

TRABAJO DE PSICOLOGÍA

INTELIGENCIA EMOCIONAL

INTRODUCCIÓN

Las emociones importan. De acuerdo a una creciente cantidad de datos que lo demuestran, el sentimiento es el recurso más poderoso que poseemos. Las emociones son salvavidas para el conocimiento de uno mismo y para la autoconservación, que nos conectan profundamente con nosotros mismos y con los demás, con la naturaleza y con el cosmos. Las emociones nos informan de cosas que son de la mayor importancia para nosotros: las personas, valores, actividades y necesidades que nos aportan motivación, entusiasmo, autocontrol y persistencia. El conocimiento personal y el saber hacer nos permiten recuperar nuestra vida y nuestra salud, preservar nuestra familia, entablar relaciones amorosas duraderas y tener éxito en nuestro trabajo.

Es por ello que en este trabajo nos referiremos a la inteligencia emocional, término acuñado por dos psicólogos de la universidad de Yale: Peter Salovey y John Mayer y difundida mundialmente por el psicólogo, filósofo, y periodista Daniel Goleman.

Nos daremos cuenta del porqué algunas personas estudiosas, honradas y cultas no alcanzan éxito, prosperidad, ni felicidad. A veces ni siquiera reconocimiento. En cambio algunos que no poseen gran inteligencia racional de pronto logran éxitos mundiales escribiendo un libro, fabricando perfumes o cantando.

Queremos con este trabajo, descubrir que es la inteligencia emocional, de manera simple, clara y precisa. Cuáles son sus habilidades prácticas, de qué manera las emociones pueden afectar la salud, cómo influyen las emociones en el rendimiento laboral, que es un estallido emocional, etc.

Luego el gran objetivo de este trabajo: profundizar el nuevo conocimiento adquirido para lograr una vida más plena, íntegra, equilibrada y armónica. Vale decir ser capaces de aplicar la inteligencia emocional a nuestras vidas.

Las emociones son una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos directamente por la experiencia. Tienen una función adaptativa de nuestro organismo a todo lo que nos rodea. En el ser humano, la experiencia de una emoción involucra el conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta, y por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Tienen su origen en el cerebro. Es así como en uno de los descubrimientos sobre las emociones más reveladores de la última década, la obra del neurólogo Joseph LeDoux demostró como la amígdala del cerebro tiene una posición privilegiada como centinela emocional, capaz de asaltar al cerebro. Su investigación ha demostrado que las señales sensoriales del ojo y el oído viajan primero en el cerebro al tálamo y luego mediante una única sinapsis a la amígdala, una segunda señal del tálamo se dirige a la neocorteza, el cerebro pensante. Esta bifurcación permite a la amígdala empezar a responder antes que la neocorteza, que elabora la información mediante diversos niveles de circuitos cerebrales antes de percibir plenamente y por fin iniciar su respuesta más perfectamente adaptada. Mientras la amígdala trabaja preparando una reacción ansiosa e impulsiva, otra parte del cerebro emocional permite una respuesta más adecuada y correctiva. El regulador del cerebro para los arranques de la amígdala parece encontrarse en el

otro extremo de un circuito más importante de la neocorteza , en los lóbulos prefrontales que se encuentran exactamente detrás de la frente. La corteza prefrontal parece entrar en acción cuando alguien siente miedo o rabia, pero contiene o controla el sentimiento con el fin de ocuparse más eficazmente de la situación inmediata, o cuando una nueva evaluación provoca una respuesta totalmente diferente esta zona neocortical del cerebro origina una respuesta más analítica o apropiada a nuestros impulsos emocionales, adaptando la amígdala y otras zonas límbicas. Esta progresión que permite el discernimiento en la respuesta emocional, es la combinación corriente, con la excepción de las emergencias emocionales. Cuando una emoción entra en acción, momentos después los lóbulos prefrontales ejecutan lo que representa una relación riesgo-beneficio de infinitas

reacciones posibles y apuestan a una de ellas como la mejor. El lóbulo prefrontal izquierdo parece ser parte de un circuito nervioso que puede desconectar, o al menos mitigar, todos los arranques emocionales negativos salvo los más intensos. Si la amígdala a menudo actúa como disparador de emergencia, el lóbulo prefrontal izquierdo parece ser parte del mecanismo de desconexión del cerebro para las emociones perturbadoras, la amígdala propone y el lóbulo frontal dispone. Estas conexiones de zona prefrontal y zona límbica son fundamentales en la vida mental mucho más allá de la

emoción, son esenciales para guiarnos en las decisiones que más importan en la vida.

Estas conexiones explican los conflictos y acuerdos que se tienen que lograr entre el corazón y la cabeza, el pensamiento y los sentimientos. Cuando se trata de tomar una decisión es necesario una capacidad de atención que permita tomar en cuenta los datos esenciales para tomar una buena decisión.

A las emociones les importa la racionalidad, la facultad emocional guía nuestras decisiones momentáneas, trabajando en colaboración con la mente racional y permitiendo el pensamiento mismo. De la misma manera, el cerebro pensante desempeña un papel ejecutivo en nuestras emociones, salvo en aquellos momentos en que las emociones quedan fuera de control y el cerebro pensante y el cerebro emocional pierde sus frenos.

Al hablar de racionalidad inmediatamente se nos viene a la mente la palabra inteligencia, puesto que tenemos fuertemente ligadas en nuestra mente ambas palabras, pero ¿qué es en realidad la inteligencia?.

Para algunos psicólogos lo importante es el pensamiento abstracto y el razonamiento (Sternberg y Powell, 1983). Para otros, lo fundamental radica en las capacidades que hacen posible el aprendizaje y la acumulación de conocimiento. Otros más subrayan la competencia social, si las personas pueden resolver los problemas que su cultura les plantea (Zigler y Seitz, 1982). Hoy día, los psicólogos ni siquiera saben si existe un factor general único del cual

dependan todas las capacidades cognitivas. Charles Spearman (1927), fue un conocido defensor de la perspectiva de una habilidad general única.

Pensaba que cada tarea mental requería dos cualidades: inteligencia general y habilidades particulares para este trabajo individual. Por ejemplo, la solución de problemas de álgebra, inteligencia general más la comprensión de conceptos numéricos. Spearman suponía que la gente inteligente está dotada de una buena cantidad de este factor

general. Resumiendo, las investigaciones recientes indican que los expertos no coinciden en una definición exacta para dicha pregunta.

Mientras los científicos aún tratan de acordar una definición universal para la definición de inteligencia, las personas día a día nos cuestionamos muchísimas situaciones que nos llaman la atención en las que no encontramos una respuesta clara : ¿Cómo nos va en la vida?, ¿hemos conseguido todo lo que esperábamos conseguir?, ¿estamos satisfechos con el número y la cantidad de amistades que tenemos?, ¿es nuestro

matrimonio la fuente de intimidad y apoyo con el que soñábamos?, ¿hemos sido ascendidos en nuestro trabajo con la prontitud que esperábamos?, ¿nos sentimos bien en el mundo o un poquito fuera de onda por razones que no logramos discernir?.

Probablemente la mayoría de las respuestas son negativas, sin embargo el problema es muy fácil: somos normales.

La razón de ello se fundamenta en que hemos sido educados para utilizar la cabeza para ser listos y no emocionales. Pero lamentablemente el precio de dicha educación nos impide a todos poseer las habilidades que resultan necesarias para llevar una vida sana y satisfactoria. Nuestro coeficiente intelectual puede ayudarnos a comprender el mundo a determinado nivel, pero precisamos nuestras emociones para entendernos y tratar con nosotros mismos y a su vez entender y tratar con los demás. Sin la conciencia de nuestras emociones, sin la capacidad de reconocer y valorar nuestros sentimientos y actuar en sincero acuerdo con ellos, no podemos llevarnos bien con los demás, no podemos seguir adelante en el mundo, nos resulta difícil tomar decisiones, y a menudo nos encontramos perdidos, desconectados de nuestro sentido del yo.

La inteligencia académica tiene poco que ver con la inteligencia emocional. Las personas más brillantes pueden hundirse en lo peligros de las pasiones desenfrenadas o de impulsos incontrolables; personas con un CI elevado pueden vivir en lo privado un caos permanente.

La inteligencia académica no ofrece ninguna preparación para las pruebas o las oportunidades que nos trae la vida. La vida emocional es un ámbito que puede manejarse con mayor o menor destreza y requiere un singular conjunto de habilidades. La aptitud emocional es una habilidad y determina lo bien que podemos utilizar cualquier talento.

Conocer las propias emociones, la capacidad de controlar sentimientos en un momento u otro es fundamental para la penetración psicológica y la comprensión de uno mismo. Manejar las emociones para que los sentimientos sean adecuados, capacidad para serenarse, de librarse de irritabilidad, la ansiedad y la melancolía excesivas; nos permiten no tener que luchar contra sentimientos de aflicción y los que poseen inteligencia emocional se recuperan con mayor rapidez de los reveses y trastornos de la vida.

El desarrollo de la inteligencia emocional es crucial para alcanzar el éxito en la vida, más que la inteligencia cognitiva, es por esto que se ha convertido en uno de los temas más debatidos en psicología y más estudiados en neurología conductual amenazando con revolucionar los métodos de enseñanza tradicionales que solo están enfocados al desarrollo de la inteligencia cognitiva.

A este importantísimo descubrimiento llegaron los psicólogos norteamericanos Peter Salovey y John Mayer, y propusieron en 1990 un nuevo y revolucionario término en el mundo científico: **la inteligencia emocional**.

Este nuevo término lo ha seguido estudiando, profundizando y difundiendo Daniel Goleman, quien es un reconocido psicólogo y redactor de la sección de ciencias de la conducta y del cerebro en el New York Times desde 1984. Ha impartido docencia en Harvard,

universidad en la que se doctoró y ha sido editor de la revista Psychology Today. Entre otras obras ha escrito The Meditative Mind, The Varieties of Meditative Experience, Inteligencia Emocional, Working with Emotional Intelligence, vital lies, etc. En la actualidad se desempeña como coordinador del programa emocional literacy que depende del institute for the advancement of health entre otras instituciones.

Tenemos dos clases diferentes de inteligencia la racional y la emocional. Nuestro desempeño en la vida está determinado por ambas; lo que importa no es solo el coeficiente intelectual sino también la inteligencia emocional. Cuando estos socios interactúan positivamente, la inteligencia emocional aumenta, lo mismo que

la capacidad intelectual.

Goleman señala que las personas emocionalmente inteligentes conocen la diferencia entre lo que es importante para ellos y lo que es importante para otros, porque nos ayuda a establecer nuestras propias pautas, iluminando nuestro mundo interior, conocen la diferencia entre lo que necesitan para sobrevivir y un capricho pasajero. Y lo más importante, saben enfrentar los cientos de contratiempos que surgen en la vida, tienen una forma de vivir y enfrentar la vida que el más racional de entre nosotros a menudo no posee y hace muchísimo hincapié en que incluye elementos sociales y emocionales que no son mensurables con los test tradicionales de inteligencia.

Para explicar claramente lo que inteligencia emocional significa, Daniel Goleman ha hecho la siguiente definición de ella y ha explicado claramente a través de preguntas sencillas como veremos a continuación en qué consiste.

Inteligencia emocional (IE) es la capacidad de:

- 1. Sentir*
- 2 Entender*
- 3. Controlar*
- 4. Modificar*

Estados anímicos propios o ajenos.

Se divide en dos:

Inteligencia intrapersonal = consistente en autocontrol emocional, autoconciencia y capacidad de motivarse y motivar.

Inteligencia interpersonal = consistente en las habilidades sociales y empatía.

Beneficios de la inteligencia emocional

Incrementa la autoconciencia

Favorece el equilibrio emocional

Fomenta las relaciones armoniosas

Potencia el rendimiento laboral

Aumenta la motivación y el entusiasmo

Otorga capacidad de influencia y liderazgo

Mejora la empatía y las habilidades de análisis social

Aumenta el bienestar psicológico

Mantiene buena Salud

Brinda defensas para la reacción positiva a la tensión y al stress

Habilidades prácticas de la inteligencia emocional

Las habilidades prácticas que se desprenden de la inteligencia emocional son cinco:

- *Autoconciencia = se entiende por autoconciencia a la capacidad de saber que está pasando en nuestro cuerpo y que estamos sintiendo.*
- *El control emocional = el control emocional consiste en regular la manifestación de una emoción y/o modificar un estado anímico y su exteriorización.*
- *La capacidad de motivarse y motivar a los demás.*
- *Las habilidades sociales = se entiende por habilidades sociales a las capacidades que rodean la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal, y que pueden ser usadas para persuadir y dirigir, negociar y resolver disputas, para la cooperación y el trabajo en equipo.*

¿Puede la inteligencia emocional modificar nuestro temperamento?

No, nuestro temperamento no puede ser modificado, pero muchas de nuestras expresiones temperamentales podemos aprender a controlarlas, bien reduciendo su intensidad o su duración, o ambos aspectos simultáneamente.

Si por controlar se entiende la capacidad de adecuar la expresión emocional a la situación y personas implicadas, la respuesta es afirmativa. Si por controlar se entiende reprimir controlar permanentemente el sentimiento y/o manifestación de una o mas emociones que no nos gustan esto puede conducir a desarreglos de la personalidad que no pueden ser considerados positivos.

¿Qué ocurre si se reprimen las emociones?

Las emociones son igual que las heridas, un sentimiento o una emoción reprimida puede infectarse, crecer en intensidad, depositarse en nuestro subconsciente convirtiéndose en un sentimiento negativo. Esto puede llevarnos a un estallido cuya principal característica es el aparecer de improviso y en reiteradas ocasiones no tiene ninguna relación con el objeto u ocasión del sentimiento.

¿Existen emociones negativas y positivas?

No podemos calificar a las emociones como positivas o negativas prescindiendo de todo contexto en el que ella se producen.

En principio podríamos pensar que la ira por ejemplo, es una emoción negativa que, idealmente, seria bueno no experimentar jamás.

Sin embargo, las emociones son un mecanismo de supervivencia implantado por la inteligencia y manifestado en la evolución de las especies la cual ha permitido a nuestros antepasados mamíferos sobrevivir hasta ahora, y que también a nosotros nos permite seguir sobreviviendo.

¿Qué es un estallido emocional?

Se considera estallido emocional a aquella conmoción psíquica y física que se encuentra por un determinado tiempo, libre de todo control de la corteza cerebral: sea a través del razonamiento, o por la toma de conciencia del contexto en el que se produce el estallido o por las consecuencias del mismo, etc.

¿De que manera las emociones pueden afectar nuestra salud?

La mayoría de las emociones implican cambios fisiológicos notables, cuya frecuente repetición lleva comúnmente a trastornos somáticos (físicos), y de hecho buena parte del stress no es otra cosa que stress emocional.

¿De que manera influyen las emociones en el trabajo y profesión?

Las emociones determinan, el nivel de rendimiento de que somos capaces, en estado de equilibrio o desequilibrio emocional, así como determinan que tipos de relaciones mantendremos con nuestros subordinados (liderazgo), con nuestros superiores (adaptabilidad) o con nuestros pares (trabajo en equipo).

Las emociones determinan como respondemos, nos comunicamos, nos comportamos y funcionamos en el trabajo o la empresa.

Exposición de los mitos sobre la emoción

- ***La emoción es inferior porque es más primitiva que la razón.*** No se puede negar que la amígdala del cerebelo, la sede neurológica de la emoción, es una parte mas antigua del cerebro humano que el neocórtex, la sede de la razón. Pero no es más primitiva. Las partes emocional y racional del cerebro han evolucionado juntas, y en realidad están entrelazadas, tanto estructural como bioquímicamente, y trabajan juntas en un constante círculo de efectos recíprocos. A través de este mecanismo cooperador, conseguimos no solo la primitiva autoconservación, sino que también la creatividad, la empatía, la sociabilidad y un ilimitado conocimiento de uno mismo.
- ***La emoción es peligrosa.*** Si, el dolor emocional también duele, y mucho. Pero sentirlo no mata a nadie. En realidad, más bien lo contrario. Años atrás en el centro de técnicas curativas, el primer centro de salud holística de los ángeles, se realizó un estudio que vinculaba la supervivencia con la aceptación de la emoción intensa. El único factor que los supervivientes compartían era su capacidad de experimentar una serie completa de emociones intensas, que incluían miedo, ira, tristeza, alegría, y amor. También se estudio a un grupo de personas sanas que presentaban una relación favorable con

sus emociones intensas y se descubrió que tenían mas probabilidades de seguir sanos que los que pasaban por alto o temían sus emociones.

Igual que el dolor físico, el dolor emocional es un aviso y hay que hacerle caso. Cuando no se hace así, el dolor emocional a menudo se convierte en dolor físico crónico. Cuando las personas que sufren migrañas aprenden a reconocer y dirigir sucesos cargados emocionalmente, los dolores de cabeza con frecuencia desaparecen.

- ***El control de uno mismo procede de reprimir los sentimientos.*** La conducta que condenamos como adecuada y antisocial esta mas relacionada con el hecho de silenciar la emoción que con el de expresarla. Por ejemplo, los estudios realizados ponen en duda la noción que la ira es responsable de la conducta agresiva supuestamente liberada al beber alcohol. El psicólogo Alan Marlatt concluye que la relación entre alcohol e ira es social y no psicológica. La gente utiliza el alcohol del mismo modo en que utiliza la ira: como permiso para hacer algo que desea hacer. En culturas donde la conducta agresiva no esta permitida, la gente bebe mucho sin enfadarse ni mostrarse ofensiva.

La emoción es un recurso irremplazable, nos indica, mediante un efecto físico instantáneo si una decisión o una acción es adecuada para nosotros. El control de uno mismo no precede del control de nuestros sentimientos, sino de sentirlos.

- ***La emoción enturbia el criterio.*** Realizamos parte de nuestro mejor trabajo con menos contribución, por

parte del neocórtex. Los neurólogos han descubierto que el estado constante en que realizamos las tareas más peligrosas en un ámbito determinado, está marcado por menos excitación cortical que la realización de tareas corrientes. Después está el estímulo mental que obtenemos de la adrenalina cuando nos ponemos nerviosos o tenemos miedo, siempre que experimentemos físicamente nuestras emociones. Cuando constreñimos nuestro cuerpo como hacemos cuando bloqueamos las emociones, impedimos que el oxígeno llegue al cerebro. La pura emoción no interfiere en los procesos cognitivos,

pero nosotros creemos que si porque confundimos el pensar en nuestros sentimientos con experimentar emoción. Esa es la razón por la que tenemos problemas: el trabajo mental que realizamos para evitar la experiencia física de la emoción distrae el poder cerebral de la toma de decisiones y con ello enturbia nuestra manera de juzgar las cosas.

Para desarrollar la inteligencia emocional debemos:

1. Estar conscientes que emociones tenemos, identificar que sentimos y ser capaces de verbalizarlo. Una buena percepción consiste en interpretar y vivir los sentimientos adecuadamente, evitando la impulsividad.
 2. Ubicar las emociones al servicio del pensamiento, facilitando mejores decisiones y razonamientos inteligentes.
 3. Estar atentos a nuestra situación emocional, integrarla a nuestro pensamiento y ser conscientes de la complejidad de los cambios emocionales.
- Ser capaces de dirigir y manejar las emociones de una forma eficaz, evitando respuestas incontroladas en situaciones de ira, miedo o provocación.

Para alcanzar la sabiduría emocional debemos:

- Hacer que el cuidado de nuestro cuerpo sea una prioridad, descansando lo suficiente, haciendo ejercicio e ingiriendo comida sana. Lo que come nos afecta física, mental y emocionalmente.
- Buscar el sentimiento en el cuerpo y no en la cabeza, concentrándonos en que lugar específico sentimos la sensación de la emoción.
- Desarrollar músculo emocional, dedicando tiempo a concentrarnos en la experiencia emocional y viviendo el momento a través de la mantención de la conciencia emocional en nuestra vida cotidiana.
- Aceptar todo lo que se siente, tolerando sentimientos que no necesariamente nos producen placer, siempre que nos alejemos de la cabeza y se mantenga en la experiencia física.
- Abrir el corazón a los demás, introduciendo la capacidad de sentir en el amor, el trabajo y la familia.
- Realizar trabajos que nos hagan sentir útiles e importantes, dejando que los sentimientos influyan en nuestras elecciones y dejando que inspiren nuestras acciones.
- Escuchar con empatía, abriendo los ojos, el corazón, el estómago y otras partes del cuerpo, no sólo los oídos.
- Decir como nos sentimos ya que los sentimientos profundos son una fuente de fuerza. Los mensajes enviados desde el corazón traspasan las barreras intelectuales.
- Utilizar el cambio como oportunidad de madurar a través de la energía que nos proporciona la pasión, la cual nos ayuda a seguir madurando y nos proporciona el medio para poner en práctica el cambio curativo.
- Llevar siempre una dosis de humor, ya que la risa equilibra la cabeza y el corazón.

Sebastián fue el alumno más brillante del colegio, sacaba las mejores notas y conocía más sobre todos los temas. Sin embargo, logró un limitado éxito. Fue despedido varias veces por generar conflictos y obstaculizar el trabajo en equipo. Sebastián tenía un alto coeficiente de inteligencia pero le faltaba inteligencia emocional para lograr el éxito en la vida. Hoy numerosos estudios demuestran que la inteligencia racional no es suficiente. Se requiere, además inteligencia emocional. Según hemos visto la inteligencia emocional es la

capacidad de entender, tomar conciencia y manejar nuestras emociones y las de terceras personas. Sin embargo, eso no garantiza la felicidad.

Enrique es el gerente de una importante transnacional. Racionalmente es muy inteligente, sabe trabajar en equipo, tiene empatía y mucho empuje, es tolerante y seguro de si mismo. Sin embargo, no está contento con lo que hace; se siente vacío y que a su vida le falta sentido. Enrique no entiende lo que le pasa porque sabe que tiene todo para sentirse bien; un extraordinario éxito profesional y material. Enrique tiene inteligencia racional y emocional pero, quizás le falte algo más para encontrar una mayor felicidad y un sentido a la vida: **inteligencia espiritual**, el último paso a alcanzar después de la inteligencia emocional.

La inteligencia espiritual es similar a la inteligencia emocional pero llevada a un plano más profundo. Debemos ser conscientes de nuestras emociones, así como de nuestro espíritu. Además de saber manejar nuestras emociones debemos manejar nuestro espíritu en nuestra actividad diaria. Debemos entender y manejar las emociones de terceros pero entendiendo que todos somos una pequeña parte de un todo. Una esponja húmeda esparce frescura y gotas de agua por doquier. Pero cuando no se recarga con más agua, pierde su flexibilidad. Al nacer estamos cargados de nuestra agua espiritual, pero a medida que crecemos la olvidamos y, como la esponja, nos secamos y perdemos nuestra frescura. Aquellas personas con inteligencia espiritual son conscientes de que son más que cuerpo, mente y emociones. Estas personas permanentemente recargan sus esponjas en el agua del espíritu. Lo hacen orando con devoción, entre otras cosas, o simplemente ayudando al prójimo.

Inteligencia espiritual implica traer nuestro espíritu a nuestra actividad. De nada sirve zambullirse en el agua espiritual y llegar al trabajo y ser un energúmeno. Las personas con inteligencia espiritual incorporan en cada uno de sus actos las cualidades innatas del espíritu; compasión, amor, felicidad y paz. Son personas desapegadas, es decir, capaces de vivir en paz al margen de las dificultades. No significa que sean irresponsables; al tener más tranquilidad toman mejores decisiones. Finalmente las personas con inteligencia espiritual entienden y sienten que todos somos parte de un gran todo. Comprenden que hacer daño a otro es también hacerse daño a uno mismo y que ayudar nos da felicidad profunda. Si las personas tuvieran más inteligencia espiritual se acabarían los conflictos laborales, los problemas interpersonales, la competencia interna.

. La prueba empírica de su existencia deriva de investigaciones muy recientes, de los últimos diez años, realizadas por neurólogos, neuropsicólogos, neurolingüistas y técnicos en magnetoencefalografía (que estudian los campos magnéticos y eléctricos del cerebro). Según estos científicos, hay en nosotros otro tipo de inteligencia, científicamente verificable, por la cual no captamos datos, ideas o emociones, sino que percibimos los contextos mayores de nuestra vida, totalidades significativas, y que nos hace sentir nuestra vinculación al Todo. Nos hace sensibles a los valores, a cuestiones relacionadas con Dios, y a la transcendencia. Es la llamada inteligencia espiritual (CEs = cociente espiritual), porque es propio de la espiritualidad captar totalidades y orientarse por visiones transcendentales..

Su base empírica reside en la biología de las neuronas. Se ha comprobado científicamente que la experiencia unificadora se origina en las oscilaciones neurales a 40 hercios, especialmente localizada en los lóbulos temporales. Se desencadena entonces una experiencia de exaltación y de intensa alegría como si estuviésemos ante una Presencia viva.

Inversamente, siempre que se abordan temas religiosos, como Dios, o valores que conciernen al sentido profundo de las cosas, no de una manera superficial sino con un involucramiento sincero ante ellos, se produce la misma excitación de 40 hercios.

Por esta razón, neurobiólogos como Persinger, Ramachandran y la física cuántica Danah Zohar han llamado a esa región de los lóbulos temporales como el «punto Dios».

Si esto es así, podemos decir en términos de proceso evolutivo: el universo ha evolucionado, durante miles de millones de años, hasta producir en el cerebro el instrumento que capacita al ser humano para percibir la Presencia de Dios, que siempre estaba allí, aunque de un modo no perceptible conscientemente. La existencia de este «punto Dios» representa una ventaja evolutiva de nuestra especie homo. Es una referencia de sentido para nuestra vida. La espiritualidad pertenece a lo humano y no es monopolio de las religiones. Antes bien, las religiones son una de las expresiones de ese «punto Dios».

CONCLUSION

Después de realizar nuestro trabajo a cerca de la inteligencia emocional, podemos concluir que la costumbre muy arraigada de relacionar la definición de inteligencia con el coeficiente intelectual (CI) o cociente promedio de inteligencia está cambiando.

Indicios de una manifiesta divergencia entre la capacidad intelectual de aprender o comprender y una cierta ineptitud resultante de la impericia en el manejo adecuado de recursos internos anímico-visceral, en muchas ocasiones, a la hora de enfrentar situaciones novedosas o de intentar resolver problemas de diversa índole, posibilita la aparición del concepto más amplio de lo que se entiende comúnmente por inteligencia.

Esta concepción ampliada incorpora necesariamente una serie de aptitudes y atributos humanos, que al ser concienciados de modo práctico, especialmente mediante experiencias o entrenamientos (procesos directos), optimizan y acrecientan el espectro de posibilidades que pueden adecuarse individualmente, en los dominios personal y social, para afrontar, mitigar o remediar fundamentalmente circunstancias conflictivas, difíciles o estresantes cuando éstas son vividas.

Y por último, luego de haber sido capaces de aplicar esta nueva inteligencia a nuestras vidas vendrá el último paso, aquel que nos hará conscientes que somos más que un cuerpo, mente y emoción. Aquel que nos hará traer nuestro espíritu a nuestras actividades. Aquel que nos hará incorporar sin distinción el amor, la compasión, la paz y la felicidad, aquel que nos haga alcanzar la plenitud como ser humano: la inteligencia espiritual

BIBLIOGRAFÍA

Goleman, Daniel. *La Inteligencia Emocional*. Editorial Vergara. Buenos Aires, Argentina. 1995.

Segal, Jeanne. *Su Inteligencia Emocional*. Editorial Copesa S.A.,

Santiago de Chile, 2003.

<http://www.psicoactiva.com/emocion.htm>.

http://www.inteligencia-emocional.org/preguntas_frecuentes/index.htm

<http://www.yale.edu/psychology/FacInfo/Salovey.html>

<http://eqi.org/mayer.htm>

<http://eqi.org/index.htm>

http://www.unh.edu/psychology/fac_mayer.htm

<http://www.eiconsortium.org/members/goleman.htm>

<http://www.sapiens.ya.com/i-emocional/>

http://www.universia.es/contenidos/servicios/articulos/Inteligencia_emocional/

<http://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/inteligencia.doc>

<http://www.gestiopolis.com/dirgp/rec/ie.htm>