

ISie

Instituto Superior de
Inteligencia Emocional

Introducción a la Inteligencia Emocional para Educadores de la Fundación Amigó



Ana Bayón
anabayon@isie.es

Iñaki Lascaray
ilascaray@isie.es

ÍNDICE

1.	Definición de “inteligencia emocional”	3
2.	Emociones:	5
	2.1. Para qué sirven	6
	2.3. Tipos de emociones	9
	2.4. Información emocional	11
3.	Los patrones:	14

1. DEFINICIÓN DE “INTELIGENCIA EMOCIONAL”

La **Inteligencia Emocional (IE)** como constructo científico ha sido desarrollada por primera vez por Salovey y Mayer en 1990. En este comienzo la definieron, como un tipo de inteligencia social que *incluye*

“la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas y usar la información (afectiva) para guiar el pensamiento y las acciones de uno”.

Daniel Goleman popularizó la noción de Inteligencia Emocional, recogiendo y sintetizando los avances realizados durante mucho tiempo. Su descripción es la siguiente:

*«Denominamos Inteligencia Emocional a esa disposición que nos permite, por ejemplo, tomar las riendas de nuestros impulsos emocionales, comprender los sentimientos más profundos de nuestros semejantes, manejar amablemente nuestras relaciones o desarrollar lo que Aristóteles denominará la infrecuente capacidad de “**enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y el modo correcto**”»*

Daniel Goleman, Inteligencia Emocional, Ed. Kairos (1996)

Un antecedente claro de la noción IE es la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner. El concepto de inteligencias múltiples describe últimamente un total de 9 capacidades: lingüística, lógico-matemática,

musical, kinestésica o corporal, espacial, natural, existencial, intrapersonal e interpersonal. Estas dos últimas están relacionadas con el concepto de IE. Por tanto, la teoría de las inteligencias múltiples desarrollada por Gardner propone dos tipos de inteligencia emocional: la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal.

Autoconocimiento }
Autorregulación } **Intrapersonal**
Automotivación }

Empatía }
Habilidades sociales } **Interpersonal**

La clasificación anterior corresponde al libro "Inteligencia Emocional" de 1996, ahora, en su libro "Inteligencia Emocional en el Trabajo". D. Goleman y Cary Cherniss" (2005), la ha sustituido por ésta:

Conciencia de uno mismo **Intrapersonal**
Autogestión

Conciencia social } **Interpersonal**
Gestión de las relaciones }

Greenberg y Paivio, terapeutas e investigadores de la terapia focalizada en las emociones, las emociones nos movilizan y nos informan, y cuando se integran con la razón, nos hacen más sabios de lo que somos cuando utilizamos solo nuestro intelecto. Se puede decir que en general la inteligencia es una **síntesis de lo emocional y lo racional**.

Todo esto demuestra que tú **eres más inteligente de lo que es tu intelecto** por sí solo. No solo «conocemos» por la reflexión, también «conocemos» (sentimos) por las emociones.

*Lo que pensamos es menos que lo que sabemos
Lo que sabemos es menos que lo que amamos
Lo que amamos es mucho menos que lo que somos*

R. D. Laing

Luego, no se trata únicamente de expresar o ventilar las emociones, sino también de integrarlas con la razón. Un psicólogo californiano, Art Bohart, demostró que los clientes en tratamiento que fomentaban, tanto la expresión de los sentimientos de enfado sin resolver como la reflexión acerca de ellos, resolvieron sus sentimientos con más eficacia que aquellos que fomentaban solamente una de ambas, bien la expresión o bien la reflexión. De hecho, los cambios emocionales producen a su vez cambios cognitivos.

2. EMOCIONES

"Emoción" viene del latín *emovere*, de *ex-movere*: "mover hacia el exterior".

Una emoción es, según el nivel químico¹, una función fisiológica que dispara respuestas en el organismo desde el cerebro límbico. Se originan a partir de muchas fuentes: neuroquímicas, fisiológicas, biopsicológicas y cognitivas. El proceso estimula el nervio vago (aparece un cosquilleo en el estómago) las glándulas suprarrenales liberan hormonas como la adrenalina o el cortisol y la musculatura se tensa. La respuesta emocional es rápida e impulsiva.

Las emociones son valoraciones automáticas, procesos organizadores a los que es fundamental prestar atención porque colorean tu experiencia indicando **cómo vives**, te dicen lo que necesitas y preparan para la acción.

El cerebro emocional no es capaz de producir pensamiento analítico o razonamiento, y sus rápidas evaluaciones son imprecisas y pueden estar equivocadas. Que te sientas inútil, no significa necesariamente que lo seas, y que el paso siguiente sea tirar todo por la borda. Que te sientas ofendido, no tiene por que significar que el otro sea un ofensor.

¹ BULNEDA, A. y MORGADO, I. (2005) "La química de las emociones" EL PAÍS. Pp. 39 y 40.

Las emociones son adaptativas, en comparación con la cognición, la emoción constituye un sistema biológicamente más antiguo, de acción rápida y adaptativa, un sistema destinado a mejorar la supervivencia.

Las emociones básicas son al menos seis: miedo, tristeza, alegría, enfado, asco, y sorpresa.

Greenberg recuerda que en los setenta se estableció claramente la existencia de, al menos, seis emociones innatas, básicas e independientes a través de un estudio riguroso de la expresión emocional. Esto se consiguió mostrando que la expresión facial de estas emociones era innata. Tanto si eres un estudiante de teología de la Universidad Gregoriana de Roma, como un doctor de medicina en Alaska o un tuareg del Sahara, mostrarás la misma expresión facial en situaciones que evocan miedo, tristeza, alegría, enfado, asco, y sorpresa. Las emociones básicas son transculturales (universales, en todas las culturas) y se encuentran en la dotación de la especie. La medición fiable, el sine qua non de la ciencia, disparó el estudio de la emoción en psicología.

2.2. PARA QUÉ SIRVEN las emociones

La naturaleza nos ha dotado del sistema emocional como una ventaja adaptativa. Algunas de las funciones que tienen las emociones se resumen en estos puntos:

1. **Sirven para adaptarnos** al medio ya que se orientan hacia nuestra salud y supervivencia. Las emociones son mensajes relacionados con nuestro bienestar e incluso nuestra supervivencia y, siempre orientados hacia nuestra salud. Son señales internas que nos dirigen para poder mantenernos vivos.

2. **Regulan nuestra atención**, seleccionando dónde centrarla según nuestro interés de supervivencia y/o bienestar.

3. **Surgen para informarte de cómo vives** y hacia dónde ir para sentirte mejor. Nacen de ti y son para ti. Constituyen información íntima, interna, que se refiere a cosas muy privadas. Te dicen que te sientes orgulloso, humillado, enojado, abochornado... Por ejemplo, si te levantas por la mañana con alegría e interés, estas emociones te indican que todo va bien. Sin embargo, si te despiertas con miedo o tristeza, tus emociones indican que tienes un problema, un problema que debes enfrentar. Estas emociones señalan que algo está saliendo mal en la forma en que estás conduciendo tu vida o que algo ha sucedido que requiere tu atención. Cuando recibes un mensaje emocional indicador

de que hay un problema, tienes que reflexionar acerca de lo que está ocurriendo, y crear soluciones.

4. Ayudan a acceder a **necesidades/metas/intereses/valores** importantes y **te informan de si estás consiguiendo o no satisfacer tus metas o necesidades.**

5. Por tanto, las emociones **exponen los problemas** para que la razón los resuelva. Las emociones nos expresan lo que estamos percibiendo del mundo, cómo vivimos: cómo nos afecta, qué consecuencias tiene lo que sucede para nosotros y nuestras ilusiones, proyectos, expectativas...

6. **La emoción moviliza y la razón guía.** Nuestras emociones realizan una primera evaluación de los sucesos, desde el punto de vista de cómo afectan a nuestro bienestar y **provocan la acción.** Por ejemplo, tienes una cita importante, y justo al salir a la calle te ves reflejado en un escaparate dándote cuenta de que has conjuntado tu vestimenta de forma espantosa. Automáticamente sientes vergüenza, la emoción te moviliza. Miras el reloj y deliberas si aun tienes tiempo para cambiarte. La razón te dice que aún puedes volver a casa y cambiarte.

7. **Controlan el entorno** movilizando nuestra acción

8. **Son fundamentales para el aprendizaje** porque pueden mejorar o empeorar el razonamiento. El recuerdo emocional es mucho más profundo y persistente. Además aprendemos mejor lo que nos gusta y nos motiva a continuar aprendiendo.

9. **Son fundamentales en la toma de decisiones.** Son las emociones las que al decidir sobre las vacaciones te dicen, de inmediato, que prefieres la playa a la montaña. Son las emociones las principales responsables de que elijas entre todas las opciones de platos en un menú del día. De esta manera, limitan las opciones que consideras y evitan que te sientas abrumado.

2.2. TIPOS DE EMOCIONES

Según Leslie Greenberg (profesor de la Universidad de York, Toronto) las emociones se estructuran dentro de nosotros de tres formas diferentes. Dependiendo de cómo se ubiquen el trabajo con ellas variará. En el mismo espacio de tiempo y con la misma situación es posible (y frecuente) sentir varias cosas a la vez, dependiendo de lo que sea más importante para nosotros orientaremos nuestra conducta para darle salida a una emoción u otra. Por ejemplo: me dan un premio, muy importante para mí, al que nos habíamos presentado mi mejor amiga y yo. Lo gano y siento una inmensa alegría por el premio y a la vez muchísima pena por mi amiga. ¿Qué haré? ¿Celebrarlo? o

Acompañar a mi amiga y no expresar toda mi alegría para que se sienta mejor. Esta decisión es fruto de un proceso emocional. Por muchas vueltas que le demos la decisión correcta está dentro de nosotros.

Como ya hemos mencionado, las emociones se colocan de forma diferente dentro de nosotros. Dependiendo de dónde estén serán **guías para la acción** o no. Esta estructura es de la siguiente forma:

- ***Emociones primarias***

Las emociones primarias son tus sentimientos “verdaderos” más básicos. Lo que sientes en lo más profundo. Son los que definen verdaderamente lo que sientes.

Dentro de las emociones primarias o centrales, algunas son adaptativas y otras no.

Las "**adaptativas**" representan tus respuestas fundamentales, viscerales a las situaciones del **aquí y ahora**. Así, el enfado es tu respuesta ante al agravio, la tristeza ante la pérdida, el miedo frente a la amenaza, etc. Estas emociones son muy valiosas para tu supervivencia y bienestar. Son reacciones a algo que está ocurriendo **ahora mismo** y **son** las que podemos utilizar automáticamente como **guías para la acción**, es decir hacer lo que nos piden: quizá salta, gritar, huir, llorar...

Las emociones "**desadaptativas**" reflejan un sentimiento de malestar crónico. EMERGEN CUANDO TU SISTEMA EMOCIONAL FUNCIONA MAL. Siguen siendo tus sentimientos más básicos, "verdaderos", pero ya no te son útiles para adaptarte. En realidad son respuestas a otras **experiencias pasadas**, en vez de ser, *principalmente*, una respuesta a lo que ocurre ahora.

¿Cómo sabes si tu emoción es no saludable o desadaptativa?

Tu emoción es desadaptativa cuando es un sentimiento antiguo desorganizador, que es **recurrente** a lo largo del tiempo, las situaciones y las relaciones. Es como un viejo amigo que siempre te mete en problemas. **Ni te deja mejor, ni aumenta tu bienestar**. Estas emociones necesitan ser trabajadas antes de ofrecerse como guía para la acción.

- ***Emociones secundarias***

Una emoción secundaria es una emoción defensiva que oscurece tu sentimiento central o primario. Una emoción secundaria es lo que sentimos a cerca de lo que sentimos: lo que siento a cerca de mi tristeza, o de mi miedo.

Ocultan lo que estás sintiendo en lo más profundo. Los sentimientos secundarios, cuando son desagradables, desequilibran demasiado y son demasiado tensos. Y cómo tapan la realidad, el sentimiento primario, te dejan

insatisfecho. Estas NO son nunca guías para la acción. Hay que atenderlas en la medida que nos pueden dar acceso al sentimiento central.

Por ejemplo: estoy muy enfadada con la decisión que ha tomado una compañera pero siento miedo de mostrárselo (quizá porque creo que esto podría romper mi relación con ella o porque creo que lo que ha pasado No debería haberme ofendido) por lo que acato su decisión sin rechistar a pesar de que no me gusta nada. Este miedo es secundario y la conducta que acarrea me hará sentirme insatisfecho porque no estoy dándole salida a lo que realmente hay dentro. Esto puede ocurrir porque no tengo acceso a mi sentimiento primario o porque aun dándome cuenta de él no se qué hacer con esto.

Atender al miedo para acceder al sentimiento central sería, por ejemplo, poder pararte para preguntarte ¿de qué tienes miedo? Poco a poco notarás, en este caso, que la respuesta a esta pregunta está referenciando al conflicto con tu compañera y a las consecuencias del conflicto dándote cuenta de que en realidad lo más profundo es el conflicto (o enfado) no el miedo.

- ***Emociones instrumentales***

Son emociones que influyen o a veces manipulan, que se usan con el propósito de obtener algo que se desea del ambiente.

Por ejemplo: Llegas al trabajo muy triste porque tu hijo está pasando por una mala época y no sabes como ayudarlo... lo cierto es que te encuentras triste, como si estuvieras perdiendo la relación con él... Llegas al trabajo y según entras por la puerta muestras a tus compañeros la mejor de tus sonrisas, te muestras amable. En realidad no estás contento, la tristeza está ahí, pero quieres trabajar bien, a gusto, que se sientan cómodos para afrontar las tareas de hoy.

Este es un comportamiento que nace de una emoción instrumental, es una emoción que utilizamos como instrumento para conseguir algo. Tener un buen elenco de emociones instrumentales y ser conscientes de ellas son un buen síntoma de inteligencia emocional. Utilizar el humor es un gran recurso emocional. Estas emociones No son guías para la acción sólo son útiles para conseguir algo del ambiente.

En ocasiones pueden ser utilizadas para manipular a personas, el conocido “chantaje emocional”. Y a veces, resulta complicado reconocerlas, se han convertido hasta tal punto en una parte normal de tu forma de comunicarte que parece que fueran naturales. Quizás uses tu voz o tu expresión facial para transmitir que no le importas a nadie, o para dar señales de “pobre de mí” y conseguir que alguien haga las

cosas por ti. Al final lo importante es Darte Cuenta de lo que realmente hay.

2.3. INFORMACIÓN EMOCIONAL

Como ya hemos visto las emociones traen información fundamental. Se trata de una información espontánea, más genuina, más conectada en directo con la información externa, no reelaborada por nuestros filtros racionales internos.

Esta información se refiere a:

1. **Cómo estamos viviendo:** Colorean el presente. Son el marco en el que percibimos: las cosas, nuestras sensaciones nos llegan teñidas por el color de la emoción que prevalece en cada momento: «soy yo o es el paisaje quien está triste» (P. Ricoeur). La fenomenología lo expresa diciendo que son el a priori de todo conocimiento: el conocimiento entra coloreado por la emoción
2. **Motivaciones y acción** nos informan de hacia dónde queremos ir o qué hacer
3. **Valoración de la situación:** nos informan si lo que está pasando es bueno o no para nosotros y si es agradable o no o en qué medida es importante.

4. **El estado de nuestras relaciones:** nos comunican quién es importante para nosotros, qué tipo de relación vivo y si nuestra relación está bien o por el contrario ha bajado de tono.
5. **Necesidades y satisfacción:** Hay necesidades fisiológicas vitales como la necesidad de oxígeno, de beber y comer, de vitaminas, del sueño... La no satisfacción en determinado grado de estas necesidades entraña la muerte del organismo en poco tiempo. Sobre el plano psicológico, encontramos tres necesidades vitales que condicionarán la vida de la persona: la necesidad de amor, la necesidad de seguridad y la necesidad de libertad. Para autores como Georges Pierret (primer autor gestaltista belga y doctor en medicina) la ausencia total de satisfacción de estas necesidades puede entrañar la muerte.

- **La necesidad de seguridad**

Al principio es la necesidad de una presencia fuerte al lado mío, de una mano sólida con la que puedo contar, la certeza de que no me abandonará. Más tarde, se convierte en la necesidad de **comprender el mundo y comprenderse a si mismo**, de tener asido el mundo y dominar el porvenir a través de la inteligencia.

La falta de seguridad se manifiesta fundamentalmente a través del miedo. Esta falta de seguridad también se traduce en angustia, pánico, ansiedad, inquietud, nerviosismo...

¿Cómo solemos resistir a la satisfacción de esta necesidad? La desensibilización es el método más empleado: me entreno para no sentir el miedo y luego llego a decir que no tengo miedo. Para soltar de vez en cuando un poco de miedo acumulado iré a ver una película de terror, de suspense, asistiré a carreras de coche. Así podré vivir mi miedo, temblar sin tener conciencia de que es mío. En un grado mayor buscaré situaciones arriesgadas que me hagan liberar ese miedo, por ejemplo conduciendo peligrosamente, practicando puenting...

- **La necesidad de libertad**

En el niño se traduce en la necesidad de moverse y removerse sin trabas. Más tarde es la necesidad de poder **elegir** y de actuar según el propio criterio.

La falta de libertad conduce a un sentimiento de enfado, de rebelión, incluso de cólera. Me siento encarcelado, aplastado, atado.

Para evitar mi cólera puedo desensibilizarme. También puedo tragármela o volverla contra mí. Puedo también exteriorizarla en un partido de fútbol o alistándome en el ejército.

- **La necesidad de amor**

Siguiendo a Pierret, sería la necesidad vital de establecer una relación con otro ser, de **dar y recibir la ternura**, prueba tangible de la relación.

La falta de amor se revela a través de la tristeza. Y de otros, como dolor, nostalgia, pena, melancolía... “Me siento sólo, tengo la impresión de ser invisible, no recibo mi dosis de caricias y de ternura, lloro, sollozo, gimo...” Necesito que alguien me consuele acaricie y mime.

¿Cómo solemos resistir a la satisfacción de esta necesidad? Me tragaré las lágrimas y me frotaré los ojos para no llorar, me esconderé en mi habitación, iré al cine para distraerme, tomaré alcohol o un calmante. Puedo incluso enfadarme o más aún ir a consolar a alguien, ofrecerle caricias y amor, mientras soy yo quien lo necesita: haré lo que sea para no vivir mi tristeza.

Para comenzar a gestionar lo que sentimos es importante **ponerle nombre** a la emoción **favorece el poder extraer la información** que tiene y además nos hace más capaces de saber qué hacer y abordar la situación de un modo más eficaz.

3. LOS PATRONES EMOCIONALES

Guiándonos por Greenberg y Paivio diremos que los patrones emocionales son constructos **generadores de la experiencia emocional** y del **significado**.

Dentro de nuestro sistema emocional se pueden distinguir varios tipos de información y estimulación que va desde la sensación física (donde se percibe a través de los sentidos temperatura, sabor, color... en términos de agradable o desagradable) hasta los patrones emocionales que nos sirven como estructuras desde donde organizamos las experiencias almacenando el aprendizaje emocional y desde donde emitimos y entendemos el mundo

Los patrones emocionales son organizadores internos de diferentes grados de complejidad y compuestos por sensación, componentes fisiológicos, recuerdos emocionales y claves situacionales con su significado, del mismo modo que las reglas o creencias que ha desarrollado la persona². Dicho de un modo sencillo, son modelos o programas estándar de comportamiento internos. Como si fuésemos ordenadores estamos provistos de patrones emocionales que emiten respuestas automáticas ante ciertos estímulos que los desencadenan. Estos se construyen durante las primeras etapas de nuestras vidas sirviendo de organizadores y dando una valoración de las experiencias y

² GREENBERG, L. y PAIVIO, S. (1999) Trabajar con las emociones en psicoterapia. Paidós, Barcelona.

un significado global, todo en función de nuestro bienestar. Estos captan o estructuran los sucesos dependiendo de las necesidades/metas/intereses y valores.

Cuando estos patrones en vez de organizarnos y estimular nuestra capacidad adaptativa y de desarrollo nos desorganizan provocando una sensación de “secuestro emocional” que nos hace sentir a merced de la situación/sensación es cuando se puede observar que se ha activado un patrón improductivo. Lo llamamos improductivo porque es repetitivo, rígido y desorganizador. Son estructuras emocionales estropeadas que responden desadaptativamente a lo que sucede. Estos generan sentimientos de malestar y son resultado de la interacción con el entorno y de la evaluación y control de estas respuestas. Las causas de estos desajustes pueden ser falta de habilidad y/o flexibilidad para efectuar cambio en el entorno, evitar o disociarse de la emoción para no afrontarla, regulación emocional por defecto o exceso, traumas variados, procesos de construcción de significados disfuncionales.

El inconveniente de los patrones emocionales improductivos es que nos **predisponen** para atribuir un significado a la realidad que sucede y responder de la misma forma. Es decir, te predisponen a entender lo que está pasando con una mirada concreta, por ejemplo, que lo que sucede es una agresión, o una amenaza, o ect. Y por lo tanto tu respuesta tiende a ser agresiva, defensiva, protectora... independientemente de lo que esté sucediendo.

Estas defensas al igual que en algún momento pudieron ser excelentes barreras protectoras ahora son aislantes y limitadoras de nuestro crecimiento. Surgen con mayor facilidad en situaciones de estrés o cansancio don de la persona encuentra sus capacidades mermadas.

Estos patrones emocionales improductivos tienen en su origen o centro una, o varias, emociones primarias desadaptativas como un enfado no resuelto, una tristeza tapada o un miedo ancestral. Se ha descubierto que estos sentimientos están relacionados con una o dos imágenes muy básicas de nosotros mismos. Se relacionan o bien con sentimientos de no ser valioso y **sentirse un fracaso, una sensación de "yo no valgo"**; o bien con sentirse frágil, inseguro e **incapaz de mantenerse sin apoyo externo, una sensación de "yo soy débil"**. También merece ser señalada una tercera imagen relacionada con el sentimiento **"yo soy malo"**. Para cambiarlos tienes que adentrarte en la visión que tienes de ti mismo para que sanes ese defecto y comiences a **CONSTRUIR UNA SENSACIÓN DE TI MISMO MÁS FUERTE**.