

Artículo Científico

Aporte científico a:

Neurociencias

Título:

COMO DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Subtítulo:

10 Pasos Esenciales para Desarrollar tu Inteligencia Emocional

Nombre del autor:

Dr. Carlino Iván Morinigo

Nombre del coautor:

Dr. Ismael Fenner

Lugar y Año de publicación:

Asunción, marzo de 2018

RESUMEN

Durante la década de los 90 la inteligencia emocional fue considerada prácticamente un súper poder. Se suponía que la gente que la poseía no sólo era capaz de identificar estados emocionales, sino que también podían conectar con la gente, eliminar cualquier atisbo de estrés, y descifrar el lenguaje corporal de aquellos que les rodeaban. ¿Pero es realmente tan maravillosa la inteligencia emocional? ¿De verdad es mucho más importante que el cociente intelectual? Y si lo es, ¿cuál es la manera más sencilla de desarrollarla? ¿Cómo desarrollar la inteligencia emocional? En este artículo voy a romper varios mitos sobre la inteligencia emocional y enseñarte los 10 pasos que te permitirán empezar a mejorarla. Si es que finalmente consideras que merece la pena.

Palabras claves: Inteligencia Emocional, Autoconciencia, Empatía.

SUMMARY

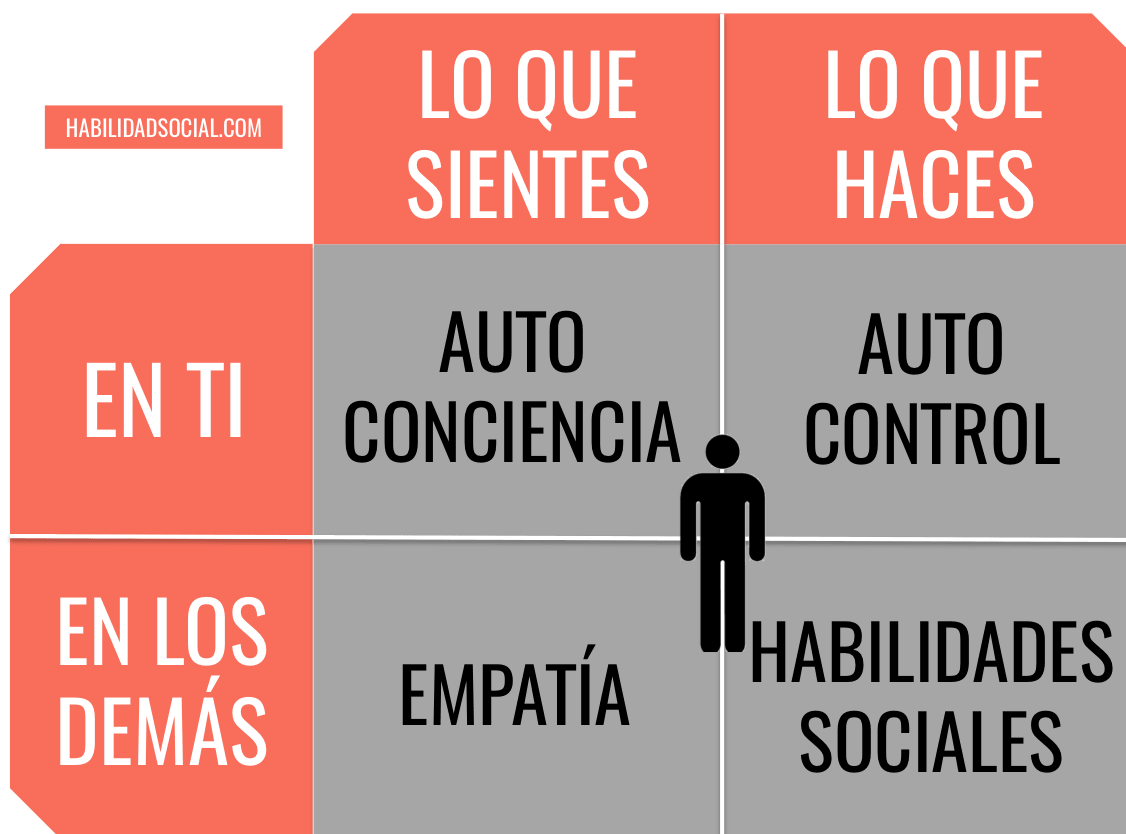
During the decade of the 90s, emotional intelligence was considered practically a super power. It was assumed that the people who possessed it were not only able to identify emotional states, but could also connect with people, eliminate any hint of stress, and decipher the body language of those around them. But is emotional intelligence really that wonderful? Is it really much more important than the IQ? And if it is, what is the easiest way to develop it? How to develop emotional intelligence? In this article I am going to break several myths about emotional intelligence and show you the 10 steps that will allow you to start improving it. If you finally consider it worthwhile.

Keywords: Emotional Intelligence, Self-awareness, Empathy.

DESARROLLO

El valor de ser emocionalmente inteligente

La inteligencia emocional puede explicarse en función de cómo gestionas tus emociones y las de los demás.



Con estos dos ejes aparecen los cuadrantes que definen la inteligencia emocional:

- **Autoconciencia:** la habilidad de reconocer e identificar las emociones en ti mismo, así como su origen.
- **Autocontrol:** tu capacidad de controlar los impulsos y retrasar la recompensa inmediata.

- **Empatía:** la habilidad para conectar con las emociones y motivos de los demás.
- **Habilidades sociales:** la capacidad de relacionarte satisfactoriamente con los demás, gestionar conflictos, comunicarte claramente e influir sobre las personas.

Otros autores también añaden la motivación a tu eje emocional.

Pero ¿qué es más importante? ¿Saber gestionar las emociones o ser un genio de las matemáticas?

A finales del siglo XX aparecieron varias investigaciones (culminadas en el bestseller *Inteligencia Emocional*) que presentaban la inteligencia emocional como el principal motor del éxito y satisfacción personal. Los estudios mostraban que los mejores líderes eran emocionalmente muy inteligentes.

Sin embargo, los más recientes como éste ponen muy en duda esa afirmación.

Quizás los líderes más carismáticos no poseían tanta inteligencia emocional como se creyó inicialmente.

¿Por qué?

Porque la manera de evaluar su inteligencia emocional fue a través de cuestionarios que ellos mismos respondieron. ¿Y qué líder iba a reconocer por escrito que no sabía identificar las emociones de sus trabajadores?

Dime de qué trabajas y te diré qué inteligencia necesitas

Las últimas investigaciones también apuntan que existen profesiones donde un exceso de inteligencia emocional puede ser contraproducente, como por ejemplo mecánicos, científicos, o contables.

Si tu trabajo es interpretar datos o reparar coches, ser especialmente sensible a las expresiones faciales, lenguaje corporal y emociones de aquellos que te rodean puede ser una grave distracción.

Pero tampoco hay que pasar del blanco al negro más absoluto. Existen otras profesiones, como las de comercial, coach o médico donde saber leer y regular las emociones es básico.

En resumen, la inteligencia emocional es importante pero no es la panacea. En ciertas situaciones puede ser muy útil, y en otras el cociente intelectual puro y duro (la capacidad de analizar y sacar conclusiones) puede ser más determinante.

¿Realmente se puede mejorar la inteligencia emocional?

La teoría más generalizada es que incrementar el cociente intelectual es prácticamente imposible. Por eso la mayoría de cursos y coaches han apostado por aumentar la inteligencia emocional, aparentemente mejorable con la práctica.

¿Pero existe alguna evidencia de que sea posible? ¿Y hasta qué punto se puede mejorar?

Se han publicado más de 2.500 artículos desde que apareció el concepto de inteligencia emocional. Y las 4 conclusiones que se pueden extraer son las siguientes:

1. Puedes cambiar, hasta cierto punto

La capacidad para gestionar nuestras emociones y las de los demás no varía mucho durante nuestra vida. Los factores más determinantes parecen ser la educación recibida, genes, y experiencias infantiles (fuente).

No es que no puedas desarrollar tu inteligencia emocional, pero para hacer cambios profundos deberás dedicarle tiempo y esfuerzo.

Eso sí, la inteligencia emocional mejora con los años, ¡de ahí el dicho de que la gente madura con la edad!

2. La ayuda profesional sí da resultados

Hay un intenso debate acerca del coaching y la formación en habilidades personales. Personalmente no creo que exista mala fe en los denominados “vende humo”, pero sí desconocimiento.

Muchos generalizan sus experiencias personales y creen que lo que les ha cambiado la vida a ellos, independientemente de sus circunstancias, funcionará en el resto. Para evitar este tipo de extrapolaciones existen los estudios científicos, realizados en decenas de voluntarios.

En estas condiciones, digan lo que digan los escépticos, los buenos programas de formación sí funcionan:

- No pueden hacer milagros, pero los últimos meta análisis demuestran que son capaces de mejorar la inteligencia emocional un 25% en promedio, y en el caso de las habilidades sociales, hasta un 50%.
- Gracias a la plasticidad neuronal, el término que los neurólogos usan para referirse a la capacidad del cerebro para cambiar a cualquier edad, es posible aprender empatía y gestión emocional. En este último caso, la mejora puede llegar hasta el 35% (referencia).

Así pues, si no estás obteniendo resultados con tu coach o curso de formación, quizás sea hora de buscar uno mejor.

3. Es imprescindible que alguien te dé feedback

Resulta que no somos demasiado buenos evaluando nuestro nivel de inteligencia emocional. La estimamos peor que nuestro cociente intelectual, por lo que además de no saber cuán listos somos, tampoco tenemos ni idea de si somos agradables.

Una investigación demostró que la forma en que nos vemos a nosotros mismos tiene poco que ver con la forma en que nos ven los demás. Es un fenómeno muy conocido que, en muchas competencias, las personas nos creemos mejor de lo que realmente somos.

Por estas razones, además de seguir un buen programa de formación, es importante que alguien te proporcione una visión imparcial de ti mismo.

4. Cuidado con las técnicas que usas

¿Cuáles son las mejores estrategias para desarrollar la inteligencia emocional?

- Principalmente, las basadas en la terapia cognitivo-conductual (referencia). Es decir, aprender a cambiar tus pensamientos y las conductas que los acompañan.
- Mejorar tu capacidad de aceptar y perdonarte (la autocompasión, un concepto que cada vez va a sonar más).

¿Y las que no funcionan?

- **Las autoafirmaciones positivas.** Ándate con ojo con aquellos coaches o programas que prometen mejorar tu autoestima con mensajes positivos hacia ti mismo (*“yo lo valgo”, “soy el mejor”, “yo me amo”,* etc) ya que a menudo resultan contraproducentes. ¡Y pueden convertirte en un narcisista!

10 pasos necesarios para mejorar tu inteligencia emocional

El objetivo de un estudio controlado realizado en 2009 era ver si con un programa adecuado se podía mejorar la inteligencia emocional en un grupo de voluntarios, en comparación con otro grupo que no recibió entrenamiento alguno.

El resultado fue un notable incremento a corto y medio plazo.

En el programa los participantes recibieron una serie de clases teóricas con ejercicios. A continuación encontrarás las 10 primeras lecciones más importantes para desarrollar una sana inteligencia emocional.

1. Detecta la emoción que hay detrás de tus actos

Casi todos vivimos desconectados de nuestras emociones. Las experiencias negativas que sufrimos durante nuestra vida nos enseñan a aislarnos de las emociones para protegernos.

No puedes eliminar tus emociones, pero debes ser capaz de conectar con ellas y entender cómo influyen sobre ti. Cuando algo te haga actuar o sentirte de una determinada forma, párate un segundo, reflexiona sobre la emoción que hay detrás, y encuentra su origen.

Al principio quizás no sepas por qué actúas o te sientes como lo haces. No desesperes. No estás entrenado para hacerlo. Pero a medida que vayas centrándote en tus sentimientos empezarás a encontrar las respuestas.

2. Amplia tu vocabulario (emocional)

Sólo hay cuatro emociones básicas a partir de las cuales se crean todas las demás: alegría, tristeza, enfado y miedo (aunque algunos autores añaden sorpresa y angustia).

Cuando intentes reconocer tus emociones te quedes sólo con ellas. No basta con decir "*Vale, he identificado mi emoción y es la tristeza*". No. Debes ser lo más específico posible.

Los nombres que pongas a tus emociones te ayudarán a entender cómo te estás sintiendo y por qué. No digas "*Estoy triste*" si las palabras que mejor describirían tu estado emocional serían decepcionado, compungido, melancólico o herido. Sé concreto.

Tener un vocabulario rico con el que describir exactamente tus sentimientos es muy importante. No dominar el lenguaje limita el conocimiento de lo que estás experimentando, creando la sensación de que no sabes lo que te pasa.

3. No te dejes engañar por las apariencias emocionales

Muchas veces las emociones primarias desencadenan otras emociones, y eso nos lleva al error de creer que lo que realmente estamos sintiendo es la emoción secundaria.

Voy a ponerte un ejemplo.

Imagínate que te sientes traicionado porque descubres por una tercera persona que alguien que considerabas uno de tus mejores amigos no te ha invitado a su fiesta de cumpleaños.

Aparentemente la emoción sería la traición, cuyo componente básico es el enfado.

¿Pero lo es realmente?

Si profundizaras en qué ha provocado tu enfado, probablemente descubrirías que la emoción original causante de tu enfado es la tristeza. Estás enfadado con tu amigo porque te ha causado mucha tristeza comprobar que tu amistad no tiene para él el valor que tú esperabas.

4. No juzgues la forma en que te sientes

Las emociones tienen una única función: darte información sobre lo que está ocurriendo. Si pudieras reprimirlas estarías a ciegas y no sabrías cómo reaccionar.

Las emociones negativas te previenen. No luches contra ellas. Debes entenderlas y obtener toda la información posible para enfrentarte al reto del que te están alertando.

- El **miedo** te avisa de que no tienes recursos para abordar lo que está sucediendo. Refleja una desproporción entre la situación y los recursos con los que cuentas.
- El **enfado** lo sientes cuando vulneran tus derechos o necesidades. Te empuja hacia el ataque o la defensa para hacerte respetar.

- La **tristeza** te indica la pérdida de algo valioso para ti y te prepara para superar esa ausencia.
- Sientes **alegría** cuando algo te resulta agradable. Te motiva a experimentarla de nuevo con conductas que vuelvan a generarla.

Considera tus emociones no como algo bueno o malo, sino como la fuente de información que te ayudará a ser más consciente de ti mismo.

5. Descubre el mensaje oculto de tu lenguaje corporal

Si te cuesta identificar tus emociones, fijarte en tu lenguaje corporal te dará muchas pistas de lo que está ocurriendo en tu interior.

Por ejemplo, hay gente que al inicio de un enfado se cruza de brazos porque empieza a sentirse agredido. Si relacionas este tipo de cambios en el lenguaje corporal con tus emociones serás capaz de detectarlas mucho antes.

Y no sólo se trata de cambios posturales. Las emociones también provocan manifestaciones fisiológicas automáticas como rubor cuando te enojas o presión en el pecho cuando estás triste.

Empieza a encontrar patrones en las sensaciones físicas que experimentas cuando se desencadenan en ti determinadas emociones y te convertirás en un maestro Jedi emocional.

6. Controla lo que piensas para controlar cómo te comportas

Muchas personas se excusan diciendo que en los momentos emocionales pierden el control y no son dueños de sus actos. Pero sólo tienen razón en parte.

Los sentimientos son el resultado de la emoción y de lo que piensas sobre esa emoción. No puedes evitar la emoción, pero sí que puedes modificar tus pensamientos al respecto.



La próxima vez que sientas una emoción, presta atención porque significa que en breve te va a invadir un pensamiento. Decide entonces qué pensamiento quieres tener y cómo deseas comportarte.

Y si todo falla, existen algunas otras técnicas de emergencia que pueden ayudarte:

Si estás muy nervioso o ansioso, refréscate la cara con agua muy fría e intenta que te dé el aire. Se ha demostrado que el frío puede reducir la ansiedad.

- **Evita las bebidas con cafeína.** Los estudios evidencian que incrementan tu nerviosismo y niveles de ansiedad.
- **¡Ejercicio!** Todo lo que se diga sobre las ventajas de hacer deporte con moderación me parece poco. Se ha demostrado que reduce la ansiedad y mejora la confianza en ti mismo.
- **Duerme lo necesario.** Cuando duermes generas endorfinas y reduces los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Por eso cuando no has dormido bien estás más irritable.

7. Busca el porqué de los demás

El error que comente casi todo el mundo cuando observa una reacción en alguien es juzgar únicamente la reacción, cuando detrás de ella hay muchísimo más oculto a sus ojos.

Acostúmbrate a pensar en qué sentimientos puede haber detrás de esa reacción. ¿Qué emociones y pensamientos puede estar experimentando esa persona? Si te está insultando, ¿es posible que te tenga miedo y crea que la mejor forma de defenderse sea alterándote?

Buscando el porqué de las reacciones conseguirás entender a las personas. Y te advierto que cuando cojas el hábito de hacerlo te costará enfadarte con la gente, porque comprenderás entonces que casi todo el mundo tiene motivos para hacer lo que hace.

8. Lleva un diario emocional (el efecto Bridget Jones)

Otra forma muy práctica y eficaz para mejorar tu inteligencia emocional es la de apuntar en una libreta tus sentimientos diarios.

Los escáneres cerebrales han demostrado que escribir tus emociones en una libreta reduce la actividad de la amígdala, responsable de la intensidad emocional.

Este beneficio fue especialmente evidente en el género masculino, y todavía más cuando fueron escritas a mano en lugar de tecleadas en un ordenador.

9. Expresa tus emociones de forma asertiva

Ahora que ya sabes identificar y poner nombre a tus emociones, el siguiente paso sería aprender a expresarlas sin efectos adversos mediante la asertividad.

La fórmula general es *“Me siento X (emoción) cuando haces Y (conducta) en la situación Z”*, teniendo en cuenta lo siguiente:

- Define concretamente la emoción X (oprimido, asustado, eufórico, etc)
- Expresa tu emoción en primera persona
- Comunica la conducta Y que te provoca esa emoción, no las intenciones (no juzgues)
- Termina expresando lo que necesitas
- Evita usar frases que empiecen por *“Tú”* y continúen con un juicio o acusación

Un ejemplo sería: *“Me siento poco valorado porque llevo 5 años sin aumento de sueldo en esta empresa a pesar de toda mi dedicación”*.

10. ¡Conviértelo todo en conductas prácticas!

No intentes aprenderlo todo a la vez. Céntrate en una única cosa y conviértela en algo práctico para saber exactamente qué hacer y cuándo.

Imagínate por ejemplo que sientes que no le dedicas toda tu atención a la gente. Constantemente estás divagando y soñando despierto, y tienes un montón de distracciones en tu móvil. Y eso en el fondo te preocupa.

Una conducta emocionalmente inteligente sería convertir tu intento de prestar más atención en algo práctico. Por ejemplo apagando tu móvil y dejando de lado tus preocupaciones cada vez que te relacionas con alguien.

Ahora en lugar de hablar de un deseo (prestar más atención) estamos hablando de una conducta concreta a cambiar.

- Repitiendo la nueva conducta, tu plasticidad neuronal modificará sus conexiones para crear la vía neuronal del nuevo hábito hasta que se convierta en algo automático.
- Otra forma de reforzar un hábito es la visualización. Imaginarte a ti mismo haciéndolo activa el mismo circuito neuronal que la actividad real. Por eso los atletas olímpicos dedican horas a recrear mentalmente la carrera que harán el día de la competición.

CONCLUSIONES

A lo largo del artículo, hemos expuesto las diferentes concepciones del término inteligencia emocional y su repercusión en el ámbito escolar. A modo de resumen podemos definir sus componentes en los siguientes:

- Autoconciencia; Habilidad de reconocer y entender sus emociones, estado de ánimo e impulsos, así como su efecto en los demás.
- Autorregulación; Habilidad para controlar o redirigir impulsos y estados de ánimo.
- Motivación; Pasión para trabajar por razones que van más allá del dinero y el estatus. Propensión a lograr metas con energía y persistencia.
- Empatía; Habilidad para entender la apariencia emocional de los temas. Habilidad para tratar a las personas de acuerdo con sus reacciones emocionales.
- Habilidades Sociales; Pericia en el manejo y construcción de redes de relaciones.
- Habilidad para encontrar un espacio común y constituir simpatía.

Dicho esto, quisiera 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 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.

Y cuarto motivo, porque la vida emocional es un ámbito que, al igual que la matemática y la lectura, puede manejarse con mayor o menor destreza y requiere un singular conjunto de habilidades. Como ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones, controlar el impulso de las gratificaciones, regular el humor y evitar que sus trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía y mantener la esperanza en situaciones difíciles o imprescindibles.

BIBLIOGRAFÍA

ARBEA L y PATERNANIN C. Trastornos graves del desarrollo: la potenciación de la comunicación como principal herramienta comunicativa. En: VV.AA. Comunicación y programas de tránsito a la vida adulta en personas con necesidades de apoyo generalizado. Gobierno de Navarra. Departamento de Educación y Cultura 1998.

BAR-ON, R. 2000. Emotional and social intelligence. Insights from the emotional quotient inventory. En: Bar-On, R. y Parker, J. D. A. (eds). The handbook of emotional intelligence: Theory, development assessment and application at home, school and in workplace. San Francisco, CA: Jossey-Bass, págs. 363-88.

DÍAZ-AGUADO M.J et al. La evaluación de la competencia social a través del conocimiento de estrategias de interacción con los compañeros (Cap. 3). En: DíazAguado M.J. et al. Instrumentos para evaluar la integración escolar. Madrid: ONCE 1995.

GARDNER, H. 1999. Intelligence reframed: Multiple intelligence for the 21st century. New York: Basic Books.

GOLEMAN D (1996). Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairós.

MEICHEMBAUM DH y Goodman J. Entrenar a los niños impulsivos a hablarse a sí mismos: un método para desarrollar el autocontrol. En: A. Ellis y R. Grieger, eds. Manual de terapia racional emotiva (pp. 397-417). Bilbao: Descleé de Brower 1981. Pelechano V. Inteligencia social y habilidades interpersonales. Análisis y Modificación de Conducta 1995; 10 (26): 393-420.

SALOVEY, P.; WOOLERY, A. Y MAYER, J. D. (2001). Emotional intelligence: Conceptualization and measurement. En: Fletcher, G. y Clark, M. S. (eds.). Blackwell handbook of social psychology: Intraindividual processes. Oxford: Blackwell, págs. 279-307. Prieto MD, Illán N y Arnáiz P. Programas para el desarrollo de habilidades sociales (cap. 18). En: Molina S. Bases Psicopedagógicas de la Educación Especial (pp. 425-442). Alcoy: Marfil 1995.

VERDUGO MA. Programa de Habilidades Sociales (PHS). Salamanca: Amarú 1989

VYGOTSKI L. (1979) El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Barcelona: Crítica.