La Inteligencia Emocional

Autor: José Javier Velasco Bernal

El término inteligencia emocional fue utilizado por primera vez en 1990 por Peter Salovey de Harvard y John Mayer de la New Hampshire, como la capacidad de controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás y utilizarlos como guía del pensamiento y de la acción. La inteligencia emocional se concreta en un amplio número de habilidades y rasgos de personalidad: empatía, expresión y comprensión de los sentimientos, control de nuestro genio, independencia, capacidad de adaptación, simpatía, capacidad de resolver los problemas de forma interpersonal, habilidades sociales, persistencia, cordialidad, amabilidad y respeto.

Un fundamento previo lo encontramos en la obra de Howard Gardner, quien en 1983 propuso su famoso modelo denominado "inteligencias múltiples" que incluye 7 tipos de inteligencia: verbal, lógico-matemática, espacial, musical, cinestésica, interpersonal, intrapersonal. Si bien, como él mismo subrayó, en Estados Unidos, en la mayoría de las escuelas se sigue cultivando exclusivamente, al menos consciente y premeditadamente, los dos primeros tipos de inteligencia: la verbal, y matemática.

Pero fue Daniel Goleman con su libro Inteligencia Emocional quien lo popularizó y convirtió en un bestseller, refiriéndose a las siguientes habilidades:

· Conciencia de sí mismo y de las propias emociones y su expresión.

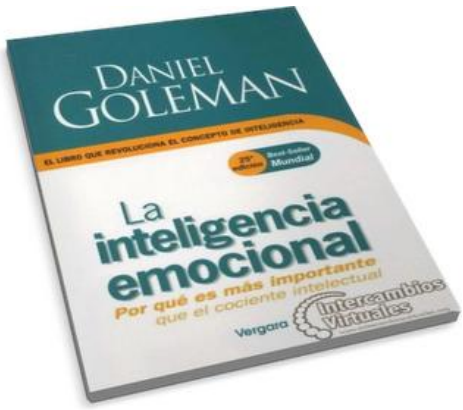
· Autorregulación, controlar los impulsos, de la ansiedad, diferir las gratificaciones, regular nuestros estado de ánimo.

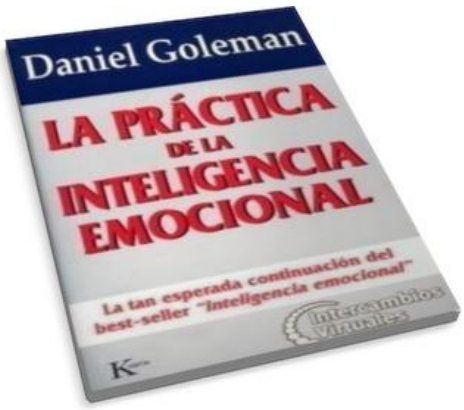
· Motivarnos y perseverar a pesar de las frustraciones (optimismo)

· Empatía y confianza en los demás.

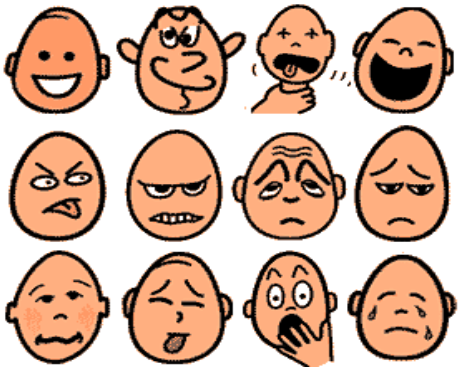
· Las artes sociales

En su **primer libro** "***La inteligencia emocional***" se centra en temas tales como el fundamento biológico de las emociones y su relación con la parte más volitiva del cerebro, la implicación de la inteligencia emocional en ámbitos como las relaciones de pareja, la salud, y fundamentalmente el ámbito educativos.





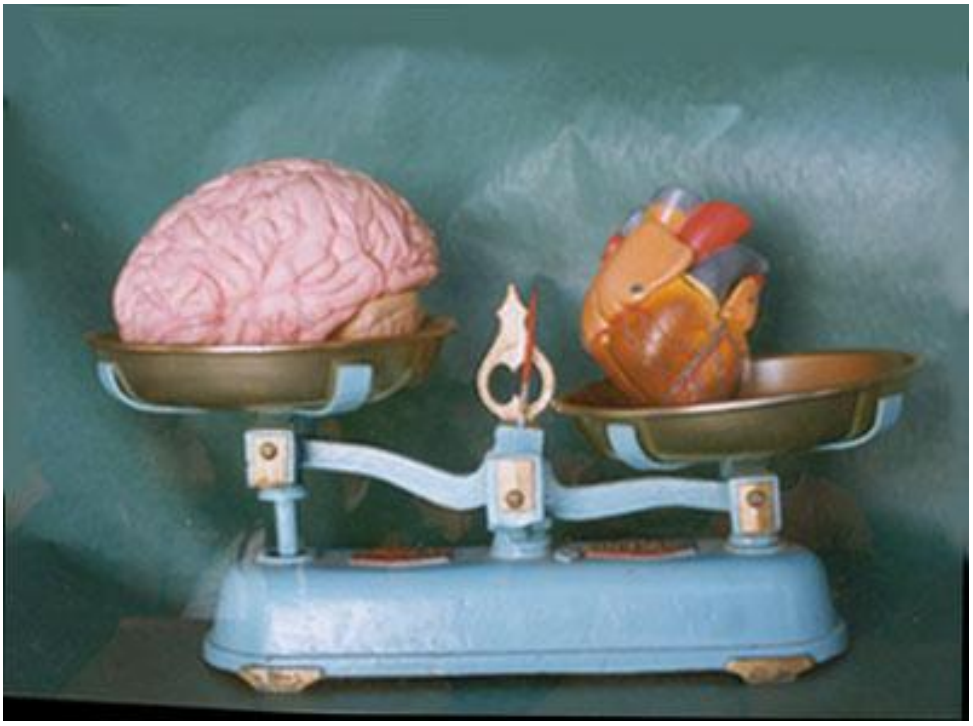
En su libro "***La práctica de la inteligencia emocional***" destaca particularmente las habilidades sociales referidas al manejo de las emociones en las relaciones, la interpretación de las situaciones y redes sociales, la interacción fluida, la persuasión, dirección, negociación y resolución de conflictos, la cooperación y el trabajo en equipo.



En resumen, **Daniel Goleman** plantea la inteligencia emocional como sinónimo de carácter, personalidad o habilidades blandas, que concreta en las cinco habilidades emocionales y sociales reseñadas y que tienen su traducción en conductas manifiestas, tanto a nivel de pensamientos, reacciones fisiológicas y conductas observables, aprendidas y aprendibles, forma específica y bien distinta a otro tipo de contenidos, y cuyo fundamento biológico explica en gran medida su importancia, funcionamiento, valor adaptativo, desajustes, y la posibilidad y forma de modificarlo.

El gran mérito de **Daniel Goleman** ha sido su capacidad divulgadora, su acercamiento al público en general. Me gustaría poder valorar la importancia que ha tenido en su éxito el presentar las habilidades emocionales y sociales y las conductas a ellas asociadas, bajo un concepto como el de inteligencia emocional. Concepto que reúne en uno solo, dos conceptos tradicionalmente contrapuestos e incluso excluyentes, pero cargados de referencias positivas de valor.

Así, inteligencia es algo deseable, de lo que uno se siente orgulloso y que se asocia a competencia, facilidad y logro. Y que emoción se relaciona con los sentimientos, la pasión, la libertad y la posibilidad de sentir y disfrutar, con lo más característico y lo más personal de uno mismo, con lo más vital, y lo más humano y sin ser patrimonio de unos pocos, al contrario, siendo quizás el aspecto más democrático e igualador. Descritos de este modo, fácilmente podremos reconocer dos de los valores principales de nuestra cultura actual.



LAS EMOCIONES

Un diccionario de psicología define la emoción como esa determinada **categoría de experiencias**, para las que utilizamos las más dispares expresiones lingüísticas: amor, odio, ira, enojo, frustración, ansiedad, miedo, alegría, sorpresa, desagrado...

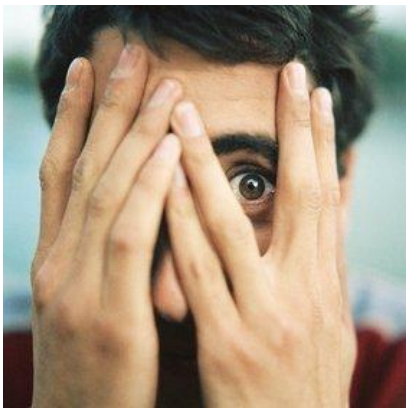
Son un **estado complejo** que incluye una percepción acentuada de una situación y objeto, la apreciación de su atracción y repulsión consciente y una conducta de acercamiento o aversión. Etimológicamente emoción proviene de movere que significa moverse, más el prefijo "e" que significa algo así como "movimiento hacia".

Veamos **cuáles son** las más importantes y hacia dónde nos mueven, relacionándolas con el aprendizaje.

· La **ira** nos predispone a la defensa o la lucha, se asocia con la movilización de la energía corporal a través de la tasa de hormonas en sangre y el aumento del ritmo cardiaco y reacciones más específicas de preparación para la lucha: apretar los dientes, el fluir de la sangre a las manos, cerrar los puños (lo que ayuda a empuñar un arma)...

· El **miedo** predispone a la huida o la lucha, y se asocia con la retirada de la sangre del rostro para que fluya por la musculatura esquelética, facilitando

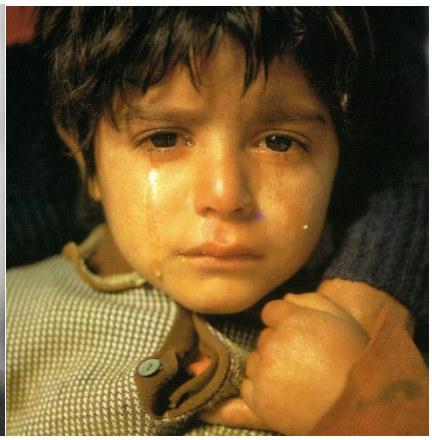
así la huida, o con la parálisis general que permite valorar la conveniencia de huir, ocultarse o atacar, y en general con la respuesta hormonal responsable del estado de alerta (ansiedad).



· La **alegría** predispone a afrontar cualquier tarea, aumenta la energía disponible e inhibe los sentimientos negativos, aquieta los estados que generan preocupación, proporciona reposo, entusiasmo y disposición a la acción. Un el estado emocional que potencia el aprendizaje.

· La **sorpresa** predispone a la observación concentrada y se manifiesta por el arqueo de las cejas, respuesta que aumenta la luz que incide en la retina y facilita la exploración del acontecimiento inesperado y la elaboración de un plan de acción o respuesta adecuada. Podemos decir que la sorpresa está relacionada con la curiosidad, factor motivacional intrínseco.

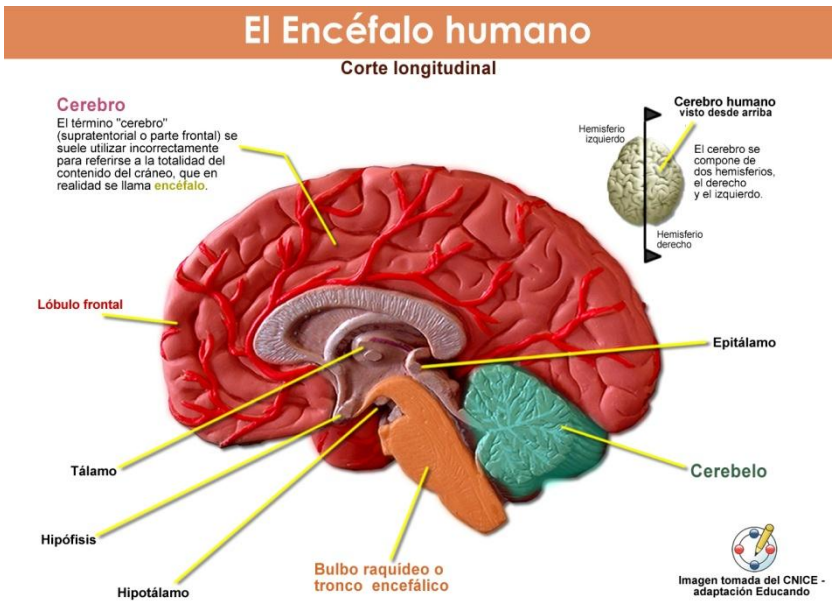
· La **tristeza** predispone al ensimismamiento y el duelo, se asocia a la disminución de la energía y el entusiasmo por las actividades vitales y el enlentecimiento del metabolismo corporal, es un buen momento para la introspección y la modificación de actitudes y elaboración de planes de afrontamiento. Su influencia facilitadora del aprendizaje está en función de su intensidad, pues la depresión dificulta el aprendizaje. Como reacción puntual y moderada disminuye la impulsividad, la valoración objetiva de las tareas y retos y sus dificultades, elaboración de un autoconcepto realista evitando caer en el optimismo ingenuo, la planificación de la solución del problema, contribuyendo a la modificación positiva de actitudes y hábitos. Tiene particular importancia en el efecto final el manejo de dicha emoción por parte de profesores y padres y la ayuda contingente que se presta al alumno para elaborarla y concretarla en conductas y planes realistas y eficaces.



· También podemos comentar la influencia de otra emoción: **los celos**. Podemos apreciar que en cuanto a una manifestación de valoración de algún logro, deseo de emular, y de identificación con el modelo, constituye un factor motivacional positivo. Pero en la medida que se vive como una amenaza a la autoestima, una pérdida de status, un reto inalcanzable o contrario a las propias actitudes es más bien generadora de conflictos.

Para comprender el **funcionamiento general de las emociones y qué papel cumplen** vamos a considerar brevemente su fundamento cerebral. Primero

destacamos que toda la información sensorial es conducida desde los sentidos a la corteza cerebral, pasando por una estación intermedia, situada en el tronco cerebral, el **tálamo**. El tálamo está conectado con una de las estructuras fundamentales del cerebro emocional, la **amígdala**, que se encarga entre otras importantes funciones emocionales de escudriñar las percepciones en busca de alguna clase de amenaza, activa la secreción de noradrenalina, hormona responsable del estado de alerta cerebral. Ambas están relacionadas por una vía nerviosa rápida, de una sola sinapsis, lo que posibilita que la amígdala responda a la información antes de que lo haga el neocortex y que explica el dominio que las emociones pueden ejercer sobre nuestra voluntad y los fenómenos de secuestro emocional. Una tercera estructura implicada es el **hipocampo**, encargada de proporcionar una aguda memoria del contexto, los hechos puros, mientras la amígdala se encarga de registrar el clima emocional que los acompaña. Por su parte, el **lóbulo prefrontal** constituye una especie de modulador de las respuestas de la amígdala y el sistema límbico que desconecta los impulsos emocionales más negativos a través de sus conexiones con la amígdala, es el responsable de la comprensión de que algo merece una respuesta emocional, por ejemplo la alegría por haber logrado algo o el enfado por lo que nos han dicho, además controla la memoria de trabajo, por lo que la perturbación emocional obstaculiza las facultades intelectuales y dificulta la capacidad de aprender.



Las emociones son, en esencia impulsos que nos llevan a actuar, **programas de reacción automática** con los que nos ha dotado la evolución y que nos permiten afrontar situaciones verdaderamente difíciles; un **sistema** con tres componentes:

1. El **perceptivo**, destinado a la detección de los estímulos elicitadores; que incluye elementos hereditarios, como es nuestra predisposición a valorar el vacío, los lugares cerrados, los insectos o las serpientes..., como posibles

situaciones peligrosas, y a veces fruto de las experiencias, como puede ser el surgimiento de una fobia o la ansiedad a los exámenes, o el placer por una buena nota.

2. El **motivacional**, encargado de impulsar, mantener y dirigir la conducta, gracias a su relación con el sistema hormonal: por ejemplo, el miedo nos impulsa a la evitación.

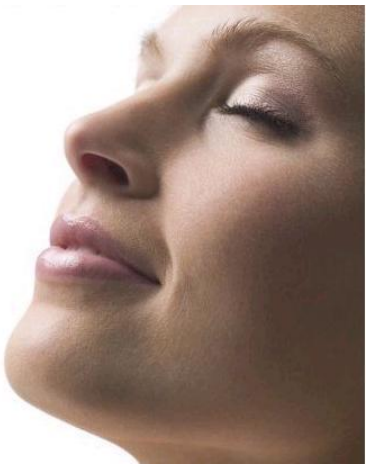
3. El **conductual**, que hemos de analizar en su triple manifestación, reacción fisiológica perceptible, pensamientos y conductas manifiestas. Es el elemento más influido por las experiencias de aprendizaje previo y el medio cultural. Por ejemplo: la expresión de la pena en distintas culturas o el desarrollo de estrategias de evitación de las situaciones de prueba en el ámbito escolar o las fobias escolares.

HABILIDADES PROPIAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Como hemos dicho **la inteligencia emocional** incluye cuatro grupos de habilidades, si excluimos las habilidades sociales: la conciencia de sí mismo, la autorregulación, la motivación, la empatía.

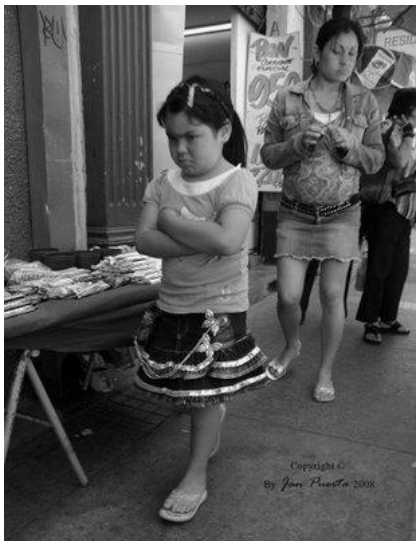
La primera, **la toma de conciencia y expresión de las propias emociones** es la capacidad de reconocer una emoción o sentimiento en el mismo momento en que aparece y constituye la piedra angular de la inteligencia emocional. Hacernos conscientes de nuestras emociones requiere estar atentos a los estado internos y a nuestras reacciones en sus distintas formas (pensamiento, respuesta fisiológica, conductas manifiestas) relacionándolas con los estímulos que las provocan. La comprensión se ve facilitada o inhibida por nuestra actitud y valoración de la emoción implicada: se facilita si mantenemos una actitud neutra, sin juzgar o rechazar lo que sentimos, y se inhibe la percepción consciente de cualquier emoción si consideramos vergonzosa o negativa. La captación de las emociones está además relacionada con la salud; al tratarse de impulsos tendentes a la acción (por manifestación del comportamiento, cambio de la situación o la reestructuración cognitiva) su persistencia origina problemas fisiológicos, lo que denominamos somatizaciones. Su adiestramiento es fruto de la mediación de adultos iguales, a través del aprendizaje incidental, centrando la atención en las manifestaciones internas y externas, especialmente no verbales, que acompañan a cada estado emocional y la situación que las origina. La expresión voluntaria de distintas emociones, su dramatización, es un camino eficaz de modelado y aprendizaje de las mismas.

La segunda de las habilidades es la **capacidad de controlar las emociones**, de tranquilizarse a uno mismo, de desembarazarse de la ansiedad, la tristeza y la irritabilidad exageradas. No se trata de reprimirlas sino de su equilibrio, pues como hemos dicho cada una tiene su función y utilidad. Podemos controlar el tiempo que dura una emoción no el momento en que nos veremos arrastrados por ella. El arte de calmarse a uno mismo es una de las habilidades vitales fundamentales, que se adquiere como resultado de la acción mediadora de los demás, es decir, aprendemos a calmarnos tratándonos como nos han tratado, pero aprendible y mejorable en todo momento de la vida.



En relación al **enfado** hay que conocer que su detonante universal es la sensación de hallarse amenazado, bien real o simbólicamente. Consiste desde la perspectiva hormonal en una secreción de catecolaminas que producen un acceso puntual y rápido de energía y una descarga adrenocortical que produce una hipersensibilidad difusa que puede durar

horas o incluso días, descendiendo progresivamente nuestro umbral de irritabilidad. Podemos pues decir que el enfado se construye sobre el enfado; que cada pequeño incidente nos predispone a reaccionar nuevamente enfadándonos con causas menores y a que la reacción sea cada vez más violenta también podemos afirmar que es la emoción más persistente y difícil de controlar, aunque el peor consejero es la creencia errónea de que es ingobernable. Lo importante para su control es intervenir en la cadena de pensamientos hostiles que los alimenta. Y entre las técnicas que han demostrado su eficacia destacan ante la reacción ya provocada: la relajación, la comprensión y una actitud contraria al enfado (quien se enfada tiene dos trabajos: enfadarse y desenfadarse). En cuanto a la catarsis y la expresión abierta del enfado no parece surtir el efecto deseado, al contrario, según la anatomía del enfado es contraproducente.



Respecto al **miedo**, conviene recordar que como reacción ante un peligro real y objetivo, tiene un indudable valor adaptativo y está relacionada con la conducta de huída o lucha, para las cuales el organismo se prepara biológicamente mediante la movilización de sus recursos energéticos. Cuando esta movilización de los recursos energéticos se origina ante causas más subjetivas o difusas, y de forma más persistente, también ante las más variadas actividades que suponen un reto, la emoción resultante la podemos denominar **ansiedad**. La ansiedad se ha relacionado con el rendimiento o el éxito en la actividad, concretamente en la escolar, comprobando que mientras que a niveles moderados es beneficiosa e imprescindible, su exceso es contraproducente. El componente fisiológico de la ansiedad es controlable a través de las técnicas de relajación. El componente cognitivo (la preocupación) responde ante estrategias de cambio del foco de la atención, la autocrítica de las creencias asociadas, inducción activa de pensamiento positivo, la utilización del sentido del humor. El componente conductual, evitación y lucha, requiere desensibilización, prevención o autoinstrucciones. Sin olvidar que una buena prevención de la ansiedad es el aumento del ejercicio, una dieta baja en calorías, una cantidad apropiada

de sueño y descanso.... es decir, los hábitos de conducta asociados al incremento de la secreción de serotonina.

Respecto a la **tristeza**, en su manifestación extrema, desadaptativa, la depresión, volvemos a destacar el uso de estrategias de modificación de conducta y cognitivas. Y además la utilización de la tercera de las habilidades de la inteligencia emocional, el optimismo.

La habilidad de motivarnos, el optimismo, es uno de los requisitos imprescindibles cara a la consecución de metas relevantes y tareas complejas, y se relaciona con un amplio elenco de conceptos psicológicos que usamos habitualmente: control de impulsos, inhibición de pensamientos negativos, estilo atributivo, nivel de expectativas, autoestima.

· El **control de los impulsos**, la capacidad de resistencia a la frustración y aplazamiento de la gratificación, parece ser una de las habilidades psicológicas más importantes y relevantes.

· El **control de los pensamientos negativos**, veneno del optimismo, se relaciona con el rendimiento a través de la economía de los recursos atencionales; preocuparse consume los recursos que necesitamos para afrontar con éxito los retos vitales y académicos.

· El **estilo atributivo de los éxitos y fracasos**, sus implicaciones emocionales y su relación con las expectativas de éxito es una teoría psicológica que contribuye enormemente a nuestra comprensión de los problemas de aprendizaje y a su solución.

· La **autoestima** y su concreción escolar, autoconcepto académico o expectativas de autoeficacia, son conceptos que podemos relacionar con la teoría de la atribución; además consideramos al autoconcepto como uno de los elementos esenciales no sólo del proceso de aprendizaje escolar, sino también de salud mental y desarrollo sano y global de la personalidad.

La capacidad de motivarse a uno mismo se pone especialmente a prueba cuando surgen las dificultades, el cansancio, el fracaso, es el momento en que mantener el pensamiento de que las cosas irán bien, puede significar el éxito o el abandono y el fracaso (aparte de otros factores más cognitivos, como descomponer los problemas y ser flexibles para cambiar de métodos y objetivos).

El desarrollo del optimismo, la autoestima y la expectativa de éxito, están relacionados con las pautas de crianza y educación, evitando el proteccionismo y la crítica destructiva, favoreciendo la autonomía y los logros personales, utilizando el elogio y la pedagogía del éxito, complementado con la exigencia y la ayuda.

A nivel escolar es muy relevante la evolución, estudiada por **Martín Covington**, de la comprensión que tienen los niños y niñas de la **relación entre el esfuerzo, la capacidad y el logro** que se produce desde la infancia hasta la adolescencia: inicialmente esfuerzo es sinónimo de capacidad; de los 6 a los 10 años el esfuerzo se complementa con el factor capacidad innata; a partir de los diez algunos toman mal que su trabajo se vuelva más duro y requiera más tiempo, por lo que comienzan a desarrollar hábitos de postergar o evitar el trabajo; y a partir de los 13 se vuelven pesimistas sobre sus posibilidades de éxito. Ante este problema la mejor intervención es la prevención y la supervisión y apoyo familiar y la enseñanza de la habilidad de administración del tiempo (recursos de salud mental, que evita el estrés y aumenta eficacia laboral), así como cultivar hobbys, pues contribuyen a crear hábitos de trabajo.

Finalizamos este recorrido por las habilidades de la inteligencia emocional, **con la empatía**, La capacidad de captar los estados emocionales de los demás y reaccionar de forma apropiada socialmente (por oposición a la empatía negativa). En la base de esta capacidad están la de captar los propios estado emocionales y la de percibir los elementos no verbales asociados a las emociones. Su desarrollo pasa por fases como el contagio emocional más temprano, la imitación motriz, el desarrollo de habilidades de consuelo, pero el desarrollo de la empatía está

fundamentalmente ligado a las experiencias de apego infantil (los hijos maltratados que se convierten en maltratadores).

CONCLUSIÓN

Quiero concluir mi exposición destacando la importancia de mantener como objetivo educativo el desarrollo de la inteligencia emocional de nuestros alumnos por varias razones:

· Primero, porque comparto plenamente el actual enfoque de la reforma sobre los objetivos educativos, al destacar la importancia de una formación integral que incluya el desarrollo de los aspectos emocionales y de relación interpersonal junto a los motrices, cognitivos y de inserción social.

· Segundo, porque como he ido reflejando a lo largo de la exposición, el rendimiento académico está íntimamente relacionado con los aspectos emocionales tratados, manteniendo relaciones de dependencia e influencia mutua.

· Tercero, porque como destaca Shapiro, el denominado Efecto Flynn supone la comprobación de cómo mientras que el CI ha aumentado unos 20 puntos en la población en general en lo que va de siglo, el coeficiente emocional parece estar disminuyendo vertiginosamente (fracaso escolar, violencia, delitos, embarazos no deseados, etc...).

· Y finalmente, porque como profesionales de la educación, tenemos una enorme repercusión en el desarrollo de las habilidades emocionales de nuestros alumnos/as, tanto a través del ejemplo en el trato directo como de la utilización de la inteligencia emocional en las distintas esferas de la vida de los centros educativos, contribuyendo a crear un clima institucional emocionalmente saludable.

http://www.grupoelron.org/autoconocimientoysalud/inteligenciaemocional.htm