

Capítulo 1

INTRODUCCIÓN

Gracias al trabajo de investigación particular de Peter Salovey y John Mayer, y el subsiguiente trabajo de divulgación realizado por Daniel Goleman, durante los últimos años la inteligencia emocional se ha convertido en un término familiar, y se percibe como algo que las personas deberían ser capaces de aplicar de forma eficaz.

Aunque existen ciertas discrepancias sobre lo que constituye la inteligencia humana o la emoción humana y cómo ésta debería medirse con éxito, este manual sugiere que el término *inteligencia emocional* conduce a dos conceptos simples: ser “inteligente”, o lo que denominaremos “*aplicar los conocimientos de forma adecuada*”, y ser “emocionalmente” o ser capaz de “sintonizar”, o lo que denominaremos “*aplicar los sentimientos de forma adecuada*”. Nosotros tratamos de explicar que la inteligencia emocional está dirigida por dos factores principales. Estos son la fuerza motriz o motivación básica de las personas, y la estructura o flexibilidad relativa de su pensamiento sobre sí mismos y sobre los demás. Por lo tanto, el modelo que adopta esta Guía sugiere que “aplicar los conocimientos de forma adecuada” fundamentalmente se relaciona con el “análisis” y la “intuición”, y “aplicar los sentimientos de forma adecuada” con la “experiencia” y la “expresión”. Trabajaremos este modelo a su debido tiempo. No obstante, antes de sacar algunas conclusiones específicas también prestaremos atención a una variedad de puntos de vista sobre el tema de la inteligencia, la emoción y la inteligencia emocional.

Lamentablemente, la naturaleza de la materia (tanto la inteligencia como la emoción) es tal que existe una amplia gama de hipótesis todavía no resueltas o sobre las que no se ha llegado a un acuerdo. En el reino de la emoción en particular, existe un debate importante, incluso sobre si es posible medir las emociones.

A pesar de las diferencias de opinión, que irán apareciendo a lo largo de esta guía, las investigaciones sugieren que nuestro intelecto (o razón) y nuestras emociones trabajan juntos en armonía para garantizar que nuestras respuestas sean inteligentes de un modo “global” u “holístico”. Esto significa que cuanto más utilicemos y comprometamos todas nuestras facultades mentales para percibir y comprender el mundo que nos rodea y para buscar un sentido contextual, es muy posible que entonces seamos emocionalmente más inteligentes.

Basados en los trabajos de la psicología y la neurociencia moderna de hoy en día, esta Guía del Entrenador describe cuatro estilos de inteligencia emocional que es posible que adopten las personas en grados diferentes a la hora de afrontar la vida en general y su relación con otras personas en particular. Si aprendemos las contribuciones que cada uno de estos estilos aportan, podremos comenzar a reconocer que posiblemente, en la mayoría de los casos, la versatilidad de estilos conduzca a un resultado más beneficioso y a saber que los niveles “altos” de inteligencia emocional se basan en percibir el mundo de esta forma global, “esférica”, siempre que podamos.

POSIBLE EJERCICIO

Divida el grupo en dos equipos. Pida a uno de los equipos que durante 10 minutos sugiera una definición de “**inteligencia**” y al otro equipo que trabaje la definición de “**emociones**”. Señale que no tienen que redactar tal definición con la exactitud del diccionario, pero sí deben tratar de aportar la quintaesencia de cada término.

NOTAS PARA EL ENTRENADOR

Pida a cada equipo que presente su definición al resto del grupo y que sugiera si piensa que refleja los puntos de vista del equipo. Después de un debate breve, muestre al grupo (o entregue el material) las definiciones de inteligencia y emociones que encontrará en la página siguiente e invite al grupo a debatir si esto ayuda a clarificar la materia. Para unir ambas caras del debate, puede que desee compartir la definición de Daniel Goleman:

“La inteligencia emocional hace referencia a la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarnos a nosotros mismos y para controlar adecuadamente las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones.”

Varias definiciones de Inteligencia Emocional

EMOCIÓN:

1. “Un estado afectivo de conciencia en el que se experimentan la alegría, el dolor, el miedo, el odio y el deseo” (Definición del diccionario).
2. “Un estímulo de experimentación y evaluación que mide las experiencias teniendo en cuenta el potencial para la ganancia o el placer” (Aristóteles).
3. “Las emociones median entre los estímulos y una respuesta, provocando que la respuesta sea menos racional de lo que debería ser” (Descartes).
4. “Las emociones son un movimiento, una conmoción o una agitación físicas” (Candlaid).
5. “Las emociones son un conjunto complejo de interacciones en medio de factores subjetivos y objetivos mediatizados por el sistema neuro/hormonal” (Kleinginna).

INTELIGENCIA:

1. “La capacidad de comprensión; otras formas de comportamiento de adaptación; una aptitud a la hora de comprender la verdad, y captar los hechos y el significado” (Definición del diccionario).
2. “Un conjunto de destrezas que capacitan a una persona para resolver los problemas reales; la habilidad para crear un efecto, producto o servicio que es valioso en una cultura dada; el potencial para reconocer o crear problemas y, por ello, de establecer la necesidad de nuevos conocimientos” (Howard Gardner).
3. “La capacidad de un sistema de adaptar su comportamiento para alcanzar su objetivo en una gama de entornos” (David Fugel).
4. “La habilidad mental general implicada en procesos tales como calcular, razonar, clasificar, aprender, utilizar el lenguaje y ajustarlo a situaciones nuevas” (George Brown).
5. “La capacidad global o agregada de la persona para pensar de forma racional y para hacer frente a su entorno de forma eficaz” (David Wechsler).