

SOL NIETO
INTELIGENCIA EMOCIONAL



www.visionlibros.com

INTELIGENCIA EMOCIONAL

SOL NIETO

En estos últimos años un nuevo concepto, el de Inteligencia Emocional, ha hecho irrupción y se ha adueñado con inusitada fuerza de muchos y variados ámbitos de nuestra vida, así en las escuelas, en las familias, en las empresas y en los gabinetes psicológicos de gran parte del mundo, es un concepto que está muy presente. Much@s de nosotr@s de forma personal, nos hemos sentido interesad@s y hemos trabajado sobre este tema. Desde este espacio pretendemos pues, ofrecer nuestro punto de vista, analizar, clarificar y sintetizar la múltiple y dispersa información existente al respecto, y aportar lo que a través de nuestra propia experiencia hemos aprendido.

Hecha esta aclaración y para poder aprehender el escurridizo concepto Inteligencia Emocional, vamos a partir del análisis de los dos términos que lo conforman, veamos en primer lugar que es la "Inteligencia", después hablaremos de la "Emoción" y trataremos de poner en relación ambos términos.

Qué es la Inteligencia

Una de las definiciones que mejor se adaptan a nuestra forma de entender el término, es la que nos dice que inteligencia, es **"la aptitud que nos permite recoger información de nuestro interior y del mundo que nos circunda, con el objetivo de emitir la respuesta más adecuada a las demandas que el vivir cotidiano nos plantea"**, según acuerdo generalizado entre los estudiosos del tema depende de la dotación genética y de las vivencias que experimentamos a lo largo de la vida.

Desde el siglo pasado, en que Binet, elaborara unas pruebas para detectar a alumn@s que tuvieran problemas para seguir el ritmo de aprendizaje de sus compañer@s en la escuela, mucho se ha hablado, escrito y especulado sobre este concepto y ya desde el inicio se percibe la tendencia a sesgar y a definir inteligencia en relación con la capacidad y rendimiento escolar.

Posteriormente otra masiva utilización de los tests de inteligencia elaborados bajo esta misma concepción de inteligencia, adolece de igual sesgo. Esta aplicación tuvo lugar en EEUU, donde con motivo de la 1ª Guerra Mundial, debían seleccionar rápidamente a un gran número de soldados con un determinado nivel de comprensión, el cual debía, en un tiempo mínimo, permitir su preparación para participar en la misma.

El término C.I. (Cociente Intelectual) definido como el cociente entre la Edad Mental y la Edad Real, (E.Mental/E.Real), deriva de estas experiencias y someramente, su elaboración se hizo de la siguiente forma:

1º Binet selecciono aquellos problemas escolares que eran capaces de resolver la mayoría de l@s niñ@s con una edad real o física determinada, por ejemplo 9 años, a ese nivel de resolución concreto, lo llamo edad mental de 9 años. Así pues un niñ@ de 9 años que resuelve los problemas que la mayoría de l@s escolares de 9 años resuelven, tendría un C.I. de 1, puesto que el cociente arriba mencionado, tiene ese resultado, (para simplificar el manejo del término, Stern, propone multiplicar ese resultado por 100, así en el caso anterior, ese niñ@, tendría un C.I. de 100).

2º Si un@ niñ@ con una edad física de 9 años, resuelve problemas de un nivel de resolución superior, esto es el correspondiente a 10, 11, 12... o más años, ese cociente entre edad mental y física que por definición es el C.I. es superior a 100, y si solo es capaz de resolver los problemas correspondientes a niveles de resolución de edades físicas inferiores a la suya real, entonces el cociente es menor que 100.

Así pues, sintetizamos en el siguiente cuadro los niveles de C.I, los porcentajes de población que los presentan y el "significado" que dichos niveles implican:

Qué significa el C.I.

Nivel de C.I. logrado en el test de inteligencia.	Porcentaje de población con igual nivel de C.I.	Un C.I. de este nivel significa...
Hasta 69	2,2 %	Imbecilidad, el 97,8% tiene un C.I. superior.
70-79	6,7 %	Zona límite, el 91,1 % tiene un C.I. superior.
80-89	16,1 %	Debajo de la media, el 75% tiene C.I. superior.
90-109	50 %	Término medio, el 25% tiene un C.I. superior.
110-119	16 %	Promedio alto, el 8,9 % tiene un C.I. superior.
120-129	6,7 %	Sobresaliente, el 2,2 % tiene un C.I. superior.
Más de 130	2,2 %	Genialidad.

Aunque ésto se ha ido complicando con cálculos matemáticos complejos, básicamente el concepto es el mismo, se considera que el C.I. medio de la población es 100, y se considera que si un niño tiene menos de 80, tendrá problemas escolares. **Las dos mentes.**

Frente a esta perspectiva y aunque aparentemente, sin mucha relación con lo anterior, existen otros estudios y otras teorías que confirman que la Naturaleza ha desarrollado en los seres humanos 2 mentes, una racional y otra emocional, mentes que a su vez abarcan variados y distintos tipos de inteligencia, algunas de las cuales, efectivamente, sí están relacionadas con el concepto C.I. pero desde luego, dicho concepto, ni comprende ni agota el de inteligencia, como durante mucho tiempo se ha venido creyendo.

Vamos a intentar, en orden a clarificar este asunto, profundizar en los datos que nos aportan los estudios sobre las dos mentes.

Con respecto a la mente racional, "la que piensa", es de la que más conscientes somos, es reflexiva, analiza las situaciones sobre las que se detiene de forma ponderada, es más exacta, más pausada, necesita de calma y de datos. Los verbos que relacionamos con este tipo de mente son: examinar, revisar, reflexionar, cavilar, comprender y conocer conceptos, decidir razonadamente, sopesar. Tradicionalmente es el tipo de mente que relacionaríamos con la escuela, con el aprendizaje reglado, la razón, la lógica, la ciencia. De igual forma los adjetivos que la definirían son: fría, definida, analítica y todos aquellos derivados de los verbos y nombres antes mencionados.

Pero ocurre que a veces los seres humanos nos encontramos con situaciones y problemas que necesitan una solución inmediata, y dadas las características de la mente racional antes mencionadas, ésta no nos sirve; y si pensamos en las generaciones que nos han precedido, a través del millón de años que lleva la mente humana evolucionando, y en que dichas generaciones disponían aún de menos tiempo para tomar decisiones, la mente racional aún les servía de menos. Por decirlo gráficamente, sería el caso del antepasado que ante una estampida de rinocerontes, se detuviera en la puerta de su cabaña a pensar, si debía entrar a coger su cachiporra, o salir corriendo. Y más atrás en el tiempo, en la caverna, cuando

había que decidir en milésimas de segundo si la sombra que percibía con el rabillo del ojo era su alimento, o él era el alimento de la sombra.

En estas situaciones y para resolver este tipo de demandas, los seres humanos disponemos de un 2º tipo de mente: La mente emocional.

En una primera aproximación, este tipo de mente se caracteriza por dos tipos de actuaciones. Un primer tipo de actuación, marcado por aquellas decisiones rapidísimas que tomamos, que sacrifican la exactitud a la velocidad, decisiones muchas veces confusas para nosotr@s pero acertadas, que conllevan una fuerte sensación de seguridad, ilógica a los ojos del análisis posterior más pausado y ponderado de la mente racional. Este tipo de mente es el que salvó las vidas de nuestros antepasados, pero no sólo la utilizaron ellos, hoy nosotros en nuestra vida actual, en múltiples ocasiones, la utilizamos y actuamos de igual forma, valorando en milésimas de segundo, a través de la primera impresión, de las microexpresiones faciales, sin analizar a fondo ni anticipar consecuencias, si las personas con las que estamos son amables o amenazadoras, si el lugar en que nos encontramos es acogedor o no. En este tipo de actuación de la mente emocional, el sentir precede al pensamiento y las emociones propias de este primer impulso rápido son aquellas que tienen que ver con la supervivencia, el miedo, la ira, la rabia...

El segundo tipo de actuación de la mente emocional es algo más pausado. El origen no está en el sentimiento como en el caso anterior, sino en el pensamiento, es decir, una situación concreta produce un pensamiento y este a su vez genera una emoción, por ejemplo un estudiante que ante un previsto examen piensa, "no he estudiado... no sabré contestar..." estos pensamientos podrían generar en el estudiante miedo a presentarse. Las reacciones emocionales aquí implicadas, devienen de valoraciones, de reflexiones e incluso de evocaciones, y suelen ser reacciones emocionales complejas como por ejemplo, el desconcierto, la ansiedad.

Como decíamos anteriormente, esta forma de actuar es muy usual y además la utilizamos sin ser conscientes de ello en múltiples ocasiones, en nuestro trabajo, en nuestra familia. Nuestras relaciones personales y profesionales, están teñidas de la influencia de la mente emocional; volviendo al ejemplo de aquel antepasado que no podía permitirse el lujo si quería sobrevivir de pararse a pensar y decidir sobre que era lo más conveniente, hoy nosotros adolecemos del error contrario, pese a disponer de tiempo y no estar en muchas ocasiones en peligro nuestra supervivencia, utilizamos este tipo de mente en situaciones que requerirían un enfoque distinto, porque no olvidemos que cuando usamos la mente emocional sacrificamos la exactitud a la velocidad. Así pues, es necesario que conozcamos mucho más a fondo cual es su funcionamiento y cuales son algunas de sus características, ya que determina en multitud de ocasiones la mayoría de nuestras reacciones, actitudes, pensamientos, sentimientos y comportamientos.

Características de la mente emocional.

Siguiendo a Daniel Goleman, la mente emocional es **infantil**, en cuanto a que es **categorica**, todo es blanco o negro, para ella no existen los grises. Todo lo enfoca **personalizándolo** en un@ mism@. Es **auto confirmante**, ya que obvia y no permite la percepción de todo aquello que socava las propias creencias o sentimientos y se centra exclusivamente, en lo que los confirma. **Impone el pasado sobre el presente**, lo cual quiere decir que si una situación posee alguna característica o rasgo que se asemeje de alguna forma a un suceso del pasado cargado emocionalmente (esto es, que suscito en nosotr@s gran emoción), la mente emocional ante cualquier detalle que considere semejante, activa en el presente los sentimientos que acompañaron al suceso en el pasado, con el agravante añadido de que las reacciones emocionales son tan difusas, que no nos apercebimos del hecho de que estamos reaccionando, de una determinada forma, ante una situación que probablemente no comparta más que

algunos rasgos, con aquella que desencadenó esa misma reacción en el pasado. Se **autojustifica en el presente** utilizando la mente racional, de forma que sin tener idea de lo que está ocurriendo, tenemos la total convicción de que lo sabemos perfectamente. Otra de sus características es lo que Goleman llama **realidad específica de estado**, esta característica se refiere al hecho de que cada emoción tiene su propio repertorio de pensamientos, sensaciones y recuerdos asociados, que el cerebro percibe y emite automáticamente sin control racional. Así pues la visión de la realidad se modifica en función de la emoción que estemos sintiendo; lo que percibo no es lo mismo si me siento furioso o enamorado. La mente emocional también posee el rasgo de la **memoria selectiva** lo cual implica, que ante una situación emocional determinada, reorganiza los recuerdos y las posibles alternativas de forma que sobresalgan los que considera relevantes. Es **asociativa**, esto es considera los elementos que activan los recuerdos como si fuera la realidad, y ya sabemos que un solo rasgo similar puede evocar la totalidad de los sentimientos asociados, por esto el lenguaje de las artes, metáforas, leyendas, fábulas, le hablan directamente. Por **último el tiempo no existe para ella y no le importa como son las cosas**, sino como se perciben y lo que nos recuerdan.

Por lo que respecta a las palabras asociadas a este tipo de mente, podemos hablar de rapidez, impaciencia, relacionarse, decisiones a partir de ensayo error, globalizar, orientada a las emociones, sentir, creer, intuir, vincular. Es cálida, imprecisa y está orientada básicamente a las relaciones con nosotros mismos y con los demás.

En el futuro trataremos los siguientes temas:

- Funcionamiento de la mente emocional.
- Secuestro emocional ¿Cómo se produce?
- Emociones. Clasificaciones de Goleman y de Anthony Robbins.
- Por qué es necesario la armonización de pensamiento y emoción.
- Carencias emocionales más frecuentes. ¿Cómo trabajar dichas carencias?
- Contenidos esenciales del seminario/curso de I.E.
- Desarrollo de los distintos componentes del programa de I.E....