

Opinan los Expertos

Entre las emociones y la razón: la inteligencia emocional

Por Cristina Lafuente Greca, Fundación Lafourcade-Ponce para el Bienestar Psicológico

El término de inteligencia emocional fue introducido en la literatura científica de la mano de Peter Salovey y John D Mayer, los cuales definieron este concepto como “la habilidad para controlar los sentimientos y emociones de uno mismo y de otros, discriminar entre ellos y usar esta información para guiar las acciones y el pensamiento de uno”. Sería Daniel Goleman quien popularizó este concepto y lo divulgó con su best seller “Inteligencia emocional”, despertando este tema un gran interés.

Hablar de la influencia que tiene la inteligencia emocional en la salud supone entender la influencia que tienen las emociones sobre nosotros. Hoy sabemos que nuestra evolución nos ha dejado la huella de ser emocionales y pasionales y obedecer a nuestros instintos, en algunas ocasiones, de una forma muy básica. Tenemos así la posibilidad de reaccionar ante situaciones que implican peligro o amenaza de una forma casi inmediata, sin procesar la información.

Estas respuestas son posibles gracias a nuestro cerebro límbico. En concreto, gracias a nuestra amígdala, que procesa la información que le llega por los sentidos visual y auditivo, la cual realiza un registro rápido comparándolo con su memoria emocional y determina si lo que percibe es amenazante o no. Si la alarma se dispara en la amígdala, se genera una respuesta emocional muy intensa fuera de todo control racional, y se activa en el organismo un estado de emergencia para responder a esta situación en milésimas de segundo.

Este tipo de respuesta estaría basada en un sentir antes que en el pensar, y podría resultar poco útil en situaciones más

complejas que requieren la intervención del neocórtex o cerebro racional.

Si bien ha sido un mecanismo de respuesta que ha permitido la supervivencia, hoy podemos decir que este sistema es rápido, pero a la vez también resulta algo tosco. Es el responsable de las crisis emocionales, respuestas desmedidas o comportamientos desproporcionados, que se llevan a cabo y que no se justifican por la razón.

Exceptuando estas situaciones de urgencias emocionales, el cerebro racional (neocórtex) participa en un análisis más exhaustivo de la situación con beneficios y riesgos de las acciones posibles, ponderando la más adecuada.

«Tenemos la posibilidad
de influir en otros para
aliviar el efecto que pueden
tener algunas emociones
negativas»

Diferentes emociones

Identificar las diferentes emociones que residen en nuestro cerebro y que nos influyen de manera distinta nos ayuda a comprender la importancia de una educación y un entrenamiento que potencie y promueva estados positivos, y una prevención y educación que regule los estados negativos.

Las emociones negativas ira-miedo-tristeza nos dirigen hacia



acciones poco beneficiosas y estados de ánimo poco constructivos, a la vez que generan en el organismo una serie de respuestas que nos desgastan y que se traducen en síntomas psicósomáticos.

Ante situaciones de estrés y ansiedad, se puede esperar, en primer lugar, que se active de forma inmediata nuestra alarma, la amígdala, y que esta mande la señal de alarma al resto del organismo, aumentando la tensión sanguínea, aumentando la frecuencia cardíaca, secreción de adrenalina, disminución de la respuesta inmune... Y esto se traduce en síntomas de nuestra salud: dolores de cabeza, catarros, problemas de piel, problemas cardiovasculares, digestivos, dolores musculares etc.

Si bien no podemos impedir que estas emociones aparezcan, sí podemos controlar el tiempo que permanecen en nosotros, de la misma manera que podemos entrenarnos a percibir nuestras emociones o la de los demás, aprender a comprenderlas y a regularlas. Tenemos la posibilidad de influir en otros para aliviar el efecto que pueden tener algunas emociones negativas. Podemos entrenar recursos que nos permitan una evaluación más racional, dando lugar a un análisis más positivo y optimista de la situación.

A diferencia de estas emociones, las positivas nos hacen ser más competentes. Y si su presencia no asegura que se eviten determinados trastornos físicos o enfermedades, sí ayuda a la percepción que se tiene de la propia enfermedad y de la actitud hacia la curación. Actualmente se realizan investigaciones para intentar validar científicamente la existencia de correlaciones entre las emociones y los procesos de curación.

Inteligencia emocional

A la pregunta: ¿Por qué hay personas que manejan mejor que otras sus emociones y estados de humor? La respuesta está en la inteligencia emocional.

Gracias a la inteligencia emocional podríamos cambiar el enfoque y hablar, entonces, de un pensar para sentir, de una habilidad para percibir, valorar y expresar emociones. Aprender a desarrollar comportamientos más estables, proactivos hacia nuestros objetivos (auto-motivarnos), permitir un equilibrio entre emociones positivas y negativas, comprender nuestras emociones y las de los demás implica el entrenamiento de algunas habilidades que desarrolla la inteligencia emocional.

Opinan los Expertos



Habilidades de la inteligencia emocional

1. Percibir, valorar y expresar emociones de forma precisa.
2. Generar emociones que faciliten las actividades cognitivas y acciones de adaptación.
3. Comprender emociones mías y de otros.
4. Regular emociones mías y de otros.

El objetivo de estas habilidades es razonar, teniendo en cuenta las emociones. En ningún momento se trata de reprimirlas o esconderlas, se trata de gestionarlas eficazmente.

El entrenamiento que podemos llevar a cabo para desarrollar esta inteligencia y potenciar estas habilidades sería útil para todos y, desde luego, en algunos contextos, una exigencia obligada. Hay situaciones y contextos donde las emociones están a flor de piel y hay que saber actuar e influir positivamente.

Quizá nos sirva de reflexión cómo nos sentimos cuando estás en un hospital y has sido tratado con afecto, respeto, te has sentido entendido, escuchado y arropado. Es verdad, como dicen algunos, que hasta el dolor duele menos. Sentirse así es un buen aliado de un tratamiento médico.

Lo grave es no saber, a veces, qué hacer o qué decir para paliar el sufrimiento psicológico de esas personas y sus familias. Las capacidades basadas en la inteligencia emocional podrían ser una gran ayuda y deberían potenciarse como hábitos esenciales para una gestión emocional eficaz en los enfermos, en sus cuidadores y en el profesional sanitario.

Algunas competencias útiles pueden ser:

- Escuchar activamente, dejar hablar, no emitir juicios.
- Atender a la comunicación no verbal de las personas.
- Dar feedback constructivo.
- Ser empático, siendo sensible a las emociones, pero trabajando desde la razón.
- Ser asertivo, expresando lo que se siente de forma coherente y sin herir a nadie.
- Ayudar a buscar información relevante, que permita evaluar la situación de una forma más racional.
- Comprender los motivos de las personas, sus necesidades.
- Aprender técnicas de relajación, respiración, visualización.
- Dar apoyo.

Actuar, desde cada uno, mirando al que tiene al lado y percibiendo cómo se siente y qué puedo hacer yo como persona por él, y si, además, utilizamos las habilidades adecuadas,

estaremos ayudando directamente a esa persona a controlar, entender y regular sus emociones. Este comportamiento formará parte de esa inteligencia emocional, además de ser una labor altruista y rica en virtud.

Pensemos por un momento en cuántas ocasiones alguien nos podía haber influido de otra manera, si hubiese mostrado otra sensibilidad a nuestros problemas, miedos necesidades... Esto supone aceptar la influencia emocional negativa o positiva que han ejercido algunas situaciones en nuestra vida, dejándonos una huella difícil de borrar. Haber podido disfrutar en aquel momento de estos recursos emocionales y una ayuda adecuada nos habría hecho más responsables. En cuántas ocasiones nos hemos arrepentido después de lo que hemos dicho o hecho a alguien, llevados de la mano de una crisis emocional.

Podemos concluir que un hábito saludable es potenciar las emociones positivas, de la misma forma que son hábitos saludables tener una alimentación sana, hacer deporte o dejar de fumar, ya que las emociones perturbadoras son una amenaza para la salud.

«La inteligencia emocional nos permite tomar conciencia de nuestros impulsos, para ser más eficaces en nuestra adaptación social»

Los datos y las investigaciones apuntan a que las personas sometidas a depresión, ansiedad o ira son más sensibles de padecer enfermedades. Las investigaciones demuestran una tendencia, que tendrá que seguir siendo estudiada, analizando la influencia directa en mecanismos biológicos y neurológicos del organismo.

La inteligencia emocional nos permite interaccionar con los demás, atendiendo a las emociones y los sentimientos, nos permite tomar conciencia de nuestros impulsos, para ser más eficaces en nuestra adaptación social. Nos hace más fuertes, sensibles, altruistas, optimistas y realistas. En definitiva, la inteligencia emocional nos guía en la excelencia como personas.

Para algunos autores (1990, Peter Salovey y John Mayer) la inteligencia emocional es mejor predictor del éxito en la vida que el cociente intelectual.

Todo esto nos lleva a la siguiente reflexión y es que, generando contextos adecuados que nos permitan estimular emociones positivas; promoviendo actitudes más optimistas; disfrutando cada momento de lo pequeño y lo cotidiano; sintiéndonos queridos y apoyados; buscando la felicidad que va más allá del hedonismo; viviendo teniendo un norte marcado, teniendo unos valores; aceptando sin resentimiento situaciones difíciles; practicando el perdón y el agradecimiento; entendiendo que la mayoría de las cosas buenas requieren un esfuerzo; dejando al lado el individualismo y el materialismo; viviendo no sólo pensando en uno mismo, llenará de sentido nuestra vida y conseguiremos una enorme paz y alegría. Y así hablaremos no sólo de éxito, sino también de felicidad.