

Inteligencia emocional

Autor: Lluís Pifarré

Presentación del curso

En este curso gratis sobre la inteligencia emocional podrá estudiar cómo influyen los sentimientos en la toma de decisiones, cómo controlar sus emociones o incluso conocerse a sí mismo. En definitiva, un curso para saber más sobre su propia inteligencia emocional y aplicarla a la vida cotidiana. Si tenéis alguna duda podéis contactar a través del mail de [Lluís Pifarré](#)

1. El objetivo de la inteligencia emocional

El estudio de los sentimientos y las emociones se ha extendido en la última época mediante el modelo de la Inteligencia Emocional (IE). **Con la denominación de IE se pretende significar todo un conjunto de habilidades de procedencia psíquica que influyen en nuestra conducta.**

El avance en la investigación de las funciones del cerebro y de sus respectivas conexiones neuronales, **ha permitido un mejor conocimiento de su interacción con las diferentes estructuras y áreas cerebrales que gobiernan nuestros estado de ánimo:** iras, temores, pasiones, alegrías, etc. favoreciendo el desarrollo de la IE.

Uno de los objetivos fundamentales de la IE, **es el poner de relieve las limitaciones del denominado Coeficiente Intelectual (CI).** Los defensores de este modelo, consideran que el CI, es un capacidad genética e innata que no puede ser modificada. Por tanto, el destino de las personas se halla de antemano determinada por la aptitud del CI.

Frente ha ello, el modelo de la IE, sostiene que el CI no es el único factor que indica la capacidad del sujeto humano, **ya que existen toda una serie de habilidades que se pueden aprender, basadas en los sentimientos y las emociones:** el autocontrol, el entusiasmo, la automotivación, la empatía, etc.

2. Controlar nuestras emociones

El principal divulgador de los modelos inspirados en la IE que han surgido en estos últimos años ha sido el psicólogo americano D. Goleman. Se trata de explicar cómo pueden ser controladas emocionalmente muchas de nuestras actividades, y porqué en ocasiones podemos ser tan racionales y en otras tan irracionales.

El objetivo es **dotar de inteligencia a la vida emocional, adquiriendo hábitos emocionales** para saber dominar los impulsos negativos, comprender los sentimientos de los semejantes y manejar de forma amable nuestras relaciones.

La IE considera que los impulsos son la energía de nuestras emociones que intentan expresarse en la acción. **Quienes están a merced de sus impulsos y no saben controlarlos muestran una débil voluntad, y viven interiormente perturbados.**

La IE parte del supuesto de que la herencia genética nos ha dotado de unas sensaciones emocionales que determinan en parte nuestro temperamento. No obstante, **las funciones cerebrales relacionadas con la actividad emocional, son tan flexibles y adaptables** que permiten superar los defectos de nuestra voluntad y mejorar nuestro carácter.

3. La influencia de las emociones en los asuntos humanos

La IE sostiene que los sentimientos y las emociones tiene una gran influencia en los asuntos humanos. Los psicólogos destacan la preponderancia del corazón (sede figurada de los sentimientos) sobre la razón en los momentos cruciales de la vida. Pues son las emociones las que nos permiten afrontar situaciones difíciles. Es lo que expresa la frase de Pascal: ¿El corazón tiene razones que la razón no comprende?.

Nuestras emociones se integran en el sistema nervioso en forma de tendencias automáticas. Es así, que **nuestras decisiones y nuestras acciones dependen tanto de nuestros sentimientos como de nuestros pensamientos**. Nuestras reacciones ante determinadas situaciones, no son sólo fruto de un juicio racional, sino también de emociones en forma de impulsos de acción automática.

Desde la antigüedad han existido normas y leyes con el intento de encauzar la vida emocional, pero a pesar de ello, la razón se ve a menudo desbordada por la fuerza de las pasiones.

Cada emoción dispone al cuerpo a un tipo distinto de respuesta, y estas predisposiciones biológicas a la acción son moderadas por nuestras experiencias vitales y por el medio cultural. (las diversas culturas no tienen el mismo sentido de la tristeza o de la alegría)

4. La mente racional y la mente emocional

Al margen de que algunos filósofos consideren artificial la dualidad mental entre la razón y las emociones, el modelo de la IE afirma que tenemos por un lado una mente racional, que es la capacidad consciente de pensar, deliberar y reflexionar, y por otro lado una mente emocional que es más impulsiva e influyente que la mente racional.

La certeza emocional configura una convicción distinta a la certeza de la mente racional, No obstante, hay una proporcionalidad entre el control emocional y el racional, y estas dos mentes **operan en colaboración, entrelazando sus distintas formas de conocimiento**. Cuanto más intensa es la mente emocional, menos eficaz es la mente racional, y viceversa.

Lo más adecuado para el sujeto es que exista **un equilibrio, en el cual, la emoción influye en las operaciones de la razón y ésta ajusta y filtra las operaciones procedente de las emociones**, actuando como dos facultades relativamente independientes que reflejan el funcionamiento de circuitos cerebrales distintos, aunque interrelacionados.

La IE destaca la perenne y fecunda tensión entre estas dos mentes, aunque a menudo están coordinadas. Pero cuando de forma desbordada irrumpen las pasiones, el equilibrio puede romperse y la mente emocional puede bloquear y paralizar a la mente racional.

5. La acción del cerebro en la vida emocional

Cuando se produce una pérdida de control de la emociones, se desencadena **en el sistema límbico del cerebro una reacción antes de que la información llegue al neocortex o área del cerebro pensante**. La función del sistema límbico es importante en la vida emocional, ya que está ligado con los afectos y las pasiones y asume el control antes de que la parte del cerebro pensante haya tomado una decisión.

Con ello se destaca que el sistema emocional puede actuar sin la participación del neocortex, albergando recuerdos e impresiones y efectuando respuestas, de las que no somos plenamente conscientes.

Las conexiones entre el sistema límbico y el neocortex o área pensante del cerebro, constituyen **el centro de gravedad de los conflictos y los acuerdos entre el corazón y la cabeza, entre los sentimientos y los pensamientos**. Esta conexión es básica para tomar decisiones inteligentes en la vida emocional. La interrelación del sistema límbico con el neocortex o área pensante del cerebro, constituye el núcleo neurobiológico de la IE.

La memoria, localizada en el área frontal del cerebro, puede ser afectada por estados de ansiedad o de cólera, perturbando su capacidad de retener en la mente datos esenciales para el desempeño de nuestras tareas. Cuando estamos emocionalmente perturbados solemos decir ¿no puedo pensar bien?

6. Los sentimientos en la toma de decisiones

Estos déficits emocionales no los registran los tests que miden el Coeficiente Intelectual (CI). Diversos estudios neuropsicológicos efectuados a estudiantes y profesionales **con un CI por encima de la media, mostraban un pobre rendimiento académico o profesional**. Se trata de personas impulsivas, ansiosas, desorganizadas y problemáticas, con escaso control de sus impulsos límbicos.

Las personas con determinadas irregularidades en sus funciones cerebrales, sufren un deterioro en sus habilidades emocionales y en la toma de sus propias decisiones. Aunque su CI funcione correctamente, pierden interés por el aprendizaje emocional. En estas condiciones cualquier estímulo sensorial deja de despertar atracción o rechazo.

Distintos psicólogos señalan la importancia de los sentimientos en la toma racional de decisiones para orientarnos en la dirección más adecuada y lógica. Las áreas del cerebro emocional están tan implicadas en el razonamiento como las áreas del cerebro pensante. En la equidistancia entre el sentir y el pensar, la emoción guía nuestras decisiones.

El intelecto no puede funcionar adecuadamente sin el concurso de las emociones, de acuerdo con la complementación del sistema límbico y el neocortex. Hay que saber armonizar ambas funciones y usar de forma inteligente las emociones.

7. Las limitaciones del coeficiente intelectual

Puede darse el caso que una persona con un buen nivel de inteligencia actúe con torpeza en su vida ordinaria. **Y es que la Inteligencia Académica o Coeficiente Intelectual, tiene poco que ver con la vida emocional.** Así personas con un buen CI no saben ser buenos timoneles de su vida y zozobran en los escollos de sus pasiones e impulsos.

A pesar de que todavía gozan de consideración las calificaciones académicas basadas en los tests del CI, el modelo de la IE sostiene que no ofrecen la garantía suficiente para predecir el éxito en la vida.

Los defensores de la IE no desvalorizan la importancia de tener un buen CI, pues los que gozan de un elevado CI tienden a obtener en un 20% de casos, una mejor remuneración que los que tiene un bajo CI. Pero el 80% restante, depende de otra clase de factores, de otras características que dependen de la IE.

Algunas características de la Inteligencia Emocional (IE): motivarnos a nosotros mismos, tener voluntad para proseguir a pesar de los fracasos, controlar los impulsos, regular los estados de ánimo, tener capacidad de empatizar con los demás, mostrar confianza con los colaboradores, crear un buen ambiente a nuestro alrededor, saber ser agradable y atento, etc.

8. La psicología conductista

En este orden de cosas, es conveniente recordar que durante la década de los años 1940-1950, la psicología académica se hallaba dominada por la escuela conductista de Watson y Skinner. En el análisis de la psicología humana, esta corriente **prescinde de los contenidos subjetivos y propone el atenerse solamente a la observación de la conducta externa**, basada en el estímulo-respuesta de nuestras acciones objetivas.

El planteamiento conductista no se interesa por los hechos de la conciencia, incluyendo en ellos la vida emocional. **Con la revolución informática de los años 60, se acentuó el desinterés por la interioridad en el análisis de las emociones.** La atención se centró en comprobar como la inteligencia procesa la información y en la naturaleza de esta inteligencia.

Con este enfoque cognitivo, se consideró que la inteligencia es básicamente hiperracional y apenas se ve afectada por los sentimientos. En todo caso, los sentimientos confunden la mente, con lo que el sentido de la vida emocional continuó quedando fuera del campo de la psicología

Los científicos seducidos por la informática, **compararon el modelo de la mente con el funcionamiento de los ordenadores.** Con ello, olvidaron el hecho de que la razón está influida y guiada por los sentimientos que sazonan las operaciones intelectuales, y dejaron al margen todo el trasfondo de las emociones y sentimientos que son el condimento mismo de la vida.

9. Origen del coeficiente intelectual

Se considera al psicólogo de la Universidad de Stanford, Lewis Terman como el principal creador del test para determinar el CI. Millones de personas han sido clasificados mediante este tipo de test. Esto ha conducido durante varias décadas, **a la suposición de que la gente es inteligente o no lo es, pues la inteligencia es un facultad innata** y poco se puede hacer para cambiar las cosas. Es una forma de pensar que todavía impregna amplias capas de nuestra sociedad.

A diferencia del CI que ya tiene un siglo de aplicación, la IE es un concepto reciente, pero a pesar de ello y debido a los experimentos realizados, se puede decir que la IE resulta en ocasiones más decisiva que el CI.

El modelo de la IE afirma que, los tests del CI ha condicionado a muchos estudiantes al utilizarse como criterio en las pruebas de selección. Estos tests **se basan en una noción restringida de la inteligencia, al evaluar solamente las habilidades lingüísticas o matemáticas**, sin tener en cuenta el amplio abanico de habilidades y destrezas provenientes de la IE.

Frente a la opinión de que ni la experiencia ni la educación pueden modificar los resultados del CI, el modelo de la IE trata de mostrar **que si sabemos educar a nuestros hijos y motivar a los niños, éstos son capaces de desarrollar las habilidades emocionales fundamentales.**

10. El desarrollo de las habilidades emocionales

Diversas investigaciones realizadas con estudiantes de elevado CI, pusieron de relieve que no habían alcanzado un éxito laboral superior a otros con calificaciones inferiores, **ni tampoco que hubieran obtenido una cota mayor de felicidad ni más satisfacción en las relaciones sociales.**

Un estudiante con notas excelentes es idóneo para obtener una buena evaluación académica, pero esta evaluación **no nos dice nada acerca de su forma de reaccionar ante las vicisitudes de la vida.**

A pesar de ello, nuestras escuelas siguen insistiendo en el desarrollo de las capacidades académicas **en detrimento del dominio y pericia de las habilidades emocionales o rasgos del carácter que son tan decisivos para la persona.**

Ha llegado el momento de ampliar la clásica noción del talento, para ayudar a los escolares a que sus facultades personales se aprovechen plenamente.

Pero mientras continúe dándose un estilo educativo sólo para preparar profesores universitarios o científicos, **ajustándolo a un molde estrecho y preconcebido,** continuaremos gastando energías clasificando a los niños y difícilmente aprenderán a cultivar sus habilidades emocionales.

11. La inteligencia múltiple

El psicólogo de la Universidad de Havard, H. Gardner, fue uno de los primeros que señaló las limitaciones del Coeficiente Intelectual (CI). Frente a la concepción reductiva de la inteligencia, Gardner introduce **la concepción de Inteligencia Múltiple, que se manifiesta en una diversidad de capacidades**, como son las de comprender y sintonizar con los demás, descubrir las cosas que les motivan, saber como trabajan, cual es la mejor forma de cooperar con ellos, etc.

La IE, considera que la concepción multidimensional de la inteligencia, nos ofrece una visión más rica del potencial de nuestras capacidades que la que ofrece el CI.

El significado de Inteligencia Múltiple ha ido evolucionando, y cada vez hay más psicólogos que adoptan las conclusiones de Gardner. Pero el modelo de la IE, señala que la atención del psicólogo no se debe centrar solamente en el conocimiento de los sentimientos, sino también en el papel que desempeñan tales sentimientos, pues el mundo de las emociones se extiende más allá de su simple conocimiento cognitivo.

12. La competencia emocional

La competencia emocional determina **el grado de destreza que somos capaces de alcanzar en el dominio de nuestras facultades, tanto sensitivas como intelectuales**. Las personas que han alcanzado una madurez psicológica, son las que saben gobernar sus sentimientos y relacionarse afectivamente con los sentimientos de los demás.

Las personas que muestran una buena competencia emocional, disfrutan de una situación ventajosa en los diversos dominios y dimensiones de la vida, por ello se siente **más satisfechos consigo mismo y resultan más eficaces en las tareas que emprenden**.

Por tanto el vasto y complejo continente de la vida emocional que afecta a los diversos estados de nuestra vida interior y de nuestras relaciones sociales, debe ser explorado con la finalidad de que nuestra emociones sean más inteligentes.

13. Conocerse a sí mismo

Otro aspecto que subraya la IE, es la capacidad de conocimiento de uno mismo. El fruto del propio conocimiento nos capacita para establecer contacto con los propios sentimientos, diferenciarlos entre ellos con objeto de orientar nuestra conducta.

Esta capacidad de reconocer nuestros sentimientos es la piedra angular de la IE. Su verificación se obtiene **mediante la introspección subjetiva que nos permite seguir con atención nuestros sentimientos**. Las personas que poseen una mayor comprensión y una más clara certeza de sus emociones saben dirigir mejor sus propias vidas.

La conciencia de uno mismo **es una habilidad que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos a las circunstancias del momento**. Hay que tener la habilidad para saber tranquilizarse y desembarazarse de la ansiedad, de la tristeza o la irritabilidad. Las personas que carecen de estas habilidades, se enfrentan constantemente con **tensiones desagradables que desestabilizan y atormentan su estado interior**. Quienes tienen esta habilidad se recuperan más rápido de los reveses de la vida.

El autocontrol emocional nos da la capacidad de **demorar la gratificación momentánea y sofocar la agresiva impulsividad**. Este dominio y gobierno propio nos hace más productivos y eficaces en las empresas que acometemos.

14. El sentido humano de los sentimientos

La concepción de una vida mental emocionalmente plana que ha condicionado durante años la investigación sobre la inteligencia, **está evolucionando a medida que se reconoce el papel de los sentimientos en los procesos mentales.**

La psicología moderna está comenzando a tomar en consideración todo el potencial de las emociones con su bagaje de virtudes y peligros. La fría lógica no es suficiente a la hora de encontrar una solución humana adecuada.

Cualquier ser humano, por duro y distante que quiera mostrarse, anhela el calor del afecto y la amistad, **Los sentimientos es lo que pone más de manifiesto el significado de nuestra humanidad.** Si falta el sentido lírico de los sentimientos, se podrá componer música o escribir poesía con un alto grado técnico, pero quedará soslayada la vital experiencia de la pasión.

Una fría visión racionalista, desconoce los valores del corazón; la esperanza la fe y el amor. Dado que las emociones nos enriquecen, cualquier modelo de la mente que las margine, será un modelo parcial y empobrecedor.

En la práctica de la vida ocurre que personas con un elevado CI, pero con escasa Inteligencia Emocional (IE), están subordinadas a personas con menos CI. **En nuestra vida cotidiana es decisiva la inteligencia intrapersonal** para acertar en la pareja o en el puesto de trabajo.

15. El 'feeling' de la empatía

Otra habilidad importante señalada por la IE es la Empatía, definida como **la posesión de sensibilidad psíquica para detectar las señales externas que nos indican lo que necesitan o quieren los demás**. Esta habilidad emocional es esencial para las relaciones sociales y el mundo laboral.

El arte para comprender las peculiaridades singulares de nuestros semejantes es una habilidad idónea para el liderazgo y la eficacia en los contactos interpersonales. De forma similar, **el sentido del altruismo o interés del prójimo que nos rodea, radica en la empatía o habilidad para comprender sus emociones**.

Hay quien es diestro para controlar sus propios sentimientos, pero en cambio es inepto para adivinar los trastornos emocionales ajenos. Las lagunas de nuestra habilidad emocional pueden superarse mediante el esfuerzo y el positivo interés por nuestros colaboradores.

El sustrato biológico en el que se basan nuestras habilidades emocionales es de carácter neurológico. **Pero teniendo en cuenta que el cerebro es muy plástico y adaptable, puede asumir un continuo aprendizaje**.

16. La armonía entre el CI y la IE

A pesar del aparente conflicto entre el CI y la IE, **lo efectivo es que no se contraponen sino que se conjugan.** Entre ambas facultades existe una evidente correlación, pues el ser humano armoniza y entrelaza el intelecto y las emociones. No obstante, la mente emocional es más rápida que la mente racional, pues no se detiene a considerar lo que está haciendo. Su rapidez hace difícil la reflexión analítica que es el rasgo característico de la mente pensante.

Las acciones que brotan de la mente emocional, al ser más o menos irreflexivas, **conllevan una sensación de certeza y de simplificación en el modo de ver las cosas, que deja perpleja a la mente racional.** En ocasiones nos preguntamos después de actuar emocionalmente: ¿por qué he hecho esto o me he conducido de este modo?, como expresión de que la mente racional se activa a una velocidad más lenta que la mente emocional.

El tiempo que transcurre **entre el estímulo que activa una emoción y la erupción de la misma es casi instantáneo, su valoración se mide en pocos segundos.** La necesidad de actuar al ser automática apenas informa a la conciencia despierta. La respuesta emocional a menudo tiene lugar antes de que sepamos claramente que está ocurriendo. Cuando las emociones son intensas y breves influyen en nuestro estado fisiológico (flujo sanguíneo, ritmo cardíaco, musculatura facial, etc.)

17. La espontaneidad de las emociones

La IE señala que la mayor rapidez de la mente emocional respecto de la mente racional, determina que los primeros impulsos procedan más del corazón que de la cabeza. No obstante hay otro tipo de reacciones emocionales que son simultáneas con los pensamientos.

Otras emociones aparecen porque las evocamos intencionadamente (entristecemos por un acontecimiento pasado). **Pero la mente racional no decide a priori que emociones debemos tener, sino que éstas nos invaden como un hecho inevitable y espontáneo** (no podemos decidir cuando estar enamorados, furiosos o alegres). Lo único que la mente racional puede controlar es el curso que siguen nuestras reacciones.

La mente emocional al ser poco reflexiva, asume las propias opiniones como verdades absolutas. Por eso, tiende a rechazar con actitud visceral las opiniones ajenas. **Esto explica lo difícil que resulta razonar con alguien que es muy sentimental**, pues deja de lado la lógica los argumentos que no se ajustan a su convicción.

Múltiples actividades humanas hablan directamente a la mente emocional, como es el caso del arte (novelas, películas, poesía, canciones, teatro, etc) **Los grandes líderes saben movilizar los corazones hablando el lenguaje y la lógica de la emoción.**