamente puede ser modificada mediante la experiencia.

La neuroquímica de la timidez

Una señal de esta sensibilidad elevada es que por ejemplo, cuando los hombres y mujeres que fueron tímidos en su infancia fueron observados en un laboratorio donde quedaban expuestos a olores desagradables, su ritmo cardíaco permanece elevado mucho más tiempo que en sus pares más sociables.

Nada me molesta: el temperamento alegre

Por naturaleza, las emociones de algunas personas, parecen agraviar hacia el polo positivo; estas personas son naturalmente optimistas y tolerantes, mientras otras son severas y melancólicas. Esta dimensión del temperamento parece relacionada a la relativa actividad de las áreas prefrontales derecha e izquierda, los polos superiores del cerebro.

La doma de la amígdala demasiado excitable

Con las experiencias adecuadas, la amígdala demasiado excitable puede ser domada. Lo que marca la diferencia son las lecciones emocionales y las respuestas que los niños aprenden a medida que crecen.

En el caso del niño tímido, lo que importa al principio es la forma en que es tratado por sus padres y, en consecuencia, cómo aprende a enfrentarse a su timidez natural.

Infancia: una oportunidad

El cerebro humano no está formado del todo en el nacimiento, se moldea a lo largo de la vida, y su

crecimiento más intenso es en la infancia, por lo tanto es más fácil moldear el mismo para una mejor calidad de vida.

QUINTA PARTE: ALFABETISMO EMOCIONAL

Capítulo 15

El caso del analfabetismo emocional

La causa más frecuente de la incapacidad de los adolescentes es la enfermedad mental. Los síntomas de la depresión en mayor o menor medida afectan a un tercio de la población adolescente; en el caso de las niñas, la incidencia la incidencia de la depresión se duplica en la pubertad, los trastornos alimenticios en las niñas han tenido un aumento vertiginoso.

Un malestar emocional

Estas alarmantes estadísticas son como el canario en el túnel de la mina de carbón, cuya muerte es por la falta de oxígeno.

El promedio de los adolescentes con depresión y otros trastornos mentales reflejaban un desempeño más pobre de los siguientes aspectos.

Aislamiento o problemas sociales.

Ansiedad y depresión

Problemas de atención y pensamiento

Delincuencia y agresividad

Dominar la agresión

Esta percepción de ser un objeto de una acción hostil va simultáneamente entrelazada a una agresión igualmente automática; por su puesto que no todos los que a edad jóvenes presentan agresiones quiere decir que serán delincuentes.

Escuela para matones

La estructura mental que acompaña a los niños agresivos a lo largo de su vida, permite confirmar que casi con seguridad terminaran metiéndose en problemas.

Un estudio realizado con delincuentes juveniles convictos por crímenes violentos demostró que poseen en común una misma estructura mental; si tienen problemas con otras personas inmediatamente ocupan el papel de antagónico.

Índices crecientes de la depresión

Un estudio a nivel mundial que comprendió a más de treinta y nueve mil personas, demostró que existía la misma tendencia en Puerto Rico, Alemania, Francia, Italia, etc. A los síntomas depresivos, en sí los niveles de la misma han ido progresando, a lo largo de los años en todo el mundo.

El curso de la depresión en la juventud

Que la depresión no debe ser tratada solamente si no, también prevenida en los niños es evidente que a partir de un descubrimiento alarmante: aún en los episodios más benignos de depresión en un niño, pueden augurarle episodios más severos en su vida posterior.

Formas de pensamiento que provoca depresión

Las maneras pesimistas de interpretar los fracasos de la vida parecen alimentar la sensación de desamparo y de esperanza en el corazón de los niños deprimidos. Lo que se ha descubierto, sin embargo, es que los niños más propensos a la melancolía tienden hacia esa actitud pesimista antes de caer víctimas de la depresión.

Un estudio realizado en niños de séptimo grado reveló que los niños con actitud pesimista respondían a cualquier problema escolar y familiar con la depresión.

Acorralando la depresión

Existen signos que, enseñándoles a los niños maneras más productivas de evaluar sus dificultades, disminuye el riesgo de depresión.

Trastornos de la alimentación

Cuando se realizó un estudio de las características que presentan las personas con trastornos de la alimentación, entre más de novecientas niñas, se descubrió que el principal de todos los factores concurrentes del problema, era el déficit emocional especialmente el observado en la dificultad para contarse unas a otras los sentimientos que les perturban y controlarlos.

Algunas personas obesas no saben distinguir de cuando están asustadas, enojadas o hambrientas, y entonces agrupan todos estos sentimientos en un solo significado, que es el del hambre que los lleva a ingerir demasiada comida.

Alcohol y drogas: la adicción como automedicación.

Las experiencias con las drogas o el alcohol parecen ser un rito iniciativo para los adolescentes, pero es la primera prueba de que tienen efectos a largo plazo en muchos de ellos.

Basta de guerras: un camino final preventivo y común

Mi énfasis que ocupa el lugar del déficit emocional y social, no es para negar los niveles de otros factores de riesgo, como puede ser el crecer en una familia caótica y abusiva o en la miseria, en un vecindario dominado por el crimen y las drogas.

Pero hay un papel que la aptitud emocional juega por encima de la familia y las fuerzas económicas: puede ser decisiva para determinar si un niño o adolescente ha sido perjudicado por ese tipo de dificultades, o si a logrado hallar el un núcleo en residencia y capacidad de sobrevivir a ellas.

LA INFORMACION NO ES SUFFICIENTE

No existe un único perfil del niño que es particularmente vulnerable al abuso sexual pero casi todos se sienten desprotegidos e incapaces de resistir por sí solos, y aislados por lo que les ha sucedido.

LOS INGREDIENTES ACTIVOS

Estos descubrimientos han llevado a una revisión de las cuales deberían ser los ingredientes de un óptimo

programa de prevención, basado en aquellos que según evaluaciones imparciales son los más efectivos.

Capítulo 16

Educación de las emociones

La Ciencia del Yo es pionera, precursora de una idea que está comenzando a difundirse de costa a costa.

El punto en común entre todos es el objetivo de elevar el nivel de aptitud social de los niños, como parte de su educación regular.

Post mortem: una lucha que no llegó a estallar

Los estudiantes que cursan Ciencia del Yo aprenden que la cuestión no es evitar los conflictos si no es resolver los desacuerdos y resentimientos antes de que se conviertan en pelea encarnizada.

Temas del día

Los problemas que salen a la luz varían de acuerdo al grado. A los grados inferiores lo típico es sentir la burla, ser deslazados del medio.

En la Ciencia del Yo se convertirán en los temas del día. Las cuestiones que los alumnos traen a la clase suministran los ejemplos reales que tanto los alumnos como los maestros pueden utilizar para aplicar las habilidades que están aprendiendo, tales como el método de solución de los conflictos.

El ABC de la inteligencia emocional

El programa de la Ciencia del Yo, en uso casi veinte años, propone un modelo para la enseñanza de la inteligencia emocional.

Una habilidad social clave es la empatía, o sea, comprender los sentimientos de otros y sus perspectivas, y respetar las diferencias que cada uno siente respecto a la misma cosa.

Analfabetización emocional disfrazada

Las lecciones sobre las emociones pueden seguir naturalmente en la clase de lectura y escritura, de salud, de ciencia, de estudios sociales, como de otros cursos corrientes. En algunas escuelas es un contenido separado en algunos grados mientras que en otras es parte del programa de desarrollo.

Este proyecto ofrece un paquete de medidas que se adaptan a cursos ya existentes.

El horario emocional

Para ser más efectivas, las lecciones emocionales deben acompañar el desarrollo de un niño, y ser repetidas en las progresivas etapas del crecimiento.

Estas intervenciones funcionan mejor cuando corren al par del horario emocional del desarrollo. Como lo atestigua el llanto de los recién nacidos, los bebés tienen sentimientos intensos desde el momento de su nacimiento.

La alfabetización emocional como prevención

Una clave para el éxito del programa de resolución de conflictos es extendiéndola fuera del aula, hasta el patio de juegos y la cafetería de la escuela.

Los mediadores del campo de juegos aprenden a controlar las peleas y riñas entre otros incidentes potencialmente incendiarios de la vida escolar.

Los mediadores aprenden a expresarse con frases que hacen que las dos partes sientan que es imparcial.

Replantear la escuela: preparar a los maestros, comunidades que se preocupan.

Dado que cada vez más niños reciben en su familia un apoyo seguro para transitar por la vida, las escuelas pasan a ser el único lugar hacia donde pueden volverse las comunidades en busca de correctivos para las deficiencias de los niños en la aptitud social y emocional.

El hecho de que haya o no una clase específicamente dedicada a la estabilización emocional pueden importar mucho menos que como son enseñadas estas lecciones.

Comentario Personal

Yo considero, que la inteligencia emocional es muy importante en nuestros días, ya que si la sabemos aplicar en nuestra vida cotidiana, podremos obtener mejores resultados con respecto a los problemas que se nos presentan en la misma.

La inteligencia emocional es la clave para determinar nuestra forma de pensar, haciendo que muchos de nosotros nos demos cuenta de detalles que jamás habríamos imaginado que tuvieran tanta importancia e influencia en nuestra forma de actuar.

Se puede aprender de ella, tomando en cuenta, las situaciones por las que el hombre atraviesa utilizándola (tal vez inconscientemente) para solucionar o agraviar los conflictos, circunstancias, condiciones, etc. en las que se encuentre en ese momento.

Sin duda alguna la inteligencia emocional demuestra a las personas todos los factores que determinan las actitudes de la gente. En lo personal yo nunca creí que todos seamos tan parecidos tanto psicológica como emocionalmente, aún que pensemos tan diferente.

En conclusión este libro me ayudo a reflexionar mucho acerca del pensamiento humano, dándome ejemplos firmes y al mismo tiempo fácil, para lograr que entienda cómo funciona la compleja y sofisticada mente humana con la gran inteligencia emocional.