

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La primera parte de este material contiene un resumen de lectura de la obra Inteligencia Emocional de Daniel Goleman publicada en México en 1995, posteriormente se presentan otras referencias relacionadas con información recogida por el autor en Internet o vía consulta personal con las autoridades citadas.

El cerebro emocional

"Cada emoción ofrece una disposición definida a actuar; cada una nos señala una dirección que ha funcionado bien para ocuparse de los desafíos repetidos de la vida humana. Dado que estas situaciones se repiten una y otra vez a lo largo de la historia de la evolución, el valor de supervivencia de nuestro repertorio emocional fue confirmado por el hecho de que quedaron grabadas en nuestros nervios como tendencias innatas y automáticas del corazón humano"

"Pero mientras nuestras emociones han sido guías sabias en la evolución a largo plazo, las nuevas realidades que la civilización presenta han surgido con tanta rapidez que la lenta marcha de la evolución no puede mantener el ritmo. En efecto, las primeras leyes y declaraciones de la ética- el Código de Hammurabi, los Diez Mandamientos de los Hebreos, los Edictos del emperador Ashoka- pueden interpretarse como intentos para dominar, someter y domesticar la vida emocional. Como describió Freud en El malestar en la cultura, la sociedad ha tenido que imponerse sin reglas destinadas a someter las corrientes de excesos emocional que surgen libremente en su interior"

"A pesar de estas limitaciones sociales, las pasiones aplastan a la razón una y otra vez. Esta característica de la naturaleza humana surge de la arquitectura básica de la vida mental. En términos de diseño biológico para el circuito neurológico básico de la emoción, aquello con lo que nacemos es lo que funcionó mejor en las 50,000 últimas generaciones humanas, no en las 500 últimas... y sin duda no en las cinco últimas. Las lentas y deliberadas fuerzas de la evolución que han dado forma a nuestras emociones han hecho su trabajo en el curso de un millón de años; los 10,000 últimos años —a pesar de haber sido testigos del rápido crecimiento de la civilización humana y de la explosión de la población humana, que pasó de cinco millones a cinco mil millones- han dejado pocas huellas en las plantillas biológicas de nuestra vida emocional."

Emoción: "Utilizo el término emoción para referirme a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar".

Se sostiene que existen cientos de emociones, junto con combinaciones, variables, mutaciones y matices. El argumento de que existe un puñado de emociones centrales se basa en cierta medida en el descubrimiento de Paul Ekman, según el cual las expresiones faciales para cuatro de ellas (temor, ira, tristeza, placer) son reconocidas por personas de culturas de todo el mundo, incluidos los pueblos prealfabetizados presumiblemente no contaminados por la exposición al cine o la televisión.

Emociones primarias reconocidas preferentemente con sus familias:

- Ira: furia, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, aflicción, acritud, animosidad, fastidio, irritabilidad, hostilidad y, tal vez en el extremo, violencia, y odio patológicos.
- Tristeza: congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación y, en casos patológicos, depresión grave.
- Temor: ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, consternación, inquietud, cautela, incertidumbre, pavor, miedo, terror, en un nivel psicopatológico, fobia y pánico.

- Placer: felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, deleite, diversión orgullo, placer sensual, estremecimiento, embeleso, gratificación, satisfacción, euforia, extravagancia, éxtasis y, en el extremo, manía.
- Amor: aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, infatuación, ágape (amor espiritual).
- Sorpresa: conmoción, asombro, desconcierto.
- Disgusto: desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, *disgusto*, repulsión.
- Vergüenza: culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación y contricción.

"Al buscar los principios básicos, sigo a Ekman y a otros, y considero las emociones en términos de familias y dimensiones, tomando las principales familias –ira, tristeza, temor, placer, amor, vergüenza, etcétera- como casos pertinentes a los infinitos matices de nuestra vida emocional.

Cada una de estas familias tiene un núcleo emocional básico, con sus parientes formando ondas a partir de este núcleo en incontables mutaciones. En las ondas externas se encuentran los estados de ánimo que, técnicamente hablando, son más apagados y duran mucho más tiempo que una emoción (mientras es relativamente raro mantener el calor de la ira durante todo el día, por ejemplo, no es tan raro estar de un humor gruñón e irritable, en el que se activan fácilmente arranques de ira más cortos). Más allá de los estados de ánimo se encuentra el temperamento, la prontitud para evocar una emoción o estado de ánimo determinado que hace que la gente sea melancólica, tímida o alegre. Todavía más allá de estas disposiciones emocionales se encuentran los evidentes trastornos de la emoción, tales como la depresión clínica o la ansiedad incesante, en la que alguien se siente constantemente atrapado en un estado negativo".

Se dice que tenemos una mente emocional y otra racional, la primera es mucho más rápida actúa sin ponerse a pensar en lo que está haciendo, descarta la reflexión deliberada y analítica que es el sello de la mente pensante... las acciones que surgen de la mente emocional acarrearán una sensación de certeza especialmente fuerte, una consecuencia de una forma sencilla y simplificada de ver las cosas que pueden ser absolutamente desconcertantes para la mente racional. Cuando ha pasado la tormenta, o incluso en medio de la respuesta, nos sorprendemos pensando: "¿Para qué hice esto?" Una señal de que la mente racional está despertando, aunque no con la rapidez de la mente emocional... este rápido modo de percepción sacrifica la exactitud a favor de la velocidad, dependiendo de las primeras impresiones, reaccionando al cuadro general o a los aspectos más sorprendentes. Asimila las cosas de inmediato, como un todo, reaccionando sin tomarse el tiempo necesario para un análisis reflexivo. Los elementos vívidos pueden determinar esa impresión, efectuando una cuidadosa evaluación de los detalles. La gran ventaja es que la mente emocional puede interpretar una realidad emocional (él está furioso conmigo; ella está mintiendo; esto lo entristece) en un instante, emitiendo los juicios intuitivos que nos dicen con quién debemos ser cautelosos, en quién podemos confiar, quién está afligido. La mente emocional es nuestro radar para percibir el peligro; si nosotros (o nuestros antecesores en el proceso evolutivo) esperáramos que la mente racional hiciera algunos de estos juicios, tal vez no sólo estaríamos equivocados sino que podríamos estar muertos. El inconveniente es que estas impresiones y juicios intuitivos, debido a que se efectúan en un abrir y cerrar de ojos, pueden ser erróneos o falsos".

La lógica de la mente emocional es asociativa; toma elementos que simbolizan una realidad, o dispara un recuerdo de la misma, para ser igual a esa realidad. Esta lógica del corazón –de la mente emocional- está bien descrita por Freud en su concepto de 'proceso primario' de

pensamiento; es la lógica de la religión y la poesía, la psicosis y los niños, el sueño y el mito (como señala Joseph Campbell, 'los sueños son mitos privados; los mitos son sueños compartidos')... si la mente emocional sigue esta lógica y estas reglas, con un elemento que representa a otro, las cosas no necesariamente deben estar definidas por su identidad objetiva: lo que importa es cómo son percibidas; las cosas son lo que parecen. Lo que algo nos recuerda puede ser mucho más importante que lo que 'es'.

En uno de los descubrimientos sobre las emociones más reveladores de la última década, la obra de LeDoux demostró cómo la arquitectura del cerebro concede a la amígdala 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 significativa 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 la 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 zona prefrontal-zona límbica son fundamentales en la vida mental mucho más allá de la sintonía fina 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 completar un problema y tarea determinada, esta capacidad es conocida como memoria operativa y está a cargo de la corteza prefrontal. Pero los circuitos existentes desde el cerebro límbico a los lóbulos prefrontales permiten que señales de emoción intensa puedan crear interferencias nerviosas que saboteen la capacidad de lóbulo prefrontal para mantener la memoria operativa, la alteración emocional nos impide pensar correctamente y esta perturbación emocional constante puede crear carencias en las capacidades intelectuales de un niño, deteriorando la capacidad de aprender.

(Cuando el control sobre la vida emocional esta deteriorado)...Estos circuitos emocionales están esculpidos por la experiencia a lo largo de la infancia, y dejamos esas experiencias completamente libradas al azar por nuestra cuenta y riesgo. Según Antonio Damasio de la Universidad de Iowa personas que tienen dañado el circuito zona prefrontal-amígdala a pesar de no mostrar el más mínimo deterioro en su cociente intelectual ni en ninguna capacidad cognitiva, su capacidad para tomar decisiones está terriblemente degradada. Esto conduce a la postura contra-intuitiva de que los sentimientos son típicamente indispensables para las decisiones racionales; éstos nos señalan la dirección correcta, dónde la pura lógica puede ser mejor utilizada... Así, a las emociones les

importa la racionalidad. En la danza de sentimientos y pensamiento, la facultad emocional guía nuestras decisiones momentáneas, trabajando en colaboración con la mente racional y permitiendo –o imposibilitando– 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 emocional pierde sus frenos.

En cierto sentido, tenemos dos cerebros, dos mentes y dos clases diferentes de inteligencia: la racional y la emocional. Nuestro desempeño en la vida está determinado por ambas; lo que importa no es sólo el cociente intelectual sino también la inteligencia emocional. En efecto, el intelecto no puede operar de manera óptima sin la inteligencia emocional. Por lo general, la complementariedad del sistema límbico y la neocorteza, de la amígdala y los lóbulos prefrontales, significa que cada uno de ellos es un socio pleno de la vida mental. Cuando estos socios interactúan positivamente, la inteligencia emocional aumenta, lo mismo que la capacidad intelectual.

Esto invierte la antigua comprensión de la tensión entre razón y sentimiento: no se trata de que queramos suprimir la emoción y colocar en su lugar la razón, como afirmaba Erasmo, sino encontrar el equilibrio inteligente entre ambas. El antiguo paradigma sostenía un ideal de razón liberado de la tensión emocional. El nuevo paradigma nos obliga a armonizar cabeza y corazón.

Para hacerlo positivamente en nuestra vida, primero debemos comprender más precisamente qué significa la emoción de manera inteligente.

La naturaleza de la inteligencia emocional

"...la inteligencia académica tiene poco que ver con la vida emocional. Las personas más brillantes pueden hundirse en los peligros de las pasiones desenfrenadas y de los impulsos incontrolables; personas con un CI elevado pueden ser pilotos increíblemente malos de su vida privada".

"...la inteligencia emocional: habilidades tales como ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanzas".

"...las aptitudes emocionales fundamentales pueden en efecto ser aprendidas y mejoradas por los niños... siempre y cuando nosotros nos molestemos en enseñárselas"

"... la inteligencia académica no ofrece prácticamente ninguna preparación para los trastornos –o las oportunidades– que acarrea la vida... La vida emocional es un ámbito que, al igual que las matemáticas y la lectura, puede manejarse con mayor o menor destreza y requiere un singular conjunto de habilidades... la aptitud emocional es una meta-habilidad y determina lo bien que podemos utilizar cualquier otro talento, concluido el intelecto puro".

Esferas principales de la inteligencia emocional según Salovey

- Conocer las propias emociones. Capacidad de controlar sentimientos en un momento a otro fundamental para la penetración psicológica y la comprensión de uno mismo.
- Manejar las emociones. Para que los sentimientos sean adecuados, capacidad de serenarse, de librarse de la irritabilidad, la ansiedad y la melancolía excesivas. Quien carece de esta capacidad lucha constantemente contra sentimientos de aflicción y los que la poseen se recuperan con mayor rapidez de los reveses y trastornos de la vida.
- La propia motivación. Es ordenar las emociones al servicio de un objetivo es esencial para prestar atención, para la automotivación y el dominio, y para la creatividad. El auto dominio

emocional es postergar la gratificación y contener la impulsividad y sirve de base para toda clase de logros.

- Reconocer emociones en los demás. Es la empatía basada en la auto conciencia emocional les permite adaptarse a las sutiles señales sociales que indican lo que otros necesitan o quieren, es la "habilidad fundamental" de las personas y despierta el altruismo.
- Manejar las relaciones. El arte de manejar las emociones de los demás, competencia e incompetencia social.

El bienestar psicológico : El inventario de cociente emocional de Reuven Bar-On

Reuven Bar-On se inspira en Marie Jahoda, en los años 50, una de las primeras psicólogas que advirtió el interés de los conceptos de salud mental y de bienestar psicológico. Desde su puesto en la Comisión de Salud y Enfermedades Mentales en los Estados Unidos, trató de vincular estos dos temas —que a su juicio estaban relacionados con la prevención—y revirtió el énfasis que hasta ese momento tenían los estudios psicopatológicos.

Sus trabajos permitieron definir seis componentes del Bienestar Psicológico, que fueron los que Bar-On tomó como base de la construcción de su Inventario, y por otra parte dieron origen en la psicología a un movimiento muy importante de estudio de la personalidad y los factores determinantes de la felicidad personal.

Posteriormente consideramos los factores de personalidad relacionados con el bienestar psicológico descritos por Bar-On.

Esos factores son: **auto observación, relaciones interpersonales, responsabilidad social, flexibilidad, independencia, resolución de problemas, asertividad, prueba de realidad, tolerancia al stress, actualización, felicidad.**

El término Inteligencia Emocional fue acuñado por Peter Salovey de la Universidad de Yale y por John Mayer de la Universidad de New Hampshire. La IE ha recibido mucha atención en los medios de comunicación especialmente desde que se publicó el libro de Daniel Goleman.

IE es un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones, estados mentales, su estilo de (coping) y su estilo de comunicar.

Estos factores afectan directamente el nivel de éxito, satisfacción, habilidad para relacionarse con otras personas así como la habilidad personal para afrontar el estrés, el nivel de autoestima, percepción del control, el nivel general de bienestar mental emocional.

Algunas investigaciones muestran que los individuos con altos niveles de IE son más exitosos y viven una vida más plena y feliz. Disfrutan de mejores relaciones con su pareja, compañeros, amigos y muchachos. En el trabajo disfrutan del respeto de sus colegas, subordinados y superiores y como resultado son promovidos con más rapidez, tiene un sistema inmune más fuerte, disfrutan de buena salud.

Otros afirman que la IE está conformada por cuatro componentes: identificar emociones (habilidad para reconocer cómo se siente usted y los que están a su alrededor; identificar emociones en las personas, en la música, en el arte), uso de emociones (habilidad de generar emociones y luego razonar con estas emociones, ser emotivo y ser capaz de usar estas emociones le pueden ayudar a comprender cómo se sienten los otros o para asumir roles emocionales); comprender la emociones (saber lo que sucede cuando las emociones se fortalecen y cómo reaccionan las personas a diferentes emociones habilidad para comprender las emociones complejas); regular las emociones

(usted siente los sentimientos en lugar de reprimirlos y usa tales sentimientos para tomar mejores decisiones, reaccionar con enojo puede ser efectivo a corto plazo pero si esta emoción se canaliza y dirige puede ser más efectiva a largo plazo).

Según Albert Mehrabian, la IE incluye la habilidad para percibir adecuadamente las emociones personales y las de otros, ejercer dominio sobre las emociones propias y responder de manera apropiada, entrar en relaciones en las que la expresión honesta de las emociones está balanceada con la cortesía, consideración y el respeto, seleccionar trabajos que son emocionalmente compensatorios, eliminando la procrastinación, bajo logro e inseguridad personal, balancear el trabajo, el hogar y la vida recreacional.