

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Personalmente considero que referido a la estructura del libro podríamos hablar de tres partes diferenciadas del libro que nos ocupa.

Una primera parte que englobaría la parte primera (el cerebro emocional) donde se realiza una prospección de los resultados de los hallazgos referidos a la estructura emocional del cerebro donde se nos muestra que, el hombre siendo el animal racional por excelencia puede dejarse llevar por los impulsos emocionales más irracionales. Con esta primera parte donde en primera instancia se realiza un estudio de casos reales que pueden ser sorprendentes (el caso de los Crabtree), se nos lleva a la conclusión primera de que estos impulsos emocionales pueden ser controlados y cual es el camino más efectivo, y lo que es aun más importante lo que es la posibilidad de modelar los hábitos emocionales. *La segunda parte claramente diferenciada sigue una línea lógica donde encargan la adaptación de datos neurológicos en lo que denominamos inteligencia emocional que amplía el modelo y se otorga a las emociones un papel central en las aptitudes principales y las diferencias originales que fomentan, por tanto, aunque la genética pueda determinar nuestro temperamento, el ritmo de las emociones es tan manejable que no se podría predecir nuestro destino partiendo de nuestro carácter o lo que es lo mismo este no determina nuestro futuro. Esta parte estaría formada por la capítulos del libro II al IV.

Un tercera parte formada por el capítulo V que podría resumirse en el concepto aprender a ser, aprender a aprender. De que modo el no saber encauzar la inteligencia emocional, aunque más que encauzar sería controlar las deficiencias emocionales pueden acarrear un incremento de las posibilidades de lo que podríamos llamar peligros.

Estos van desde el abuso de las drogas, la depresión, violencia... esta parte expresamente documentada se convierte en una de las principales a veces nexo de unión o ampliación de conceptos anteriores.

Si bien la mayor ampliación se realiza en los apéndices, siendo uno de los más relevantes el apéndice F relativo a los resultados del aprendizaje social y emocional.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Una visión de la naturaleza humana que pasa por alto el valor de las emociones es lamentablemente miope. La preponderancia dada hasta ahora al aspecto racional del hombre (Homo Sapiens) resulta engañosa, dadas las evidencias que otorga tanto la experiencia como los estudios científicos respecto del lugar que ocupan las emociones en la vida.

Daniel Goleman, psicólogo norteamericano, bajo el término de "Inteligencia Emocional" recoge el pensamiento de numerosos científicos del comportamiento humano que cuestionan el valor de la inteligencia racional como predictor de éxito en las tareas concretas de la vida, en los diversos ámbitos de la familia, los negocios, la toma de decisiones, el desempeño profesional, etc. Citando numerosos estudios Goleman concluye que el Coeficiente Intelectual no es un buen predictor del desempeño exitoso. La inteligencia pura no garantiza un buen manejo de las vicisitudes que se presentan y que es necesario enfrentar para tener éxito en la vida.

La Inteligencia Académica tiene poco que ver con la vida emocional, las personas más inteligentes pueden hundirse en los peligros de pasiones desenfrenadas o impulsos incontrolables. Existen otros factores como la capacidad de motivarse y persistir frente a decepciones, controlar el impulso, regular el humor, evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía, etc., que constituyen un tipo de Inteligencia distinta a la Racional y que influyen más significativamente en el desempeño en la vida.

El concepto de "Inteligencia Emocional" enfatiza el papel preponderante que ejercen las emociones dentro del funcionamiento psicológico de una persona cuando ésta se ve enfrentada a momentos difíciles y tareas importantes: los peligros, las pérdidas dolorosas, la persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, el enfrentar riesgos, los conflictos con un compañero en el trabajo. En todas estas situaciones hay una involucración emocional que puede resultar en una acción que culmine de modo exitoso o bien interferir negativamente en el desempeño final. Cada emoción ofrece una disposición definida a la acción, de manera que el repertorio emocional de la persona y su forma de operar influirá decisivamente en el éxito o fracaso que obtenga en las tareas que emprenda.

Este conjunto de habilidades de carácter socio-emocional es lo que Goleman definió como **Inteligencia Emocional**. Esta puede dividirse en dos áreas:

- **Inteligencia Intra-personal:** Capacidad de formar un modelo realista y preciso de uno mismo, teniendo acceso a los propios sentimientos, y usarlos como guías en la conducta.
- **Inteligencia Inter-personal:** Capacidad de comprender a los demás; qué los motiva, cómo operan, cómo relacionarse adecuadamente. Capacidad de reconocer y reaccionar ante el humor, el temperamento y las emociones de los otros.

EL CEREBRO EMOCIONAL

Sobre La Inteligencia Emocional

El planteo de D. Goleman, un típico producto de la psicología norteamericana, propone a la inteligencia emocional como un importante factor de 'éxito', y básicamente consiste en la capacidad – aprendible – para conocer, controlar e inducir emociones y estados de ánimo, tanto en uno mismo como en los demás.

Daniel Goleman viene investigando desde hace años la cuestión de lo que él llama 'inteligencia emocional'. Ex-catedrático de Harvard y columnista de psicología y neurología del "Times" de Nueva York, ha publicado en 1995 un libro que ha resultado un best-seller en nuestro medio, titulado precisamente "La inteligencia emocional", expresión que nos sugiere dos cuestiones:

- 1) Aparentemente habría otra inteligencia, además de la inteligencia convencional o propiamente dicha que todos conocemos, y que siempre la hemos relacionado con el conocer y manejar ideas. La inteligencia emocional guarda relación, en cambio, con el conocimiento y el manejo de las emociones.
- 2) Tal vez buena parte del impacto comercial de la expresión "inteligencia emocional" se deba al llamativo contraste que sugiere entre las esferas racional y afectiva, o entre "el cerebro y el corazón".

Siempre hemos creído, en efecto, que cuando razonábamos bien lo hacíamos fríamente, y que cuando estábamos emocionalmente perturbados no podíamos razonar, con lo cual inteligencia y emoción resultaban incompatibles.

Sin embargo, en la concepción de Goleman la inteligencia y las emociones son conciliables, en la medida en que puedan llegar a un equilibrio donde la inteligencia no se deja desbordar por las emociones sino que, al contrario, puede controlarlas y encauzarlas de manera de poder alcanzar resultados eficaces o 'exitosos'.

El adjetivo 'exitoso' que suele utilizar Goleman es típico del triunfalismo yanqui, y es lo suficientemente ambiguo como para querer decir cualquier cosa: un self-made-man que ha llegado de cadete a gerente general en veinte años es tan exitoso como un asesino psicópata a quien jamás descubrió la policía. Con esto queremos señalar simplemente que la teoría de la inteligencia emocional es, como toda teoría, un arma de doble filo: con ella se puede llegar a ser un vendedor exitoso, pero también un exitoso estafador.

Es así que Goleman no propone solamente una teoría, sino también una manera de aplicarla en la práctica para alcanzar ese 'éxito' que siempre hemos anhelado. A continuación, intentaremos explicar su punto de vista, que no deja de tener sus aristas interesantes.

Ser Inteligente No Alcanza:

Señala Goleman que la inteligencia, como la entendemos habitualmente, no alcanza para triunfar en la vida. Al respecto, se apoya en la opinión de otros muchos colegas suyos para quienes la inteligencia representa solamente el 20% de los factores que determinan el éxito, mientras que el 80% restante depende de otros varios factores, entre los cuales está la llamada 'inteligencia emocional'.

Cualidades de la inteligencia emocional:

Podríamos caracterizar la inteligencia emocional como la capacidad para conocer y controlar las emociones propias y ajenas, con el fin de obtener determinados fines.

Las principales cualidades de la inteligencia emocional son cinco: conciencia de uno mismo, equilibrio anímico, motivación, control de los impulsos y sociabilidad. Estas cualidades podemos organizarlas a partir del esquema adjunto: por ejemplo, la conciencia de uno mismo tiene que ver con la posibilidad del sujeto de poder conocer las emociones propias. La teoría de Goleman no propone sofocar o eliminar las emociones, sino de controlarlas: por ejemplo, reducir las emociones desfavorables a un mínimo deseable, o bien inducir las emociones favorables, como en el caso de la motivación.

1. Conciencia de uno mismo. – Es la capacidad de reconocer los propios sentimientos, emociones o estados de ánimo.

Sabemos que las emociones tienen diversos grados de intensidad: algunas son lo suficientemente intensas como para poder percatarnos de ellas en forma conciente, pero otras están por debajo del umbral de percepción conciente.

Por ejemplo, si a una persona que teme a las serpientes le mostramos una fotografía de uno de estos reptiles, probablemente la persona afirmará no tener miedo, pero los sensores que hemos colocado en su piel detectarán transpiración (signo de ansiedad).

Desarrollar esta primera cualidad implicará la posibilidad de poder modificar este umbral que separa las emociones concientes de las no concientes, haciendo que éstas últimas puedan ser percibidas. Para Goleman, mediante un esfuerzo deliberado podemos hacernos más concientes de nuestras reacciones viscerales y, con ello, de nuestras emociones antes imperceptibles.

Después de una discusión violenta, luego de un tiempo una persona puede sentir concientemente que ya se tranquilizó, pero sin embargo los efectos de la discusión continúan, y es posible que esta persona no se de cuenta que está nerviosa o irritable. De hecho, cuando se lo hacen notar se sorprenderá.

La importancia de conocer nuestras emociones reside en el hecho de que a partir de allí podemos controlarlas, pudiendo modificar los estados de ánimo desfavorables. Las emociones no concientes, suelen, en efecto, traicionarnos, y si estamos bajo su influjo sin ejercer sobre ellas un cierto control, podremos fracasar en una entrevista laboral o en cualquier otra situación que represente un escalón hacia el éxito. Las tres cualidades siguientes se refieren, precisamente, a la posibilidad de controlar los estados de ánimo.

2. Equilibrio anímico. – Goleman llama así a la capacidad de control del mal humor para evitar sus efectos perjudiciales, entendidos estos en términos de conductas indeseables.

El ejemplo típico es la ira, uno de las emociones más difíciles de controlar. Si otro coche se interpone de repente en nuestro camino, nuestra ira hará que comencemos a manejar de manera imprudente (conducta indeseable).

En este momento podremos recurrir a nuestra inteligencia emocional, y, más concretamente, a varios recursos para controlar la ira. Goleman cita por lo menos cuatro de ellos: **a) Reconsideración:** lo que implica interpretar la situación de una manera más positiva. Pensar, por ejemplo, que el conductor que se interpuso en nuestro camino estaba apurado porque debía atender una emergencia. **b) Aislamiento:** alejarse de la situación y estar unos momentos a solas, con el fin de obtener serenidad. **c) Distracción:** hacer otra cosa, como por ejemplo salir a dar un paseo a pie. **d) Técnicas de relajación** como la respiración profunda o la meditación también ayudan. La respiración profunda no debe ser confundida con respirar pausadamente cuando se experimenta la cólera, ya que parece haberse constatado que este es uno de los peores remedios, por cuanto la oxigenación estimula el sistema nervioso y empeora el mal humor.

Estos recursos son también útiles en otros casos de sentimientos y emociones igualmente indeseables, como la ansiedad o la depresión.

3. Motivación. – Es la capacidad para autoinducirse emociones y estados de ánimo positivos, como la confianza, el entusiasmo y el optimismo. En una investigación realizada en EEUU, se comparó el rendimiento de dos grupos distintos de vendedores: el primer grupo estaba constituido por vendedores aptos pero pesimistas, y el segundo grupo por vendedores que no pasaron la prueba de aptitud, pero sí la de optimismo. Resultado: los vendedores optimistas vendieron más que los pesimistas, por cuanto estos últimos tendían a interpretar la negativa del cliente como prueba de su fracaso. Los optimistas, en cambio, se motivaban pensando "estoy errando la estrategia" o "el cliente estaba de mal humor", es decir, atribuían su fracaso a la situación, pero no a ellos mismos, con lo cual podían motivarse para hacer nuevos intentos.

Señala Goleman que la predisposición al optimismo o al pesimismo puede ser innata, pero la práctica puede revertir esta situación si la persona es capaz de detectar el pensamiento derrotista y reconsiderar el problema desde un ángulo menos sombrío.

Advirtamos, entonces, la diferencia entre esta cualidad y la anterior: en el equilibrio anímico el problema que debe resolverse es una emoción intensa, como la ira, mientras que en la motivación debe resolverse el problema de un sentimiento de pesimismo y auto desconfianza. En ambos casos se impone un control del estado de ánimo correspondiente.

4. Control de los impulsos. – Goleman define esta cualidad de la inteligencia emocional como la capacidad de aplazar la satisfacción de un deseo en aras de un objetivo. En términos psicoanalíticos, de lo que se trata es de que el aparato psíquico pueda funcionar bajo el régimen del principio de realidad a través del aplazamiento de la descarga.

En una investigación iniciada en EEUU en los años '60, se les dijo a un grupo de niños que podían ya mismo tomar un chocolate, o bien, que podían tomar dos si esperaban a que el investigador volviese de hacer un mandado.

Años después, se constató que los niños que pudieron esperar para comerselos dos chocolates conservaban la capacidad de postergar el placer en interés de sus metas, y eran además más desenvueltos, seguros de sí mismos y más tolerantes a las decepciones. Los niños que no pudieron esperar demostraron ser, en la adolescencia, más caprichosos, indecisos y propensos al estrés, atributos estos que difícilmente podrían asociarse con el éxito.

5. *Sociabilidad.* – Si las cuatro cualidades anteriores tienen relación con el conocimiento y el control de las propias emociones, la sociabilidad tiene que ver en cambio con el conocimiento y control de las emociones y estados de ánimo de los demás.

En este punto, Goleman nos dice que cuanto más hábiles seamos para interpretar las señales emocionales de los demás (muchas veces sutiles, casi imperceptibles), mejor controlaremos las que nosotros mismos transmitimos.

El concepto de Goleman es similar al de inteligencia social en la teoría de Weschler, en la medida en que apunta a una capacidad para entablar vínculos con los demás que de una u otra manera puedan beneficiar al sujeto.

Es así que un profesional puede tener grandes conocimientos sobre su materia y un alto coeficiente intelectual, pero si no sabe relacionarse con los demás, tener amigos o 'relacionarse', como se dice entre nosotros, sus posibilidades de éxito se verán muy disminuidas. Por lo tanto, deberemos relativizar aquello de que "el conocimiento es poder", siempre y cuando lo entendamos como simple conocimiento teórico y no como una saber acerca de las emociones de los demás. Un ejemplo nos viene a la memoria: hace varios años, el periodista B. Neustadt le hacía un reportaje a un sujeto que comenzó a ponerse violento. Para controlar la situación, el periodista le preguntó ¿es usted agresivo?. Para preservar su buena imagen, el hombre se vio obligado a contestar que no, y de ahí en más se calmó para evitar una disonancia cognitiva entre sus asertos y sus emociones.

ASPECTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Existen, según Goleman, al menos cinco aspectos de la Inteligencia Emocional:

1.– **Conocer Las Propias Emociones:** Se refiere a tener conciencia de uno mismo, reconocer el sentimiento mientras está ocurriendo. La habilidad de advertir los auténticos sentimientos, poder simbolizarlos y nombrarlos correctamente, es un factor clave de la Inteligencia Emocional. Las personas que tienen una mayor certidumbre con respecto a sus sentimientos, son mejores guías de sus vidas y pueden tomar decisiones más acertadamente.

2.– **Manejar las emociones:** El manejo de los propios sentimientos y su adecuada expresión son una habilidad que se sigue de la anterior. Básicamente esto tiene que ver con aprender a tener un cierto distanciamiento de los asaltos emocionales como la irritabilidad, la ansiedad y la melancolía. Así como lograr una expresión emocional auténtica y satisfactoria. Evitar los extremos del descontrol y él inunde emocional por un lado y, de la represión e inhibición por el otro, capacita para enfrentar mejor la frustración y los reveses de la vida.

3.– **La motivación intrínseca:** Esta capacidad de la Inteligencia Emocional consiste en lograr el autodomínio emocional y la automotivación en metas de largo plazo. Esto permite enfrentar las tareas con un nivel de fluidez emocional, armonía y ausencia de ansiedad; y facilita una mayor eficacia en el desempeño. Cuando las personas están provistas de una motivación intrínseca y disfrutan de lo que hacen, su productividad aumenta a la vez que pueden establecer contactos interpersonales saludables.

4.– **Reconocer las emociones en los demás:** La empatía o capacidad de conectarse con las necesidades y sentimientos de los otros, es una habilidad fundamental en las personas. Quienes logran desarrollar esta habilidad tienen enormes ventajas para desempeñarse con éxito en la vida personal; como en lo profesional, ya que tenderán a establecer contactos personales de colaboración y mutuo entendimiento.

5.– **Manejar las relaciones:** La competencia social, la eficacia interpersonal, el buen manejo de las comunicaciones, son habilidades que posibilitan el liderazgo, el manejo de grupos y la popularidad. Tener

aptitudes en las relaciones interpersonales es el último aspecto de la Inteligencia Emocional.

La Naturaleza de la inteligencia emocional

La naturaleza de la inteligencia emocional" se puede decir que no sólo no es suficiente el Coeficiente de Inteligencia, (CI) sino que es un error de este siglo por ser conductista. Goleman reconoce que la noción de "inteligencia emocional" la ha tomado de Peter Salovey. Las emociones son vitales a la hora de valorar la inteligencia de las personas, como lo apuntaban los escritores amantes de la intuición del movimiento romántico alemán "Sturm und Drang". "La naturaleza de la inteligencia emocional" Goleman lo fundamenta en cinco puntos: **(1)** El conocimiento de las propias emociones. **(2)** Capacidad de controlarlas. **(3)** Capacidad de motivarse uno mismo. **(4)** Reconocer las emociones ajenas. **(5)** El control de las reacciones.

El conocimiento de las propias emociones es la piedra angular de la inteligencia emocional y Sócrates lo consideraba ya en conócete a ti mismo. Cerebralmente, parece requerir una activación del neocórtex en las áreas del lenguaje, como evidencia la alexitimia, la imposibilidad de expresar las emociones, descubierta por el Doctor Psiquiatra de Harvard Peter Sifneos en 1972. Asimismo, también hay influencia de las emociones en el razonamiento, como expone Antonio Damasio en El error de Descartes, donde expone que las señales intuitivas llegan en forma de impulsos límbicos o de "indicadores somáticos", por lo que debemos estar en contacto con nuestras sensaciones, con el corazón, al crear metáforas, soñar, ... También hay niveles de emoción, pues "cualquier emoción puede ser –y normalmente es – inconsciente". Consciente cuando se produce un registro en el córtex frontal e inconsciente antes de que se registre.

En cuanto a la capacidad de controlar las propias emociones, Platón hablaba de Sofrosyne, "cuidado e inteligencia en el gobierno de la propia vida", que Aristóteles situó en el "justo medio", lo apropiado y que en Roma y en el cristianismo pasó a ser la templanza (temperantia) equilibrio emocional. Cerebralmente, es en la amígdala donde se da el chispazo de ira, produciendo una descarga de catecolamina a la amígdala y de ésta al sistema nervioso; el neocórtex lo calcula fríamente para la venganza. La cuestión está en buscar el lado positivo.

La capacidad de motivarse uno mismo es la aptitud maestra para Goleman, aunque también interviene e influye la motivación de los demás.

En el reconocimiento de las emociones ajenas, la base es la empatía, de la cual el primero en definirla fue E.B. Titchener en la década de los veinte. Gramaticalmente quiere decir sentir dentro y resulta vital para ponerse en el lugar del otro. Para Goleman está en función de la educación.

El término inteligencia emocional es la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Describe aptitudes complementarias, pero distintas, de la inteligencia académica, las habilidades puramente cognitivas medidas por el cociente intelectual. Muchas personas de gran preparación intelectual, pero faltas de inteligencia emocional, terminan trabajando a las órdenes de personas que tienen un cociente intelectual menor, pero mayor inteligencia emocional.

Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas. Ejercer un autodomínio emocional no significa negar o reprimir los verdaderos sentimientos. Los estados de ánimo 'malos', por ejemplo, tienen su utilidad: el enojo, la tristeza y el miedo pueden ser una intensa fuente de motivación, sobre todo cuando surge del afán de corregir una situación de adversidad, una injusticia o inequidad. La tristeza compartida puede unir a la gente. Y la urgencia nacida de la ansiedad (mientras no sea sobrecogedora) puede acicatear el espíritu creativo.

El consciente intelectual determina lo que sabe un ejecutivo, pero la inteligencia emocional determina lo que hará. El consciente intelectual es lo que permite entrar en una organización, pero la inteligencia emocional es lo que permite crecer en esa organización y convertirse en líder.

Cada rol implica un patrón de inteligencia emocional diferente. Por ejemplo, una persona no puede ser un vendedor eficaz si carece de firmeza y de una tendencia a la sociabilidad. Pero otra persona que carezca de la tendencia a concentrarse en los detalles y a la constancia en la tarea no brillará como químico.

Inteligencia emocional aplicada

Se puede decir que nos introducimos en la segunda sección de la obra, la referida a la aplicación. Aquí Goleman plantea respuestas a cuestiones que invitan a la discrepancia y a la continuidad en el estudio interdisciplinar y de la sistémica. Tal es la complejidad de interconexiones que a todos los niveles posee el cuerpo humano. En este sentido, el feedback de aprendizaje, por el que una pequeña parte puede afectar a la totalidad del sujeto, puede ser deformado por los prejuicios como "profecías autocumplidas", dice Goleman. Para ello plantea el "CI colectivo" como vía de lucha contra la influencia de las emociones negativas.

Como ejemplos de estudios de complejidad aporta el iniciado por Francisco Varela, *Third Mind and Life Meeting*, (Dharamsala, India, dic., 1990), sobre el sistema inmunológico como "cerebro del cuerpo", capaz de aprender. También hay estudios sobre la influencia de los mensajeros químicos entre cerebro y sistema inmunológico, como el de Robert Ader, *Psychoneuroimmunology*, (San Diego, Academic Press, 1990) y el de Steven B. Maier en *American Psychologist*, dic., 1994), en los que se expone que los mensajeros químicos entre el cerebro y los nódulos linfáticos y del bazo –donde se asienta el sistema inmunológico– afectan a las regiones nerviosas de las emociones. Las conexiones entre el sistema nervioso autónomo y el sistema inmunológico son las que permiten liberar a las células nerviosas los neurotransmisores que regulan la actividad de las células inmunológicas. Por ello habla de las relaciones entre estrés y ansiedad; tanto las hormonas del estrés –cortecolaminas (adrenalina y noradrenalina)– como el cortisol, prolactina y los opiáceos, influyen en el sistema inmunológico, pero no se sabe cómo. Por ello hoy en día sigue abierto el estudio, centrado ahora en las conexiones entre el cerebro, el sistema cardiovascular y el sistema inmunológico.

Mas Goleman ve, –consciente de que todavía no existe el Piaget emocional y tras reconocer que todavía queda por saber,– "una puerta abierta a la oportunidad", y habla así del estudio sobre los "niños optimistas" –*Heart Start: The emotional foundations of School Readiness*, (VV.AA., Arlington, National Center for Clinical Infant Programs, 1982)– donde se dan las claves previas para que el niño "aprenda a aprender" antes de llegar a la escuela: confianza, curiosidad, intencionalidad, autocontrol, relación, capacidad de comunicar y cooperación.

Pero tampoco se puede descuidar el denominado trastorno de estrés postraumático (TEPT) que provoca el colapso emocional incluso a largo plazo –como en las víctimas del nazismo, excombatientes del vietnam, o también provocado por el recuerdo de acciones violentas en la niñez– que es estudiado en el primer caso por el National Center for Post-Traumatic Stress Disorder. El TEPT Goleman lo define "como desorden límbico". Ese "miedo aprendido" se da de alguna manera en el locus cereleus, zona cerebral donde se regula la secreción de las catecolaminas –adrenalina y noradrenalina– que activan el cuerpo para hacer frente a situaciones de urgencia y donde se gravan los recuerdos con una intensidad especial. El locus cereleus está ligado a la amígdala, al hipotálamo e hipocampo, entre otras zonas límbicas, y las catecolaminas difundidas por todo el córtex. También influye en la pituitaria –reguladora de la secreción de HCT (hormona corticotrópica) que activa la "lucha-o-huida"–. En tercer lugar se ven afectados los opiáceos cerebrales, la secreción de endorfinas, que amortiguan las sensaciones dolorosas al actuar como sedantes. Los psicólogos hablan por su parte de miedo condicionado. En todos los casos la zona afectada es la misma que en el caso del secuestro neuronal: tálamo, amígdala y lóbulo prefrontal.

Goleman ve en la psicoterapia –"reaprendizaje emocional sistemático"– uno de los medios para el "reaprendizaje emocional", y pone como ejemplo el que en el TEP (tomografía de emisión de positrones) realizado en los obsesivos-compulsivos se ha demostrado una mayor actividad en los lóbulos prefrontales, así como que con la terapia de "modificación de conducta", donde en ambos casos descendió la actividad en el núcleo caudado, tratados con y sin fluoxetina.

Más las claves en la educación emocional parten de la infancia, –además de otras cuestiones biológicas y culturales– por lo que puede llegar a darse "el analfabetismo emocional", quinto y último apartado de Inteligencia emocional. A Goleman le preocupan los males actuales crecientes de violencia, drogadicción, marginación, depresión y aislamiento crecientes, sobre todo en el período de socialización de la persona en la infancia, "precio de la modernidad". Como posibles vías para solucionarlos plantea programas psicológicos emocionales de prevención eficaz. Su "vacuna universal" se fundamenta sobre "habilidades emocionales" –conocer los sentimientos–, "habilidades cognitivas" –de la vida cotidiana– y "habilidades de conducta" –verbal y no verbal–. Según la propuesta de Goleman hay que educar al afecto mismo cooperando en los peores momentos emocionales, lo que supone un regreso al ya mencionado "conócete a ti mismo" de Sócrates.

DANIEL GOLEMAN

Nacido en Stockton, California, Daniel Goleman estudió en la Universidad de Amherst, donde obtuvo la beca Alfred P. Sloan Scholar y se graduó con distinción Magna Cum Laude. Continuó su educación en Harvard, donde fue nominado "Ford Fellow". En esa institución recibió su M.A. y su Ph.D. en Desarrollo Clínico de la Psicología y de la Personalidad.

En la actualidad, el Dr. Goleman vive en Berkshires, Massachusetts (Estados Unidos) junto a su esposa, Tara Bennett-Goleman, sicoterapeuta, con quién tuvo dos hijos.

Goleman participa activamente en seminarios y conferencias dictadas para gente de negocios, grupos profesionales y universitarios. Es fundador de Emotional Intelligence Services (Servicios de Inteligencia Emocional), institución afiliada al Hay Group de Boston.

Durante muchos años Goleman expuso su trabajo en psicología, principalmente en los temas asociados al cerebro y las ciencias del comportamiento, en el New York Times; este trabajo le mereció dos nominaciones al Premio Pulitzer.

En su libro "La inteligencia emocional" (1995), Goleman afirma que el trabajo en las emociones humanas, tales como la timidez, la autodisciplina, la persistencia y la empatía, poseen una relevancia mayor que el índice de inteligencia. Señala que en nuestras vidas no hacemos caso de la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional en nuestro propio detrimento; además afirma que a los niños se les puede y debe enseñar estas capacidades.

Durante un año y medio, "La inteligencia emocional" –con más de 5.000.000 reimpresiones y traducido a cerca de 30 idiomas– ocupó los primeros lugares en la lista de los más vendidos del New York Times.

El Dr. Goleman es co-fundador del Collaborative for Social and Emotional Learning (Programa de Colaboración para el Aprendizaje Social y Emocional) en el Centro de Estudios Infantiles de la Universidad de Yale –actividad que actualmente desempeña en la Universidad de Illinois en Chicago. La misión de este programa es ayudar a las escuelas para que introduzcan cursos de conocimiento emocional. Gracias a estos aportes, es que millares de escuelas alrededor del mundo ya han comenzado a poner tales programas en ejecución.

El libro "Trabajando con la inteligencia emocional" (1998), revela que las competencias en el lugar de trabajo, basadas en la inteligencia emocional, juegan un papel mil veces mayor que el de las competencias basadas en el intelecto o en la habilidad técnica. Goleman afirma que los individuos y las compañías se beneficiarán con el cultivo de estas capacidades. El Dr. Goleman es co-presidente del Consorcio para la Investigación sobre Inteligencia Emocional en Organizaciones, que intenta recomendar a las empresas las mejores prácticas para desarrollar capacidad emocional.

El Dr. Goleman ha recibido muchos premios, entre ellos un Premio al Aporte de su Trabajo para el

Periodismo, de la Asociación Psicológica Americana, y en reconocimiento de sus esfuerzos por comunicar las ciencias del comportamiento al público, lo eligieron un "Compañero" de la Asociación Americana para el Adelanto de la Ciencia.

COMENTARIO PERSONAL

Me ha gustado la lectura de Inteligencia emocional, porque, así como la Psicología trata temas más o menos de cultura general de la psicología, este libro concreta en uno de los aspectos, para nosotros más interesantes de la psicología, al que según nuestra 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 y Universidades 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.

La inteligencia emocional indica con bastante aproximación si una persona esta cualificada para triunfar y ser feliz. Esta seria, desde mi punto de vista, la frase que resumiría el best seller Inteligencia Emocional de Goleman:

Debemos de concebir que la inteligencia emocional no es un parámetro marcado desde el momento de nuestro nacimiento sino que debemos de concebirla como algo que es posible desarrollar y fomentar, ni siquiera es algo que quede estacionado y que llegue un momento en el cual es imposible su desarrollo. Si es cierto que esta teoría de Goleman de la Inteligencia emocional aporta un nuevo punto de vista pues nos dice que el futuro no es algo que este predefinido, no esta escrito, somos nosotros, el entorno y nuestros patrones lo que lo marcamos.

CONCLUSIÓN

En el trabajo que le fue presentado sobre la inteligencia emocional pudimos aprender que tan importante es esta en nuestras vidas y lo que la necesitamos para el desarrollo de nuestra vida emocional.

En esta pudimos observar los diferentes estado en que se encontraban ciertas personas por los relatos hechos por Daniel Goleman, Pudimos leer que sus impulsos a veces son mas fuerte que su razonamiento, no importase si fuera una excelente mente si no que no piensan en el momento de tensión.

Aprendimos que siempre hay que controlarse ha ciertos impulsos tratar de utilizar la cabeza por que luego podemos llegar al fracaso esto es natural, debemos reflexionar ante de cometer cualquier acción, Goleman nos enseño toda la importancia de todo esto.

En esta obra se cuentan relatos deprimentes y otros no tan deprimentes ya que los que no le pasaron por esta situación se pararon a reflexionar y no paso nada significativo, esto nos enseña lo repito otra vez a reflexionar a todos los impulsos que no podamos controlar tan simplemente.