

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Aún cuando la importancia e influencia de nuestras emociones sobre el pensamiento, actitud, conductas, percepciones y desempeño social, han sido ampliamente conocidas y desarrolladas por la psicología, sólo en la actualidad se ha vinculado a éstas, el concepto de inteligencia, el cual históricamente ha estado ligado a capacidades de raciocinio lógico, memoria, pensamiento abstracto, habilidades matemáticas, espaciales o aptitudes manuales o perceptivas, relegando el concepto de inteligencia a una capacidad para realizar una tarea específica. De ahí que surgieran preguntas como ¿por qué personas que presentan capacidades altamente desarrolladas y que por ende obtienen altos indicadores de C.I. y que además son exitosos en su profesión, fracasan al aplicar sus capacidades o inteligencia en su vida privada o incluso presentan limitaciones para adaptarse y desarrollar relaciones armónicas con su entorno?

El mapa cerebral de la emoción

Para todos es conocido que el cerebro humano esta constituido por dos hemisferios, pero no todos saben las funciones que ellos cumplen. El hemisferio izquierdo maneja la lógica y todo lo relacionado con ella, es decir, es el hemisferio del pensamiento analítico, cuantitativo, racional y verbal. El hemisferio derecho es el hemisferio del pensamiento holístico, intuitivo, imaginativo y conceptual, es decir, es el hemisferio de las emociones y la creatividad. El predominio de uno de los hemisferios determina, por consiguiente, las conductas que la persona tendrá al enfrentarse a sí mismo y su medio. Por ejemplo, una persona con predominio del hemisferio izquierdo posiblemente razone todo paso a paso antes de tomar una decisión y busque la mayor cantidad de información posible, a diferencia de una persona con predominio del hemisferio derecho, que posiblemente tome decisiones por lo que siente y no por lo que piensa. Asimismo, una persona con predominio del hemisferio izquierdo, se orienta hacia actividades de carácter científico y una con predominio derecho por actividades de tipo artístico.

Claramente, nuestra sociedad occidental ha privilegiado la utilización del hemisferio izquierdo, a través de una educación de corte científico y una elevada valoración social por las profesiones ligadas a esta área, relegando de paso aquellas vinculadas al hemisferio derecho y, por ende, limitando el desarrollo de habilidades relacionadas a este hemisferio.

Un ejemplo lo constituye la situación vivida por un músico, quien se acercó a la consulta de un psicólogo, producto de una crisis vocacional. Esta persona de aproximadamente 25 años, poseía cinco años de estudio de flauta travesa en un prestigiado conservatorio. No obstante, sus estudios y logros obtenidos en ello, se sentía frustrado por la poca valoración y proyección que observaba en la profesión que había elegido. Uno de los factores que más lo irritaba, era que en situaciones sociales en donde debía presentarse y comentar a que se dedicaba, él señalaba “yo soy xx y toco la flauta travesa” y la gente le respondía “que bonito, pero ¿en qué trabajas?”.

Ciertamente, hemos tendido como sociedad a desvalorizar la capacidad para actuar con base a nuestra sensibilidad y nuestra intuición, limitando las posibilidades de responder con creatividad a las exigencias o contingencias en que vivimos, entregando respuestas rígidas, mecánicas y frías, en una época que paradójicamente, exige una elevada capacidad de adaptación, dado los constantes cambios producto del desarrollo tecnológico y de las comunicaciones.

Las emociones y la vida afectiva

Todo ser vivo es un organismo sensible y, por lo tanto, receptivo a los estímulos del medio ambiente interno y externo. Esta capacidad de ser afectado y de afectar, tiene como efecto un cambio en el estado del organismo que puede devenir en una conducta emitida hacia el medio externo como respuesta. A este

movimiento de afectar y ser afectado que ocurre entre el organismo y su medio ambiente, llamamos **vida afectiva** (Ana María Noé E.).

Nuestros sentimientos más profundos, nuestras emociones, nuestras pasiones y anhelos, están en relación directa con nuestras vivencias y experiencias, ellas nos guían cuando se trata de enfrentar momentos difíciles y tareas demasiado importantes para dejarlas sólo en manos de nuestro intelecto: los peligros, las pérdidas dolorosas, la persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, los vínculos con un compañero o con la familia. Cada emoción nos ofrece una disposición definida a actuar (a responder), cada una de ellas nos señala una dirección que ha funcionado bien para ocuparse de los desafíos repetidos de la vida humana, lo que implica que las emociones han cumplido y cumplen una función adaptativa y de desarrollo de la especie humana.

Para Daniel Goleman, las emociones son en esencia impulsos para actuar, son planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. Así, cada emoción prepara al cuerpo para una clase distinta de respuesta:

- **Ira:** la sangre fluye a las manos y así resulta más fácil tomar un arma o golpear un enemigo, el ritmo cardíaco se eleva, lo mismo que el nivel de adrenalina, lo que garantiza que se podrá cumplir cualquier acción vigorosa.
- **Miedo:** la sangre va a los músculos esqueléticos, en especial a los de las piernas, para facilitar la huida. El organismo se pone en un estado de alerta general y la atención se fija en la amenaza cercana.
- **Felicidad:** aumenta la actividad de los centros cerebrales que inhiben los sentimientos negativos y pensamientos inquietantes. El organismo está mejor preparado para encarar cualquier tarea, con buena disposición y estado de descanso general.
- **Amor:** se trata del opuesto fisiológico al estado de "lucha o huye" que comparten la ira y el miedo. Las reacciones parasimpáticas generan un estado de calma y satisfacción que facilita la cooperación.
- **Sorpresa:** el levantar las cejas permite un mayor alcance visual y mayor iluminación en la retina, lo que ofrece más información ante un suceso inesperado.
- **Disgusto:** la expresión facial de disgusto es igual en todo el mundo (el labio superior torcido y la nariz fruncida) y se trataría de un intento primordial por bloquear las fosas nasales para evitar un olor nocivo o escupir un alimento perjudicial.
- **Tristeza:** el descenso de energía tiene como objeto contribuir a adaptarse a una pérdida significativa (resignación).

Estas reacciones emocionales y su correlato conductual están modeladas, además, por nuestra experiencia de vida y nuestra cultura.

Nuestras emociones más profundas y duraderas, a las cuales llamamos sentimientos y que constituyen la base de nuestra vida afectiva, son necesidades inherentes al ser humano. El movimiento de la vida afectiva tiene dos direcciones: hacia la unión y la dependencia afectiva, o hacia la separación e independencia afectiva. Cuando una persona vive sucesivas frustraciones en su movimiento hacia la unión afectiva -no es recibida o es abiertamente rechazada- su reacción puede ser la de resentirse y adoptar la actitud de indiferencia como mecanismo defensivo. Una defensa creada para evitar sentir el dolor generado por la frustración en su necesidad de dependencia afectiva. Esto implica una inhibición o negación de su sensibilidad afectiva, lo que puede traer como consecuencia dificultades para actuar en forma empática, o para generar vínculos profundos y auténticos por el temor al rechazo, generando una inseguridad en sí mismo dada, su percepción de incapacidad de atraer y retener al otro.

Cuando una persona vive sucesivas frustraciones en su movimiento hacia la separación afectiva, puede sentirse culpable de herir y adoptar una actitud de sensiblería exigente y exceso de susceptibilidad en sus relaciones interpersonales, sintiéndose incomprendida y buscando que las personas que la rodean se hagan cargo de su dolor y frustración, no haciéndose responsable de lo que le pasa.

Cuando la persona presenta carencias en una u otra dirección, en lugar de buscar en sí misma la causa de su dolor y darle solución en su interior, busca malhechores en el medio externo que justifiquen su resentimiento. Su tendencia será a percibir un medio hostil, a manipular las relaciones y el medio externo sin un beneficio para nadie.

Por lo tanto, nuestra capacidad para reconocer y manejar nuestras emociones, es vital para lograr un equilibrio en la relación con el medio y en la satisfacción de nuestras naturales y sentidas necesidades de plenitud afectiva.

Componentes de la inteligencia emocional

Para lograr que nuestras emociones jueguen a favor de nosotros y que guíen nuestro comportamiento con el fin de alcanzar mejores resultados, es que se desarrolló el concepto de inteligencia emocional, el cual comprende y se desarrolla en cinco áreas fundamentales de habilidades:

1. Conocer las propias emociones. La conciencia de uno mismo. El reconocer un sentimiento mientras ocurre, es la clave de la inteligencia emocional. Una mayor certidumbre con respecto a nuestras emociones es una buena guía para las elecciones vitales, la falta de esta habilidad nos deja a merced de nuestras emociones. En el proceso de autoconocimiento o autoexploración, es importante tener en cuenta:

- Que es la valoración y no el comportamiento del otro lo que causa nuestra reacción.
- Ser muy conscientes de que nuestra valoración es sólo nuestra.
- Aceptar que las valoraciones están sujetas a cambio.

2. Manejar las emociones. Se basa en la capacidad anterior. Las personas que saben serenarse y librarse de la ansiedad, irritación o melancolías excesivas, se recuperan con mayor rapidez de los reveses de la vida, a diferencia de aquellas que poseen un menor control y que, por ende, caen constantemente en estados de inseguridad. Cuando deseamos orientar nuestro esfuerzo en la solución de un problema que se nos plantea, necesitamos tomar el mando de nuestros pensamientos y emociones, por ello resulta relevante considerar:

- El problema real no es quién está involucrado. El problema real es cómo respondemos.
- El problema real no es que nos moleste el problema. El problema real es cómo me siento.
- El problema real no es cómo ha ocurrido. El problema real es cuándo lo tratamos de resolver.
- Manejar o controlar nuestras emociones no significa ahogarlas o reprimirlas.

3. Automotivación. Las personas que saben controlar la impulsividad y esperar para obtener su recompensa, cumplen con sus objetivos y están conformes con sus logros. Dirigir las emociones para conseguir un objetivo permite mantener los esfuerzos, actuar en forma más creativa y desarrollar, por consiguiente, una mayor productividad y eficacia. El uso productivo de nuestra emoción puede responder a la siguiente cadencia:

- Sintonía de pensamientos e interpretaciones.
- Uso de frases motivadoras y diálogos internos constructivos.

- Sentido del humor.
- Relajación.
- Actividad física.
- Uso de técnicas de resolución de problemas.
- Apoyo en nuestro equipo de personas-soporte.
- Reapreciación de metas y establecimiento de otras nuevas.

4. Empatía. La capacidad para reconocer las emociones de los demás, saber qué quieren y qué necesitan, es la habilidad fundamental para establecer relaciones sociales y vínculos personales. Dentro de este marco de relaciones interpersonales, algunos indicadores que deben considerarse son:

- Autoapertura: es no hablar desde lo absoluto, sino desde la interpretación que nosotros damos a nuestros datos, siendo sensibles a los sentimientos del otro y cuidando mucho el lenguaje corporal.
- Asertividad: en Gestión de la Inteligencia Emocional, a la asertividad le damos una acepción especial, basada en la habilidad de mantener nuestros derechos, opiniones, creencias y deseos, respetando al mismo tiempo las del otro, lo que contrasta con la agresividad, que no las tiene en cuenta, o la pasividad, que ignora las propias.
- Escucha activa: en la escucha activa hemos de poner énfasis en desactivar nuestros filtros de recepción, sintetizar las declaraciones del otro, usar frases de dinamización, dar noticia de que somos conscientes de los sentimientos del otro y usar apropiadamente las pistas no verbales de quien se nos da.

5. Manejar las relaciones. Esto significa saber actuar de acuerdo con las emociones de los demás y de producir sentimientos en los demás: determinar la capacidad de liderazgo, de popularidad, de eficiencia en las relaciones interpersonales. Para ello resulta útil considerar lo siguiente:

- Separar las personas de los temas.
- Enfocar en intereses y no en posiciones.
- Establecer metas precisas de la negociación.
- Trabajar juntos para crear opciones que favorezcan a ambas partes.

Síntesis

En este artículo hemos expuesto lo relevante que resulta para nuestro desempeño social y nuestro equilibrio interno el uso inteligente de nuestras emociones. Hemos observado la negación de este principio por parte de la sociedad occidental, que ha limitado el desarrollo de habilidades en esta área, a diferencia de las sociedades orientales, en donde su desarrollo y uso se observa más extendido e incluso valorado. Finalmente, hemos analizado las habilidades requeridas para lograr una sana interacción entre pensamiento, inteligencia y emociones.

Fuentes:

-*La inteligencia Emocional. Daniel Goleman (1995).*

-*Manejo Clínico de los Afectos en la Terapia Gestáltica. Ana María Noé E.*