

## **Inteligencia Emocional (I)**

Hace unos años, Daniel Goleman escribió un libro titulado Inteligencia Emocional que pronto se convirtió en un best seller, que es lo mismo que decir que no hubo lugar en el mundo en el que no se hablara de él.

- *¿Lo has leído o has oído hablar de él?*
- *¿Qué recuerdo guardas? ¿Qué impresión te causó?*

Su libro tenía como protagonista el mundo emocional, pero esto no era lo novedoso, ya que otras muchas personas habían hablado de las emociones. Entonces, ¿qué tenía de especial el libro de Goleman? ¿Por qué su forma de mirar la emoción lo convirtió en el libro más vendido del momento?

A mi entender lo que es novedoso en Goleman es que recupera la emoción situándola en un lugar de honor, junto a la inteligencia racional. Al contrario de otros muchos, no ve el mundo emocional como un pasajero de segunda clase, detrás de lo que llamamos inteligencia. Ni relega el mundo emocional a algo propio de mujeres. Ni trata la emoción como a ese elemento que hay que subordinar, incluso ahogar, si queremos triunfar en la vida.

- *¿Cómo crees que están consideradas las emociones en el mundo laboral, en las relaciones sociales, en las relaciones familiares?*
- *¿Hombres y mujeres somos tratados igualmente respecto a la expresión de nuestras emociones?*
- *¿Por qué crees que a veces se las considera peligrosas?*
- *¿Alguna vez te han puesto en compromiso?*

Goleman dice que el éxito en la vida –profesional y personal- sólo se explica en un 20% a partir de la inteligencia racional de una persona, y que el 80% restante depende de lo que él llama inteligencia emocional.

Hasta la fecha lo que se valoraba era la inteligencia que tuviera una persona. Pero Goleman defiende que la inteligencia no nos lleva al éxito, y lo que diferencia a una persona exitosa de otra que no lo es, es cómo se maneja con su mundo emocional.

- *¿Qué te parece esta afirmación?*
- *¿Conoces a personas con un alto cociente intelectual que ante el menor problema se bloquean, mientras que otras, de cocientes más normalitos, resuelven estas situaciones sin el menor problema?*

Coleman considera la emoción como la activación del organismo hacia la acción cuando se enfrenta con un estímulo de carga afectiva.

Así, por ejemplo, cuando nos enojamos, nuestro cuerpo envía un mayor flujo de sangre a nuestras manos, por si necesitáramos dar un puñetazo. Y también se acelera nuestro ritmo cardíaco y aumenta la presencia de hormonas en sangre, preparándonos con todo ello para la acción.

O si algo nos sorprende, arqueamos las cejas, aumentando con ello el campo visual, y permitiendo que entre más luz en la retina, lo que ayuda a obtener más información sobre aquello que tanta sorpresa nos ha causado.

- *¿Cuántas emociones puedes citar?*
- *¿Con qué emociones te llevas mejor? ¿Con cuales peor?*
- *¿Para qué crees que sirven las emociones?*

### **¿Para qué sirven las emociones?**

Como acabamos de ver, son impulsos que nos llevan a actuar. Son una programación hacia la acción que fue seleccionada por la evolución, por su importancia para nuestra supervivencia. Así cuando nuestros antepasados se encontraban con una serpiente venenosa, no se ponían a pensar qué hacer, directamente actuaban, se dejaban llevar por lo que en ese momento la emoción les dictaba, y así lograron sobrevivir.

Antes de ser animales racionales, fuimos animales emocionales: disponer de emociones e intuiciones que guiaran nuestras respuestas inmediatas frente a situaciones amenazantes, nos permitió sobrevivir como especie. En aquella época, el pararse a pensar les habría costado la vida a nuestros ancestros, y nosotros no habríamos disfrutado de nuestra existencia actual.

Gracias a estas respuestas rápidas, automáticas, impulsivas sobrevivió nuestra especie.

Además el mundo emocional también dispone de su propia memoria, memoria que nos advierte que las ortigas pican, que las avispas muerden, y que no nos gusta el sabor de las espinacas, por ejemplo. Es la memoria de las intuiciones, es la que nos hace confiar o desconfiar de alguien, es la que nos dice con quien hemos de casarnos o qué profesión nos gusta. Los sentimientos ayudan a decidir. Es cierto que si son muy intensos dificultan el pensar, pero sin ellos tampoco podemos seguir. La razón sin sentimientos es ciega. La memoria emocional, posee la memoria sensitiva que nos hará intuir qué nos conviene.

- *¿Te consideras una mujer emocional o racional?*
- *¿De qué te sueles fiar más: de la lógica de tu mente o del instinto de tu emoción?*
- *¿Se puede vivir sin emoción? Imagínate cómo sería la vida.*
- *¿Y cómo crees que sería la vida si sólo viviríamos desde la emoción?*

Además de estas importantes razones, las emociones aportan color a la vida, hacen que la vida sea distinta para cada uno de nosotros. Hacen únicas las experiencias vitales. Sin ellas la vida sería objetiva, neutra, fría.

### **¿Por qué actualmente las emociones han quedado relegadas a un segundo término tras la inteligencia racional?**

Actualmente las presiones que sufrieron nuestros antepasados han desaparecido, y lo que entonces fue una eficaz herramienta de supervivencia, hoy nos puede poner en peligro, porque reconozcámoslo, muy pocas son las personas que saben manejar el complicado mundo emocional. La mayoría de nosotras nos conformamos con no

dejarnos abatir por él. Se hace necesario aprender a manejar nuestras respuestas emocionales, lo que no quiere decir ni reprimir ni suprimir, pues las emociones guardan aquella sabiduría que nos permitió sobrevivir, y que hoy en día tan útil nos puede ser.

- *¿Consideras que sabes manejar tu mundo emocional o con frecuencia te ves desbordada por emociones que no sabes ni cómo han llegado ni cuándo se irán?*
- *¿Qué emoción te cuesta más controlar?*

Goleman va más allá y dice que todos tenemos dos mentes: una que piensa y otra que siente. Son la mente racional y la mente emocional.

La racional es consciente, pensativa, reflexiva... La emocional es más impulsiva, más rápida y también más tosca. Lo ideal es que ambas trabajen juntas, porque no podemos vivir sin emociones ni podemos vivir sólo con emociones, la vida sería demasiado agitada. Necesitamos la lógica de la mente para gobernarlas.

Incluso fisiológicamente estas dos mentes tienen distinta localización en el cerebro. La primera en surgir fue la mente emocional, y alrededor de ésta se fue desarrollando la mente racional. Por ello cuando se presenta un estímulo del medio exterior, la información llega antes a la mente emocional que a la racional. Como consecuencia de ello podemos emitir una respuesta, impulsados por la mente emocional, que deje perpleja a la mente racional: "¿Por qué actué así?" Y es que hemos actuado impulsivamente movidos por la emoción, antes incluso de que la mente racional se de cuenta de lo que está ocurriendo. Se trata de una respuesta rápida y tosca, basada en información no organizada.

- *¿Empleas con frecuencia la frase "¿por qué actué yo así?"?*
- *¿Te sueles arrepentir de tus primeras reacciones?*
- *¿Te dejas llevar fácilmente por los impulsos? ¿Qué ventajas y qué desventajas consideras que tiene esta forma de proceder?*

Esta ha sido la primera parte de este tema de la Inteligencia Emocional. El próximo día seguiremos profundizando en sus aspectos más interesantes, y también propondremos algunas sugerencias para emplearla con éxito.