

# TEMA 10

# LA INTELIGENCIA

# EMOCIONAL



Hace un siglo, dos psicólogos franceses, llamados Alfred Binet y Théodore Simon inventaron una prueba para medir la capacidad mental de los alumnos. La intención era poder ayudar a los niños que más apoyo escolar necesitaban. Después este test se ha llamado el Coeficiente Intelectual (C.I.)

Más tarde el psicólogo estadounidense Lewis Terman Stanford revisó la escala 'Binet-Simon', y creó la escala de inteligencia 'Stanford-Binet' para ser aplicada a todo tipo de edades. Esta escala se basaba en una noción restringida de la inteligencia humana, ya que únicamente evaluaba habilidades lingüísticas y matemáticas, sin tener en cuenta el amplísimo abanico de habilidades, dones, y destrezas, que posee el Ser Humano.

Las buenas intenciones de Binet y Simon convirtieron la prueba en una herramienta de clasificación. Lamentablemente se ha creado una profunda y equivocada creencia limitante en nuestra sociedad: 'Una persona es poco o muy inteligente o no lo es y no puede hacer nada para cambiarlo'.

Durante casi 100 años las personas nos hemos creído que la inteligencia se puede medir. Muchas personas se han creído ser superdotadas, normales o retrasadas.

La inteligencia emocional 'IE' es un concepto mucho más joven. El famoso libro de Daniel Goleman 'La inteligencia emocional' no fue el primer libro sobre la IE sin embargo, se hizo conocer por todo el mundo. Gracias a su libro se ha cambiado y se está cambiando poco a poco el concepto de la inteligencia humana.

La inteligencia emocional es nuestra capacidad de gestionar nuestras propias emociones, motivarnos a nosotros mismos, perseverar en el empeño a pesar de las dificultades y regular nuestros propios estados de ánimo. También nos aporta al ser capaces de comprender a los demás, empatizar y confiar en los demás, gestionar los bloqueos emocionales en equipos y grupos de personas, aprovechar la energía emocional para impulsarnos y un largo etcétera.

Nuestra determinación, nuestro coraje, y nuestra voluntad propia se ven afectados substancialmente por nuestro grado de inteligencia emocional. Conseguir o no lo que nos proponemos depende de cómo dominamos estas habilidades.

¿Cuál es el motivo por el que algunas personas cumplen sus sueños y otras no?

¿Crees que es, porque son más inteligentes?

¿Alguien que gana 100.000 euros al mes es 100 veces más inteligente que alguien que gana 1.000 euros al mes?

Seguro que no. Las personas ganan más porque aprovechan más todo el potencial que todos tenemos. Alguien que gana más, que cumple más sueños, que tiene mejor salud, que tiene mejores relaciones, NO tiene mayor potencial. Simplemente tiene más inteligencia emocional y lo aprovecha. Sobre todo a nivel de éxito profesional, es imprescindible tener un alto grado de inteligencia emocional.

La inteligencia emocional es el doble de importante para el éxito profesional, que la inteligencia medida por el coeficiente intelectual.

¿Cómo es posible tal afirmación?

Hoy en día vivimos en un mundo altamente globalizado, en el que prácticamente no existen profesiones solitarias y aisladas, que no dependan de nadie más.

En la inmensa mayoría de las profesiones existe una alta interdependencia entre las personas, bien sea en formato de equipos de trabajo, de líder y empleado, de cliente y proveedor, o de cualquier otro tipo de interconexión.

El resultado del trabajo depende en gran medida de la eficacia y eficiencia de estas colaboraciones, y es precisamente ahí donde la inteligencia emocional juega un papel determinante.

En el caso de los 'puestos de liderazgo', el reparto de cuotas es significativamente mayor. Nada menos que un 85% para la inteligencia emocional (EQ) y tan sólo un 15% para la inteligencia medida con el coeficiente intelectual (IQ). En el fondo es completamente lógico. La función principal de un líder es gestionar eficazmente a su equipo, para lograr un alto rendimiento.

Y esto no es posible sin una alta dosis de inteligencia emocional.

Las emociones tienen un enorme impacto en nuestras vidas. Afectan a todas nuestras facetas de manera integral, tanto a las interiores, como a las exteriores, y esto dificulta enormemente su adecuada gestión.

Toda nuestra esencia está interconectada. Lo que ocurre en una parte se transmite inmediatamente a las demás, para bien o para mal. ¡Y toda transmisión actúa en ambas direcciones!

Las emociones afectan tanto a nuestros pensamientos, como a nuestro cuerpo, y a nuestro lenguaje, cambiando nuestra manera de pensar, de sentir, de percibir, de decidir, de mirar, de actuar, y de comunicarnos.

La emoción del miedo, por ejemplo, pone en alerta a nuestro cuerpo, acelera nuestra respiración y nuestro pulso, centra nuestros pensamientos en la manera de escapar, hace temblar nuestra voz, y determina las palabras que expresamos.

En fracciones de segundo, todo nuestro Ser experimenta ese miedo, y nuestras reacciones son perfectamente observables por las demás personas.

Y de la misma manera, pensamientos de seguridad y de confianza, respiraciones profundas y alargadas, estiramientos corporales, y palabras de calma expresadas en tono sereno, harán que la emoción del miedo se reduzca.

La inteligencia emocional nos permite utilizar las diferentes facetas de nuestro Ser, como mejor nos convenga en cada momento, para pilotar nuestras vidas desde la voluntad propia, y no desde las sobrecargas emocionales.

Las emociones forman parte de nuestra naturaleza humana, y juegan un papel fundamental en nuestra existencia.

¡Son totalmente normales y necesarias!

La mayoría de las personas separan entre emociones buenas y malas, y si pudieran, mantendrían las buenas y eliminarían las malas. Pero como veremos a lo largo de las siguientes semanas, las emociones no son ni buenas ni malas. ¡Lo que les pone el signo es tan sólo nuestra manera de interpretarlas!

No hay nada de malo en sentir miedo o rabia, ¡al contrario!, estas emociones fomentan nuestra capacidad de adaptación, y juegan un papel importante en nuestra evolución humana. ¡Todas las emociones tienen su razón de ser!

Sin el miedo o la rabia, no podríamos sobrevivir en situaciones adversas, y sin la emoción del amor, la vida carecería de color.

¡No se puede concebir al Ser Humano, sin todas y cada una de sus emociones!

Las emociones nos ayudan a vivir en nuestro mundo, nos dan velocidad de reacción, nos ayudan a adaptarnos, a cambiar, a impulsarnos, a levantarnos al caer, a buscar la unión con los demás, y a celebrar la vida.

Son maravillosas herramientas que nos regala la naturaleza, y a pesar de los muchos quebraderos de cabeza que en ocasiones nos puedan originar, todos deseamos poder disfrutar de estos maravillosos dones.

El problema NO son nuestras emociones, sino nuestra manera de gestionarlas.

Cuando vivimos a merced de nuestras emociones, las herramientas se convierten en el dueño y señor de nuestras vidas, y es ahí cuando nos sentimos bloqueados, desbordados, y fuera de control.

Para poder pilotar nuestras vidas desde nuestra voluntad propia, y no desde nuestros altibajos emocionales, debemos comprender cuál es el mecanismo que genera dichas emociones, y cuál es la misión y propósito de cada una de ellas.

## Los 3 cerebros humanos

Sin pretender hacer una disertación científica acerca del cerebro humano, a efectos prácticos podemos afirmar que tenemos 3 cerebros: el cerebro reptiliano, el sistema límbico y el neocórtex o neocorteza.

Estos tres cerebros están interconectados a nivel neuronal y bioquímico, y cada uno tiene su propia función específica.

### 1. El cerebro reptiliano

Este es el primer cerebro en nuestro desarrollo evolutivo, y data de unos 300 a 500 millones de años atrás. Está compuesto por el tronco del encéfalo y por el cerebelo, y regula las funciones fisiológicas instintivas, básicas, e involuntarias de nuestro cuerpo.

No piensa, ni siente emociones, sólo actúa automáticamente para regular nuestras funciones más primarias: control hormonal y de temperatura, hambre, sed, motivación reproductiva, respiración, territorialidad, necesidad de cobijo, protección, supervivencia, etc.

### 2. El sistema límbico

Este cerebro es el segundo en nuestra evolución humana, y se ubica físicamente por encima del cerebro reptiliano. El sistema límbico es el centro emocional de nuestro cerebro, y al igual que el cerebro reptiliano, funciona de manera automática e inconsciente.

Su misión principal es producir reacciones fisiológicas ante estímulos emocionales.

### 3. El neocórtex

Este cerebro es el más reciente en nuestra evolución, y se encuentra físicamente ubicado por encima del sistema límbico. En él se produce lo que conocemos como el pensamiento racional consciente.

Controla nuestras capacidades cognitivas, como la memorización, la concentración, la autorreflexión, la resolución de problemas, la capacidad de elegir, el razonamiento espacial y analítico, y el lenguaje.

El sistema límbico – nuestro centro emocional

Como vemos en la imagen de la derecha, el sistema límbico está compuesto por varios órganos, fundamentalmente por el tálamo, la hipófisis, el hipotálamo, el hipocampo y la amígdala cerebral.

Estos órganos regulan nuestros estímulos sensoriales, gestionan nuestros sentidos, liberan hormonas y sustancias químicas para provocar reacciones corporales, y juegan un papel fundamental en nuestra memoria.

Este sistema es el responsable de regular nuestras emociones y sus correspondientes impulsos, y también de almacenar nuestros recuerdos emocionales.

En el sistema límbico se produce nuestro aprendizaje emocional.

El sistema límbico es completamente autónomo, inconsciente y automático, y asume el control antes de que el neocórtex pueda darse cuenta. Recibe impulsos sensoriales y los conecta con recuerdos emocionales, para provocar reacciones y respuestas inmediatas, de las que no somos conscientes. Nuestro centro emocional NO piensa, ¡simplemente reacciona!

Unos instantes después, el neocórtex, mucho más lento que el sistema límbico, se dará cuenta de lo que está ocurriendo, y creará consciencia sobre nuestros estados emocionales. ¡Pensará acerca de lo que estamos sintiendo! Pero para cuando esto ocurra, todas las reacciones biológicas y fisiológicas ya habrán tenido lugar.

Recuerda: Tanto el cerebro reptiliano como el sistema límbico, quieren protegernos y salvaguardar nuestra vida, y no van a esperar a que el lento neocórtex tome decisiones.

En la conexión entre el sistema límbico y el neocórtex, residen todos nuestros conflictos entre sentimientos y pensamientos.

## La amígdala cerebral

De todos los órganos que conforman el sistema límbico, la amígdala es el auténtico centro de control emocional.

Este pequeño punto rojo de la imagen de la derecha es el causante de nuestros estados emocionales, y de sus consecuencias fisiológicas.

La amígdala envía señales al cuerpo para:

- Incrementar los reflejos de vigilancia, paralización, y huida. - Modificar las expresiones faciales, influyendo directamente en el nervio trigémino y en el nervio facial.
- Aportar mayor energía y fortaleza al cuerpo, activando los neurotransmisores: • Dopamina (incrementa la frecuencia cardiaca y la presión arterial)
- Noradrenalina (conocida como la hormona del estrés, incrementa el ritmo cardiaco y el flujo sanguíneo, libera glucosa, y aumenta el flujo de oxígeno hacia el cerebro)
- Adrenalina (incrementa la frecuencia cardiaca, contrae los vasos sanguíneos y dilata los conductos de aire).

¡Y todo esto ocurre en fracciones de segundo!

La amígdala, al responder de manera 'programada', es mucho más rápida que la mente racional, pues no necesita pensar, razonar, o analizar lo que debe hacer.

¡Lo sabe! O mejor dicho, ¡cree saberlo!

Por tanto, si queremos modificar nuestra conducta emocional, tendremos que cambiar el 'programa'. Cambiaremos el cableado.

## Cambiar el 'programa'

Nuestros recuerdos emocionales son almacenados en el sistema límbico, y muy especialmente en la amígdala.

Dichos recuerdos emocionales, de dolor, de miedo, de tristeza, de alegría, de orgullo, de rabia, etc. van creando conexiones sinápticas en nuestro cerebro, para acelerar nuestra capacidad de reacción frente a futuras situaciones similares. Nuestro cerebro crea patrones mentales subconscientes, que actúan de manera completamente autónoma.

Un ejemplo: Si en algún momento de nuestra vida hemos tenido una experiencia vergonzante, al hablar delante de otras personas, tal vez en un evento escolar, familiar o de la universidad, dicho suceso quedará almacenado en la amígdala como un recuerdo emocional doloroso y amenazante. Dado que el sistema límbico nos quiere proteger, cableará un patrón subconsciente para evitar este tipo de situaciones en el futuro. ¿Cómo? Activando la emoción del miedo. La próxima vez que nos encontremos en una situación parecida, la amígdala activará el miedo en fracción de segundos, para que huyamos y nos salvemos de esta nueva amenaza. Y lo hará tan deprisa, que nuestro poderoso pero lento neocórtex no se habrá dado ni cuenta. ¡La consciencia vendrá después!

Por tanto, si queremos modificar nuestras reacciones emocionales, como por ejemplo, el miedo a hablar en público, deberemos cambiar nuestros patrones mentales subconscientes.

### La secuencia del cableado

Como vimos al hablar de las creencias, la mejor manera de cambiar un patrón es sustituirlo por otro, es decir, recableando el programa emocional.

¿Cómo es la secuencia del cableado emocional?

Del recuerdo emocional al patrón subconsciente: un recuerdo emocional impactante, o muy repetido, crea un patrón de comportamiento en nuestro subconsciente.

Del patrón subconsciente a la reacción emocional instantánea y automática: Este patrón subconsciente, reacciona en 'automático' ante cualquier situación que se asemeje al recuerdo inicial. Dada la velocidad a la que ocurre, nuestra mente consciente no puede hacer nada para evitarlo.



De la reacción emocional instantánea y automática a la gestión de la reacción emocional: Lo que sí puede hacer nuestra consciencia, es gestionar la reacción emocional, una vez que haya aparecido. La reacción emocional estará ahí, pero podemos decidir qué hacer con ella.

De la gestión de la reacción emocional a la reacción del entorno y de los demás: La manera de gestionar nuestras propias emociones, condiciona la reacción del entorno y de los demás, a nuestro favor o en nuestra contra.

De la reacción del entorno y de los demás a la gestión del aprendizaje emocional: Y eso determinará en gran medida cómo nuestra amígdala viva ese suceso, y cómo lo graba en el subconsciente a modo de un nuevo recuerdo emocional. Dicho nuevo recuerdo reforzará o modificará el patrón existente.

Cuantos más recuerdos impulsores guardemos en nuestra amígdala, menor fuerza tendrán los recuerdos limitantes.

Existen por tanto dos momentos para la gestión emocional:

- 1) Gestión de la reacción emocional: gestionar conscientemente la reacción emocional, una vez que haya sido generada de manera automática.
- 2) Gestión del aprendizaje emocional: gestionar conscientemente el aprendizaje de cada situación, para que nuestra amígdala guarde nuevos recuerdos emocionales, que modifiquen los patrones subconscientes limitantes.

Si deseamos cambiar nuestra manera automática de reaccionar, debemos trabajar en profundidad sobre el patrón subconsciente. Y para hacer eso, la mejor manera es acumular nuevos recuerdos 'antídoto'.

Sigamos con el ejemplo del miedo a hablar en público: Si deseamos que el miedo desaparezca, y que no vuelva a inundarnos cada vez que nos coloquemos delante de personas para hablar, deberemos aportarle argumentos sólidos a nuestra amígdala, para que deje de verlo como una amenaza. Y la manera más efectiva de convencerla, es demostrándoselo con vivencias reales. La próxima vez que vayamos a hablar en público y nos inunde el miedo, deberemos hacer dos cosas:

- 1) Gestionar la reacción emocional en el mismo momento en el que surja, para poder salir al estrado a pesar de nuestro miedo. La semana que viene veremos una técnica muy eficaz para este propósito.

2) Gestionar el aprendizaje emocional, tomando plena consciencia de que hemos salido al estrado a pesar del miedo, hemos comunicado nuestro mensaje, y no sólo hemos sobrevivido, sino que además hemos recibido aplausos.

Con estos dos pasos, nuestra amígdala cambiará progresivamente de opinión, y llegará un día en el que los recuerdos emocionales positivos pesen más que los negativos. A partir de ese momento, la misma amígdala nos enviará la emoción de la alegría, en lugar de la del miedo, cada vez que tengamos la oportunidad de hablar en público. ¡Esa es la magia de la gestión emocional!

Si logramos sustituir los patrones que nos limitan, por otros que nos impulsan, la fuerza automática de nuestra amígdala comenzará a trabajar a nuestro favor.

El mismo poder que hoy nos bloquea, será el que nos impulse mañana.

El desbordamiento emocional

Cuando NO gestionamos eficazmente nuestras reacciones emocionales con plena consciencia, se pueden producir estados de desbordamiento emocional. Y aunque no nos guste reconocerlo, esto suele ocurrirnos con mucha mayor frecuencia, que la que desearíamos.

¿Qué provoca el desbordamiento emocional?

Imagina que estás viviendo una situación que te parece tremendamente injusta. Tu amígdala activará inmediatamente el mecanismo emocional de la rabia, y provocará una reacción instantánea en tu mente, tu cuerpo, tus gestos, y tu manera de comunicarte.

La conexión nerviosa que existe entre tu amígdala y tus vísceras, hará que estas se contraigan para que estén preparadas para el contraataque. Y todo esto ocurrirá en fracciones de segundo, sin que puedas evitarlo. Si en el preciso instante de darte cuenta de lo que está ocurriendo, no gestionas adecuadamente esta reacción emocional, la rabia te inundará por completo. Sólo verás injusticia, sólo oirás injusticia, y sólo pensarás injusticia. Entrarás en un círculo vicioso que no dejará de crecer.

¡Te convertirás literalmente en rabia! Cuando entramos en desbordamiento emocional, nuestro neocórtex se ve perturbado en su capacidad de funcionar: “¡Estoy tan enfadada/o, asustada/o, triste, ... que no puedo ni pensar!” Nuestros actos y nuestro lenguaje se vuelven salvajes, primitivos y desproporcionados, ya que nuestra consciencia está anulada bajo el todopoderoso mando de nuestra amígdala.

Para evitar esto, hay que entrenar al neocórtex para que gestione a la amígdala.

Como decía Daniel Goleman: "El cerebro pensante debe moderar al cerebro emocional".

¡No dejes que algo tan pequeño te domine!

Por muy 'ruidoso' que sea. ¡Las emociones son muy contagiosas!

¿Has observado lo que suele ocurrir, cuando una persona se ríe a carcajadas o comienza a llorar desconsoladamente? ¿Cómo afecta esto a las personas que la rodean?

Las emociones son altamente contagiosas, ya que de manera natural y automática, creamos 'rapport' emocional con los demás. Haz la prueba: la próxima vez que estés en la calle con un grupo de amigos, de repente, modifica tu gesto mostrando mucho miedo, emite un grito aterrador, y sal corriendo. ¿Qué crees que harán los demás? Saldrán corriendo de la misma manera que tú, aun sin saber por qué lo hacen.

Recuerda: El sistema límbico quiere ayudarnos, y si uno del grupo tiene miedo, no va a esperar a comprobar si es real o no.

El mismo efecto ocurre en las familias y en los trabajos. ¿Qué ocurre cuando la madre, el padre, o el jefe, muestran miedo o rabia? Se traslada inmediata hacia los demás, aunque ellos no sean conscientes de las causas. Una gestión eficaz de nuestras emociones, no sólo nos ayuda a nosotros mismos, sino también a todo nuestro entorno.

La gestión emocional 360°

Cuando aplicamos nuestra inteligencia emocional de manera global, activamos una espiral positiva que nos beneficia a todos.

Recuerda: Las emociones son muy contagiosas, ¡pero nuestra capacidad de gestionarlas también!

¿Qué ocurre, por ejemplo, si estamos muy enojados, y tenemos enfrente a una persona que emana una profunda paz y serenidad? Es posible que durante los primeros segundos se agite aún más nuestra rabia, pero al poco rato, la serenidad del otro empezará a contagiarnos, al igual que nuestra rabia comenzará a contagiarle a él. Una de las dos emociones triunfará y contagiará a la otra. O bien en explosión emocional mutua, o en serenidad recíproca.

Cuanta mayor consciencia tengamos de nuestras propias reacciones emocionales, mayor será nuestra capacidad de gestionarlas adecuadamente. Y eso nos ayudará a desarrollar mayor empatía para comprender las emociones de los demás, y para saber gestionarlas adecuadamente.

Veamos cómo se activa la espiral 360°:

La consciencia propia consiste en reconocer nuestras propias emociones y valorar sus efectos. Cuanta mayor consciencia propia tengamos, mayor será nuestra capacidad de gestionar nuestras propias emociones. Recuerda: lo primero siempre es la consciencia, el darse cuenta, la responsabilidad viene después. Cuanto más hayamos entrenado la gestión propia, más fácil nos resultará identificar y comprender las emociones de los demás (consciencia social). Y esa toma de consciencia nos ayudará a gestionar las emociones del entorno (gestión social).

Garantizarse un tiempo de consciencia

Para poder gestionar eficazmente nuestras emociones y evitar que nos arrastren, debemos garantizarnos un tiempo entre la erupción de la emoción, y nuestra manera de actuar.

Hay que darle tiempo al neocórtex, para que pueda crear consciencia y evaluar adecuadamente la situación. Este tiempo es la clave para poder actuar desde la voluntad propia, y no desde la reacción emocional básica.

Sin ese tiempo, nuestro comportamiento vendrá determinado por nuestros patrones subconscientes, y no hará más que cimentar los recuerdos emocionales que los originan.

Recuerda: ¡La herramienta debe servir a su dueño y no al revés! Las emociones deben estar a nuestro servicio, y no nuestras actos al servicio de ellas. Si no le damos un tiempo de consciencia al neocórtex para tomar las riendas, siempre seremos esclavos de nuestros recuerdos del pasado.

Hay diversas técnicas para garantizarse ese tiempo, antes de tomar decisiones o pronunciar palabras:

- Contar lentamente hasta 5 (el número ideal varía de persona a persona).
- Hacer de tres a cinco respiraciones profundas.
- Cerrar los ojos y centrar toda la atención en el corazón.
- Tocarse la barbilla o la nariz durante 3 segundos.

Estas técnicas pueden parecer banales, pero son sumamente útiles y eficaces, sobre todo en situaciones de gran agitación emocional.

Cada uno debe encontrar su truco particular y entrenarlo con ahínco para interiorizarlo y utilizarlo de manera automática en cada situación pertinente.

Evitar llenar la 'mochila' emocional Todas las emociones que no gestionamos adecuadamente, sino que reprimimos y nos 'tragamos', van directamente a la llamada 'mochila' emocional. Esta mochila representa un lugar en nuestra mente subconsciente, en el que quedan almacenadas todas las emociones NO atendidas adecuadamente.

A medida que nos adentremos en cada una de las emociones básicas (a partir de la semana que viene), comprobaremos que cada emoción tiene su propio propósito y misión, y reconocerlos es de suma importancia para poder gestionar adecuadamente cada emoción.

Una emoción reprimida y no atendida, queda por así decirlo, en estado de 'stand by', es decir, en estado de 'pendiente de gestionar'. Cuantas más emociones desatendidas tengamos, más llena estará nuestra mochila emocional.

Y cuando esto ocurre ¡cada gota colma el vaso!

Cada nueva emoción relacionada con un asunto, activará todas las demás emociones desatendidas que están esperando su turno. Para ellas es una nueva oportunidad para reclamar la atención que no les hemos prestado anteriormente.

Esta es la razón por la que, en determinadas situaciones, 'explotamos' ante sucesos de menor importancia, como si de una gran tragedia se tratara. El suceso concreto NO es el causante de nuestra reacción, sino la sobrecarga emocional que guardamos en nuestra mochila.

Con este tipo de sobrecargas es muy difícil gestionar las emociones. Debemos gestionar cada emoción en el momento en el que surge, sin reprimirla, ni enviarla a la mochila. Una a una, las emociones son sencillas de gestionar.

¡Gestionar toda una mochila de golpe es prácticamente inviable!

***¡Gracias!***  
***Nos vemos en la***  
***próxima sesión***