

Segunda lectura

Inteligencia Emocional

Daniel Goleman

Introducción:

Daniel Goleman es psicólogo y redactor científico del *New York Times*, ha sido profesor en Harvard y editor del *Psychology Today*. Ha llevado sus teorías hasta variar definitivamente el concepto de inteligencia.

Para el autor la inteligencia emocional consiste en el control adecuado de las emociones (especialmente sobre la ansiedad), la capacidad para la empatía, o la capacidad para desembarazarse de sentimientos negativos y pesimistas.

Las habilidades en el trato social, las actitudes altruistas, solidarias y compasivas hacia el resto de la sociedad son otros de los aspectos que apunta el autor en sus estudios e investigaciones. Su best seller *Inteligencia Emocional*, ya ha dado la vuelta al mundo y se ha traducido a 24 idiomas. Ha escrito, además, los libros, *Vital Lies*, *Simple Truths*; *The Meditative Mind*; y *Los Caminos de la meditación*.

Texto:

¿Qué factores entran en juego cuando personas con un elevado coeficiente intelectual fracasan en sus empresas vitales, mientras que otras con un CI más modesto triunfan clamorosamente?. La diferencia radica en lo que el autor llama inteligencia emocional, que engloba actividades como el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia y la automotivación, las cuales pueden ser aprendidas, y en consecuencia, enseñadas. La inteligencia emocional constituye un vínculo entre los sentimientos, el carácter y los impulsos morales.

Quienes carecen de autocontrol adolecen una deficiencia moral en cuanto a voluntad y carácter. La raíz del altruismo radica en la empatía. Y precisamente, lo que necesita la moral hoy en día no es más que voluntad, carácter y altruismo, a los cuales se llega, como he dicho, gracias a estos principios de la inteligencia emocional: autocontrol y empatía.

Desde hace muchos años se ha tenido en cuenta, de una u otra forma, que el ser humano es poseedor de dos mentes, la de la cabeza y la del corazón: la primera que piensa y la segunda que siente, y además estas dos mentes se interrelacionan y trabajan en equipo. Cuanto más intenso es un sentimiento, más dominante es el corazón.

El libro expone las bases biológicas de la inteligencia emocional: el tallo encefálico regula las funciones vitales básicas, el lóbulo olfatorio, además de regular y registrar olores, es responsable de los reflejos (comestible, tóxico, sexo, enemigo, alimento), el sistema límbico se encarga del aprendizaje y la memoria e interactúa con el córtex, encargado del pensamiento y la reflexión del sentimiento consiguiéndose un número elevadísimo de reacciones posibles ante emociones. En el llamado secuestro neuronal actúa el sistema límbico sin que el córtex pueda reaccionar ni se dé plena cuenta de lo que ocurre. Da lugar a ataques de rabia, de violencia o histeria. La amígdala se ocupa de las cuestiones emocionales (aprendizaje y memoria), calibra el significado emocional de los acontecimientos... ¿cómo nos volvemos irracionales con tanta facilidad? : la amígdala escudriña las percepciones en busca de amenazas, de cosas odiadas, hirientes o temidas. Si una amenaza es percibida un mensaje urgente llega al cerebro que trabaja exhaustivamente en consecuencia. Según Le Douarin, las emociones llegan antes a la amígdala que al córtex; en los primeros milisegundos las percepciones no son siquiera conscientes pero ya tenemos de ellas una opinión de agrado o desagrado. El

hipocampo proporciona memoria en el contexto (¡no es lo mismo ver un oso en el zoo que en el jardín de una casa!) y la amígdala el clima emocional. A mayor activación de la amígdala, mayor será el recuerdo de las experiencias que se registren en ese momento. Existen dos sistemas de registro: uno ordinario y el otro emocional. El lóbulo prefrontal prepara las respuestas más apropiadas a las situaciones o cuando se necesita una respuesta diferente. En caso de no urgencia emocional trabaja el lóbulo prefrontal junto con la amígdala y otros circuitos del cerebro emocional. El lóbulo prefrontal derecho contiene sentimientos y el izquierdo los regula y mantiene a raya. Las conexiones entre el lóbulo prefrontal y la amígdala inciden en la corteza prefrontal, que controla la memoria de trabajo (capacidad de atención para atender la mente a datos para el desempeño de una tarea.) Por todo esto, cuando estamos afectados emocionalmente no pensamos bien.

La inteligencia académica tiene poco que ver con la vida emocional. La inteligencia tiene muchos más aspectos que el CI: inteligencias verbal, lógico-matemática (estas dos primeras más vinculadas al CI), espacial, fluidez corporal, musical, interpersonal e intrapsíquica, según Gardner. La citada inteligencia interpersonal es la capacidad de comprender a los demás, esencial en la vida cotidiana.. La psicología actual comienza a tener en cuenta el papel que desempeñan los sentimientos y las emociones en los problemas mentales. Darse cuenta de los propios sentimientos en el momento en que ocurren es la base de la inteligencia emocional.

La inteligencia emocional según Salovey se organiza hasta llegar a abarcar cinco competencias principales:

- *El conocimiento de las propias emociones.* El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, constituye la piedra angular de la inteligencia emocional. La capacidad de seguir momento a momento nuestros sentimientos resulta crucial para la introspección psicológica y para la comprensión de uno mismo. Por otro lado, la incapacidad de percibir nuestros verdaderos sentimientos nos deja completamente a su merced. Las personas que tienen mayor certeza de sus emociones suelen dirigir mejor sus vidas, ya que tiene un conocimiento seguro de cuáles son sus sentimientos reales, por ejemplo, a la hora de decidir con quién casarse o qué profesión elegir.
- *La capacidad de controlar las emociones.* La conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento. La capacidad de tranquilizarse a uno mismo, de desembarazarse de la ansiedad, de la tristeza, de la irritabilidad exageradas y las consecuencias que acarrea su ausencia. Las personas que carecen de ésta habilidad tienen que batallar constantemente con las tensiones desagradables, mientras que, por el contrario, quienes destacan en el ejercicio de esta capacidad se recuperan mucho más rápidamente de los reveses y contratiempos de la vida.
- *La capacidad de motivarse uno mismo.* El control de la vida emocional y su subordinación a un objetivo resulta esencial para espolear y mantener la atención, la motivación y la creatividad. El autocontrol emocional –la capacidad de demorar la gratificación y sofocar la impulsividad– constituye un imponderable que subyace a todo logro. Y si somos capaces de sumergirnos en un estado de lujo estaremos más capacitados para lograr los resultados sobresalientes en cualquier área de la vida. Las personas que tienen esa habilidad suelen ser más productivas y eficaces en todas las empresas que acometen.
- *El reconocimiento de las emociones ajenas.* La empatía, otra capacidad que se asienta en la conciencia emocional de uno mismo, constituye la habilidad popular fundamental. El autor examina las raíces de la empatía, el coste social de la falta de armonía emocional y las razones por las cuales la empatía puede prender la llama del altruismo. Las personas empáticas suelen conectar con las señales sociales sutiles que indican qué necesitan o qué quieren los demás y ésta capacidad las hace más aptas para el desempeño de vocaciones tales como las profesiones sanitarias, la docencia, las ventas y la dirección de empresas.
- *El control de las relaciones.* El arte de las relaciones se basa, en buena medida, en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas. Se revisan la competencia o la incompetencia social y las habilidades concretas involucradas en esta facultad. Éstas son las habilidades que subyacen a la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal. Las personas que sobresalen en este tipo de habilidades suelen ser auténticas estrellas que tienen éxito en todas las actividades vinculadas a la relación interpersonal.

Más adelante se explican posibles aplicaciones de la inteligencia emocional para optimizar las relaciones y el éxito en el matrimonio y en la dirección de una empresa o en la medicina exponiendo sus la incidencia en la salud física y los efectos beneficiosos que para el organismo puede tener la salud emocional.

Por último se nos habla de la educación en la inteligencia emocional en determinados centros estadounidenses, con un gran éxito en sus enseñanzas y resultados y se plantea la idea de generalizar esta práctica

Comentario personal:

Me ha gustado la lectura de *Inteligencia emocional*, porque, así como la *Psicología y tú* trata temas más o menos de cultura general de la psicología, este libro concreta en uno de los aspectos, para mí más interesantes de la psicología, al que según mi opinión no se le da la importancia que se debiera. La inteligencia emocional, como la llama Goleman, es un aspecto que determina nuestras vidas, o al menos tan importantes como el afectivo, el profesional o el de nuestra propia autorrealización y el sentirnos a gusto con nosotros mismos. Estoy de acuerdo con el autor en que se debería potenciar el desarrollo académico de las facultades que engloba la inteligencia emocional: el aprendizaje de las materias que se imparten hoy día en colegios e institutos aportan cultura, que es básica para la vida en nuestro tiempo, pero no se nos enseña a vivir: a escuchar a los demás, a controlar nuestras emociones, a saber esperar nuestras oportunidades, a llevar una relación en pareja, a tratar adecuadamente a nuestros subordinados, o a nuestras autoridades o a conocernos a nosotros mismos y a los demás.