

Inteligencia Emocional.

Iris Castro Aguillar

Perfusionista, Cartagena de Indias, Colombia.

Rev Latinoamer Tecnol Extracorp XIV,3,2007

INTRODUCCIÓN

Tradicionalmente se afirmaba que el cociente intelectual (CI) regia nuestro destino. Pero surge la inquietud de porqué las personas con alto CI tienen dificultades en su desempeño y las de más bajo CI se desempeñan muy bien?. Y la diferencia dicen los investigadores radica en la inteligencia emocional, que comprende un grupo de habilidades que pueden ser aprendidas ofreciendo mejores posibilidades de utilizar el potencial.(1,9)

El éxito profesional, independientemente de la profesión, está definido en un 80% por la inteligencia emocional y en un 20% por el CI.(2,8)

Nadie discute la necesidad de adquirir conocimientos técnicos y culturales para prepararnos (y reciclarnos) para la vida profesional, pero en una equivocada estrategia de prioridades olvidamos a veces la importancia de educarnos para la vida emocional. Aprender a vivir es aprender a observar, analizar, recabar y utilizar el saber que vamos acumulando con el paso del tiempo. Pero convertimos en personas maduras, equilibradas, responsables y, por qué no decirlo, felices en la medida de lo posible, nos exige también saber distinguir, describir y atender los sentimientos. Y eso significa contextualizarlos, jerarquizarlos, interpretarlos y asumirlos. Porque cualquiera de nuestras reflexiones o actos en un momento determinado pueden verse "contaminados" por nuestro estado de ánimo e interferir negativamente en la resolución de un conflicto o en una decisión que tenemos que tomar. (1,3)

El término "Inteligencia Emocional" surge como un campo de estudio en la década de los 90, fruto de la inconformidad de muchos científicos ante el enfoque meramente cognitivo que tradicionalmente se tenía de la inteligencia (1,3,4)

Rápidamente se hizo popular en la prensa no científica, entre otras razones porque emitía un mensaje novedoso y atractivo: "se puede tener éxito en la vida sin tener grandes habilidades académicas". (1,3)

JUSTIFICACIÓN

Es preocupante ver que los periódicos y noticieros se centran en reportar incidentes violentos e inexplicables, a la luz de la razón. Pero lo más alarmante es que dichos sucesos no obedecen a circunstancias especiales o anómalas, son parte de la vida diaria, sobre lo que pasa en nuestra

cotidianidad; son informes que nos hablan de la desintegración de la sociedad, la pérdida de valores básicos.

Esto no es más que el reflejo de una ineptitud emocional, la desesperación y la imprudencia de las comunidades y nuestra vida colectiva. Lo que vemos no es más que la manifestación de la desesperación y rabia crónica, comenzando por nuestros niños que cada día viven más abandonados, descuidados y maltratados a merced de los medios y víctimas de aberraciones familiares.

Nuestra sociedad padece de una enfermedad emocional manifiesta por el aumento de la depresión y crecientes manifestaciones de agresividad que levantan al auge de términos como maltrato emocional, estrés postraumático, masacres indiscriminadas. (3)

Vivimos una época en la que el tejido social parece estar deshaciéndose a una velocidad impresionante, en la que el egoísmo, la violencia y la ruindad espiritual nos dañan la calidad de vida de nuestras comunidades.(3,5)

Por fortuna en las últimas décadas ha crecido el interés por investigar porqué pasan estas cosas; surgiendo un entusiasta número de investigaciones sobre las emociones. Las nuevas tecnologías de las imágenes cerebrales han permitido por primera vez en la historia de la humanidad se ha podido ver cómo opera esta complicada red del cerebro mientras pensamos y sentimos. Los datos obtenidos nos permiten comprender claramente cómo los centros de la emoción del cerebro nos provocan ira o llanto y cómo los centros más primitivos del cerebro nos llevan a la guerra y también al amor, están canalizadas para bien y para más que nos pueden dar nuevos remedios para las crisis emocionales colectivas.(3,5)

El interés a cerca del tema surge por la conciencia del alto grado de estrés y presión que conlleva nuestro trabajo como perfusionistas y el papel crucial que desempeñamos dentro del equipo médico y que sin duda nos expone a toda serie de situaciones no solo laborales sino personales que van deteriorando nuestra calidad de vida. No pretendo dictar cátedra puesto que no es de mi competencia pero si considero importante hacer conciencia sobre el tema y despertar curiosidad del lector, no es un tema árido, se trata de algo práctico que nos hace la vida más consiente respecto a nuestra interacción con el entorno.(3,6)

¿PARA QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones nos guían al enfrentar momentos difíciles. Cada emoción ofrece una disposición definida de ac-

tuar porque han sido grabadas como tendencias innatas y automáticas.

Concientizarnos de lo que nos esta pasando requiere de aprender a expresar los sentimientos sin agresividad y sin culpabilizar a nadie, ponerles nombre, atenderlos y saber cómo canalizarlos, esto constituye el eje de interpretación de lo que nos ocurre. (3, 5,7)

Cada vez que dudamos ante una decisión, que nos proponemos comprender una situación, no hacemos estas operaciones como lo haría un ordenador o cualquier otro ingenio de inteligencia artificial, sino que ponemos en juego, traemos a colación, todo nuestro bagaje personal (incluyendo lo que nos ha podido pasar hace un rato o unas horas) y el pesado fardo de nuestra herencia cultural. De ahí que vivir nuestras emociones es una habilidad relacional que nos capacita como seres que se desarrollan en un contexto social. Sólo cuando conectamos con nuestros sentimientos, los atendemos y jerarquizamos, somos capaces de empatizar con los sentimientos y circunstancias de los demás. No es más inteligente quien obtiene mejores calificaciones en sus estudios, sino quien pone en práctica habilidades que le ayudan a vivir en armonía consigo mismo y con su entorno. La mayor parte de las habilidades para conseguir una vida satisfactoria son de carácter emocional, no intelectual. Los profesionales más brillantes no son los que tienen el mejor expediente académico, sino los que han sabido "buscarse la vida" y exprimir al máximo sus habilidades. (1,3)

ASPECTOS NEUROANATÓMICOS Y PSICOLÓGICOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Para entender el dominio de las emociones sobre la mente pensante es necesario revisar cómo ha evolucionado el cerebro.

El cerebro humano es tres veces más grande que el de nuestros antecesores, los primates, en los millones de años de evolución el cerebro ha crecido de abajo hacia arriba y sus centros más especializados ha crecido como evoluciones de las partes inferiores y más antiguas.

El tronco cerebral, es la parte más primitiva del cerebro (compartida por todas las especies con un sistema nervioso mínimo) y regula las funciones vitales (respiración y el metabolismo de otros órganos del cuerpo) y además controla las reacciones y movimientos estereotipados. Por lo que es un centro regulador, programado para mantener el organismo funcionando como debe ser y reaccionando para mantener la supervivencia. Fue el cerebro de la era de Los reptiles.

Posteriormente surgieron los centros emocionales y millones de años más tarde surge el cerebro pensante o Neocorteza, un gran bulbo de tejidos enrollados que formaron las capas superiores. Es muy importante notar que el cerebro pensante surge del emocional, porque existe una relación entre pensamiento y sentimiento.

La raíz más primitiva de nuestra vida emocional es el

sentido del olfato, el lóbulo olfativo; en los tiempos primitivos el olor se convirtió en el sentido más importante para la supervivencia. A partir del lóbulo olfativo evolucionaron los centros emocionales hasta que creció lo suficiente para rodear la parte superior del tronco cerebral.

Aparecen los mamíferos y con ellos nuevas capas del cerebro emocional que circundan y bordean el tronco cerebral, llamado Sistema Límbico añadiendo emociones adecuadas al repertorio del cerebro y es el que nos gobierna cuando estamos dominados por la ira, el amor, el anhelo y el temor. A medida que va evolucionando, refina dos herramientas poderosas: el aprendizaje y la memoria permitiendo que los animales fueran más inteligentes en sus elecciones para supervivir y adaptarse a las circunstancias, aprende por ejemplo como saber qué comer, por que se podía hacer distinciones entre los olores y reconocerlos, esto se hacia a través del Rinencéfalo .

Cuando el cerebro tenia una corteza de dos finas capas: la parte superior se encargaba de comprender lo que perciben planificar y coordinan el movimiento, nacen nuevas capas de células cerebrales que forman la Neocorteza y esta le añade todo lo que es definitivamente humano. La neocorteza es el asiento del pensamiento, contienen los centros que comparan y comprenden lo que perciben los sentidos. Añade a un sentimiento lo que pensamos sobre él y nos permiten tener sentimientos con respecto a las ideas, el arte, los símbolos y las imaginaciones.

La neocorteza aportó a la evolución una afinación juiciosa que llevo a aumentar la supervivencia al permitir superar las adversidades ya que permite trazar estrategias, planificar a largo plazo y desarrollar artimañas mentales. A ello le debemos el triunfo del arte, de la civilización y la cultura.

La neocorteza le añade un matiz a la vida emocional como el amor que da paso al vínculo madre-hijo base de la unidad familiar y el compromiso a largo plazo de la crianza que hace posible el desarrollo humano.

A medida que se evoluciona de los reptiles a los primates y al humano la masa de la neocorteza va aumentando y con ella crecen las interconexiones del circuito cerebral y con ello aumentan la gama de respuestas posibles, la Neocorteza permite la sutileza y la complejidad de la vida emocional como la capacidad de tener sentimientos respecto de nuestros sentimientos. Las zonas emocionales están entrelazadas a través de innumerables circuitos que comunican todas las partes de la neocorteza dando a los centros emocionales un gran poder para influir en el funcionamiento del resto del cerebro incluidos los centros del pensamiento (9)

ASPECTOS FISIOLÓGICOS DE LAS EMOCIONES

El Ser humano responde a circunstancias y a entradas específicas con combinaciones de reacciones mentales y fisiológicas. Las reacciones mentales son parte del conocimiento. Las respuestas fisiológicas varían, pero involu-

cran al sistema respiratorio, cardiovascular y otros sistemas corporales. Éstas son frecuentemente inducidas por sustancias químicas y contribuye el sistema límbico, esto es, el hipotálamo y la amígdala.

El hipotálamo y el tálamo son esenciales para el desarrollo de las emociones, el hipotálamo contiene los centros que gobiernan los dos sistemas autónomos (simpático y parasimpático), siendo muy importantes en la vida afectiva, pulsional y emocional, y en el control de las manifestaciones emocionales por intermedio del sistema nervioso autónomo (SNA) (8,9)

Las emociones van siempre acompañadas de reacciones somáticas. Son muchas las reacciones somáticas que presenta el organismo, pero las más importantes son:

- Las alteraciones en la circulación.
- Los cambios respiratorios.
- Las secreciones glandulares

El Sistema Nervioso (SN) es encargado de regular los aspectos fisiológicos de las emociones. El sistema nervioso autónomo (SNA) acelera y desacelera los órganos a través del simpático y para-simpático; la corteza cerebral puede ejercer una gran influencia inhibitoria de las reacciones fisiológicas; de este modo algunas personas con entrenamiento logran dominar estas reacciones y llegan a mostrar un auto control casi perfecto. (9)

1. Sistema nervioso periférico (SNP)

Consiste en el sistema nervioso cráneo espinal que controla los movimientos musculares voluntarios, así como el sistema nervioso autónomo que controla los movimientos musculares involuntarios. El SNP está separado pero también integrado al sistema nervioso central que se encarga del procesamiento cognitivo previo a los movimientos voluntarios.

2. El sistema nervioso autónomo

Parte del sistema nervioso periférico que incluye todos los nervios motores involuntarios.

El sistema simpático y parasimpático constituye el sistema de control y regulación de expresión emocional.

El sistema nervioso simpático es una parte del sistema nervioso autónomo. Su función es entre otras es la de poner al organismo en la actitud de escape o de agresión frente a una alarma.

El sistema nervioso parasimpático es una parte del sistema nervioso autónomo. Su función principal en el cuerpo es de establecer una conducta de descanso y recuperación del cansancio. Sirve de enlace entre cada uno de los sistemas y órganos corporales con el cerebro. La retro alimentación a partir del cuerpo se interpreta en dicho cerebro y allí activa respuestas involuntarias (9)

2.1 Sistema límbico

Un sistema cerebral que gestiona respuestas fisiológicas a las emociones y está asociado con la conducta. Incluye al tálamo, al hipotálamo y a la amígdala, así como parte de la formación reticular, el tronco cerebral y la corteza cerebral.

El diencefalo

Una de las áreas del cerebro que, entre otros atributos, se asocia con la integración sensorial.

El hipotálamo una parte diencefalo considerado el ganglio maestro del sistema nervioso autonómico. En caso de emociones exageradas, el hipotálamo se encarga de estabilizar las funciones afectadas.

Tálamo es el centro de integración del cerebro, es parte del diencefalo. Su ubicación permite el acceso a la información de todas las áreas sensoriales y sus salidas hacia el cerebro y hacia los centros de control motor.

La Amígdala

Parte no superficial del sistema límbico ubicado adyacente al hipocampo. La amígdala está asociada con la expresión y la regulación emocional. Una ligadura entre la amígdala y los sistemas físicos del cuerpo que son activados por la amígdala en asociación con las emociones pueden constituir una parte importante de la cognición.

Investigaciones de la neurociencia sobre las emociones han permitido que los científicos se percaten de este hecho elemental, dedicándose a estudiar los mecanismos cerebrales que controlan y regulan los sentimientos humanos.

La amígdala es una de las regiones del cerebro que desempeña un papel fundamental e los fenómenos emocionales.(9)

Ultimas investigaciones.

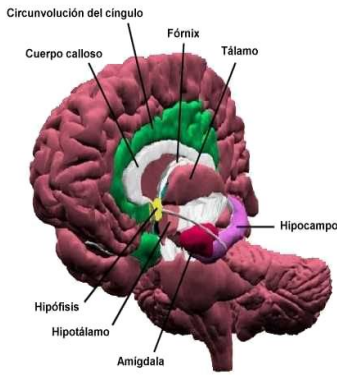
El investigador Simon Killcross y sus colegas de la universidad de Cambridge, experimento con ratones sobre las amígdalas y se dio cuenta que al bloquearlas que dan inoperantes ante una situación de peligro.(9)

La investigadora Andreas Bartels y sus colaboradores, del University College de Londres, emplearon la resonancia magnética para observar si existía una reacción de sentimientos románticos ante otra tan solo con su foto, encontraron que el sentir algo por otra persona aun sin verla físicamente encontraron que la persona recibía estímulos en seis y veinte áreas del cerebro se activaban al pedirse que pensara o recordara al otro, aunque dentro de la materia gris.

La plasticidad del cerebro según Cotman puede llegar a edades inclusive de periodos de vejez, por lo tanto da pausas para que se educable hasta edades adultas la Inteligencia emocional.

Emociones básicas (3,5,6,7)

La ira



Tomado de monografias.com

de la psicología en 1990 por los investigadores Peter Salovey y John D. Mayer definiéndola como "la capacidad de percibir los sentimientos propios y los de los demás, distinguir entre ellos y servirse de esa información para guiar el pensamiento y la conducta de uno mismo".

La inteligencia emocional comprende un conjunto de aptitudes que forman parte de las capacidades necesarias para vivir en sociedad. Las emociones son muy importantes en las relaciones sociales, sin dejar de contribuir a otros aspectos de la vida. Cada individuo debe establecer prioridades, de mirar positivamente hacia el futuro y reparar los sentimientos negativos antes de que nos hagan caer en la ansiedad y la depresión. Además la inteligencia puede cuantificarse: constituya la capacidad individual para llevar a cabo razonamiento abstracto y adaptación al entorno; la inteligencia emocional se pone de manifiesto cuando operamos con información emocional.(3,6)

1900 : Alfred Bidet en comienza a examinar el coeficiente intelectual (CI) y en 1918 efectúa la gran primera prueba en soldados de la primera guerra mundial.

1920: Edward Thorndike : concepto de inteligencia social.

1958 Davis Wechsler desarrolló el WAIS (pruebas de inteligencia adulta).

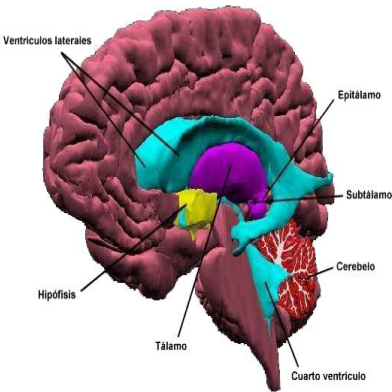
1983 el Dr. Howard Gardner : Teorías de las inteligencias múltiples-

El filósofo Pascal escribió en cierta ocasión, hace más de 300 años, que "nada es más poderoso que una idea cu-

La tristeza
El temor
El placer
El amor
La sorpresa
El disgusto
La Vergüenza

Reseña histórica:

La expresión inteligencia emocional la introdujeron por primera vez en el campo



Tomado de monografias.com

yo tiempo ha llegado". Pues bien, la Inteligencia Emocional es una idea cuyo tiempo ha llegado. La publicación del libro de Daniel Goleman "Inteligencia Emocional", se ha convertido en un gran éxito editorial, en

un fenómeno de masas. Y sin embargo, la obra de Goleman no dice nada nuevo: básicamente, que la inteligencia medida tradicionalmente (a través del cociente intelectual) no se correlaciona con el éxito profesional. Algo ya comentado por el periodista Walter Lipman en los años 20 y por David McClelland en su famoso artículo de 1973, "Testing for Competence Rather than Intelligence". (1,3)

Este concepto sería presentado mediáticamente por Daniel Goleman en 1995 con un libro de gran éxito. En su libro *La inteligencia emocional en la empresa* (1998) se refiere a la "inteligencia emocional" como "la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones". Considera cinco aptitudes emocionales, clasificadas a su vez en dos grandes grupos (1):

Aptitud Personal (Auto-conocimiento, Auto-regulación y Motivación).

Aptitud Social (Empatía y Habilidades Sociales).

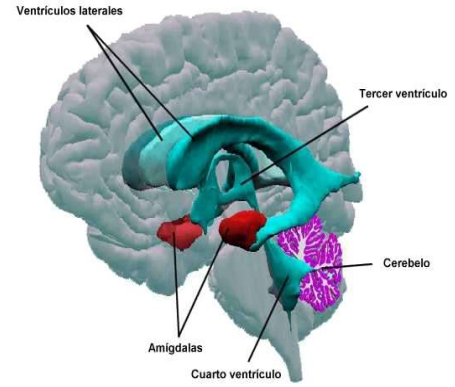
Daniel Goleman escucho la expresión "alfabetización emocional" en una conversación casual con Eileen Rockefeller, fundadora y presidente del Instituto para el Progreso de la Salud, esto despertó su interés y dio pie a las investigaciones que lo llevaron a escribir el libro *Inteligencia emocional*.

El hace una interesante disertación en su libro y dice:

"Para escribir este libro he tenido que esperar a que la cosecha científico fuera lo suficientemente abundante. Estas comprensiones tardan tanto en adquirirse, en gran medida por que el lugar de los sentimientos en la vida mental ha quedado sorprendentemente descuidado por la investigación a lo largo de los años, convirtiéndose las emociones en un enorme continente inexplorado por la psicología científica"(3)

Componentes de la inteligencia emocional (3,4,5,7,9)

El concepto de *Inteligencia Emocional* tiene un precursor en el concepto de Inteligencia Social, del psicólogo Edward Thorndike quien en 1920 la definió como "la



Tomado de monografias.com

habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas" (1).

La inteligencia emocional es, un conjunto de talentos o capacidades organizadas en cuatro dominios:

capacidad para percibir las emociones de forma precisa.
capacidad de aplicar las emociones para facilitar el pensamiento y el razonamiento.

capacidad para comprender las emociones.
capacidad para dominar las propias emociones y las de los demás.

Las investigaciones demuestran que la razón y el pensamiento son inseparables: sin sentimientos, las decisiones que tomamos pueden no ser las que más nos convienen, aunque hayan sido tomadas por lógica (1). Cualquier noción que establezcamos separando el pensamiento y los sentimientos no es necesariamente más adaptativa y puede, en algunos casos, conducir a consecuencias desastrosas.

Basado en las citadas investigaciones, comparándole con las Inteligencias Múltiples, Goleman expone dos tipos de inteligencia emocional:

I. La Inteligencia Personal: comprende una serie de competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos.

Autoconocimiento emocional (o conciencia de uno mismo):

Es el conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos afectan. Es la capacidad de reconocer y entender en uno mismo las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que éstos tienen sobre los demás y sobre el trabajo.

Si se desarrolla adecuadamente, desarrollamos habilidades como juzgarse a sí mismas de forma realista, ser conscientes de sus propias limitaciones y admiten con sinceridad sus errores, que son sensibles al aprendizaje y que poseen un alto grado de auto-confianza.

Autocontrol emocional (o autorregulación) :

Nos permite no dejarnos llevar por los sentimientos del momento. Aprender a reconocer qué es pasajero en una crisis y qué perdura. Es posible que nos enfademos con nuestra pareja, pero si nos dejásemos siempre llevar por el calor del momento estaríamos continuamente actuando irresponsablemente y luego pidiendo perdón por ello.

Si se desarrolla adecuadamente se obtiene la habilidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos acordes a un objetivo, nos hacemos más responsables de los propios actos, aprendemos a pensar antes de actuar y de evitar los juicios prematuros. Las personas son sinceras e íntegras, controlan el estrés y la ansiedad ante situaciones comprometidas y son flexibles ante los cambios o las nue-

vas ideas.

Automotivación:

Es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones. Esta competencia se manifiesta en las personas que muestran un gran entusiasmo por su trabajo y por el logro de las metas por encima de la simple recompensa económica, con un alto grado de iniciativa y compromiso, y con gran capacidad optimista en la consecución de sus objetivos.

II: La Inteligencia Interpersonal:

Compuesta por otras competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con los demás:

1.Reconocimiento de emociones ajenas (o empatía)

La interacción social se basa principalmente en saber interpretar las señales que los demás emiten de forma inconsciente y que a menudo son no verbales. El reconocer las emociones ajenas, aquello que los demás sienten y que se puede expresar por la expresión de la cara, por un gesto, por una mala contestación, nos puede ayudar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno. Esto constituye el primer paso para entenderlas e identificarnos con ellas.

La empatía es la habilidad de entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, lo que popularmente llamamos meternos en los zapatos del otro. Las personas que desarrollan esta habilidad serán capaces de escuchar a los demás y entender sus problemas y motivaciones lo que los hace líderes que normalmente tienen mucha popularidad y reconocimiento social, que se anticipan a las necesidades de los demás y que aprovechan las oportunidades que les ofrecen otras personas.

2.Relaciones interpersonales (o habilidades sociales) :

Es innegable que lo más importante en todos los aspectos de la vida es el poder desarrollar y mantener una buena relación con los demás, no solo tratar a los que nos parece simpático, a nuestros, amigos, a nuestra familia; sino saber tratar también exitosamente con aquellos que están en una posición superior.

3. Habilidades sociales:

Es un talento que se desarrolla para el manejo de las relaciones con los demás. Es saber persuadir e influenciar a los demás convirtiendo a las personas en excelentes negociadores, tienen una gran capacidad para liderar grupos y para dirigir cambios.

Aprender a desarrollar la inteligencia emocional (3,5,7,9)

No debemos desconocer que formamos parte de la sociedad de las "buenas maneras" convirtiéndonos en esclavos de las apariencias. En la Universidad de Málaga los doctores Fernández Berrocal y Extremera han abordado la inteligencia emocional como la habilidad (esencial) de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos adecuadamente y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás. En la inteligencia emocional se contemplan cuatro componentes:

Capacidad para percibir las emociones de forma precisa.

Se refiere a ser conscientes de: qué emociones tenemos, identificar qué sentimos y ser capaces de verbalizarlas. Una buena percepción significa saber interpretar nuestros sentimientos y vivirlos adecuadamente, lo que nos permitirá estar más preparados para controlarlos y no dejarnos arrastrar por los impulsos.

Capacidad de aplicar las emociones para facilitar el pensamiento y el razonamiento.

Es la capacidad para ponerle sentimientos a nuestros pensamientos. Así aprendemos a tomar mejor las decisiones y a razonar de forma más inteligente.

Capacidad para comprender las emociones.

Nos permite entender nuestras emociones e integrarlas en nuestro pensamiento y concientizarnos del impacto de dichos cambios. Es válida la premisa que dice que para entender los sentimientos de los demás, hay que entender los propios. Cuáles son nuestras necesidades y deseos, qué cosas, personas o situaciones nos causan determinados sentimientos, qué pensamientos generan las diversas emociones, cómo nos afectan y qué consecuencias y reacciones propician. Como anotaba anteriormente, empatizar supone sintonizar con los sentimientos de los demás. Hay personas que no entienden a los demás no por falta de inteligencia, sino porque no han vivido experiencias emocionales o no han sabido concientizarlas. Incluso cuando se han vivido por experiencias, si no se ha hecho el esfuerzo de aceptárlas e integrárlas, no estarán suficientemente capacitados para la comprensión emocional inteligente.

Capacidad para dominar las propias emociones y las de los demás.

Es la capacidad para dirigir y manejar las emociones de una forma eficaz. Esto nos permite evitar respuestas incontroladas en situaciones de ira, provocación o miedo. Supone identificar nuestro estado afectivo sin dejarnos arrollar por él, de manera que no obstaculice nuestra forma de razonar y podamos tomar decisiones de acuerdo con nuestros valores y las normas sociales y culturales.

Estas cuatro habilidades están ligadas entre sí en la medida en que es necesario ser conscientes de cuáles son nuestras emociones si queremos vivirlas adecuadamente.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EMPRESA.

Según Daniel Goleman, " Las normas que gobiernan el mundo laboral están cambiando. En la actualidad no sólo se nos juzga por lo más o menos inteligentes que podamos ser ni por nuestra formación o experiencia, sino también por el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos o con los demás" (9)

Dentro de la empresa se observa la necesidad de dos habilidades para tener éxito en las empresas: la formación de equipos y la capacidad de adaptarse a los cambios.

Las competencias emocionales más relevantes para el éxito caen dentro de los tres grupos siguientes.

Iniciativa, motivación de logro y adaptabilidad.

Influencia, capacidad para liderar equipos y conciencia política.

Empatía, confianza en uno mismo y capacidad de alentar el desarrollo de los demás.

Competencias personales desde el punto de vista de la inteligencia emocional.

Conciencia de uno mismo: conciencia de nuestros propios estados internos, recursos e instituciones.

Conciencia emocional: reconocer las propias emociones y efectos

Valoración adecuada de uno mismo: conocer las propias fortalezas y debilidades.

Confianza en uno mismo: seguridad en la valoración que hacemos sobre nosotros mismos y sobre nuestras capacidades

Autoregulación: control de nuestros estados, impulsos y recursos internos

Autocontrol: capacidad de manejar adecuadamente las emociones y los impulsos conflictivos

Confiabilidad: fidelidad al criterio de sinceridad e integridad

Integridad: asumir la responsabilidad de nuestra actuación personal

Adaptabilidad: flexibilidad para afrontar los cambios

Innovación: sentirse cómodo y abierto ante las nuevas ideas, enfoques e información.

Motivación: las tendencias emocionales que guían o fa-

cilitan el logro de nuestros objetivos.

Motivación de logro: esforzarse por mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia.

Compromiso: secundar los objetivos de un [grupo](#) u [organización](#).

Iniciativa: prontitud para actuar cuando se presenta la ocasión.

Optimismo y persistencia en la consecución de los objetivos a pesar de los obstáculos y los contratiempos.

Competencia social. Determinan el modo en que nos relacionamos con los demás

Gestionar adecuadamente las emociones supone: (9)

No someterlas a censura. Las emociones no son buenas o malas, salvo cuando por nuestra falta de habilidad hacen daño, a nosotros o a otras personas.

Permanecer atentos a las señales emocionales, tanto a nivel físico como psicológico.

Investigar cuáles son las situaciones que desencadenan esas emociones.

Designar de forma concreta los sentimientos y señalar las sensaciones que se reflejan en nuestro cuerpo, en lugar de hacer una descripción general ("estoy triste", "estoy nervioso"&).

Descargar físicamente el malestar o la ansiedad que nos generan las emociones.

Expresar nuestros sentimientos a la persona que los ha desencadenado, sin acusaciones ni malas formas y detallando qué situación o conducta es la que nos ha afectado.

No esperar a que se dé la situación idónea para comunicar los sentimientos, tomar la iniciativa.

CONCLUSIONES

La inteligencia emocional es importante en la vida de las personas, ser equilibrado en una reacción emocional, saber controlar las emociones y los sentimientos, conocerse y auto-motivarse, eso da a la persona la capacidad de ser mejor persona, con mejores relaciones, lo que hará en su vida personal y profesional.

El fin es lograr una [personalidad](#) madura, que es el conjunto existencial y dinámico de rasgos físicos, temperamentales, afectivos y volitivos propios, que nos hacen ser únicos y originales.

En nuestro entorno profesional, la inteligencia emocional es vital a la luz de la gran responsabilidad que nos es confiada, debemos asumirla con humildad y asumiendo un rol adecuado que nos permita trascender. A medida que transcurrimos en éste campo vamos entendiendo no solo aspectos científicos que no nos da la teoría respecto de la ciencia en si, también se comienza a entender los momentos cruciales de cada caso y situación que marcan la diferencia. Sea este el punto para que hagamos esa diferencia y actuemos de puente dentro del grupo, pero ante todo de ejemplo de prudencia y respeto por los demás.

Los invito a crear hábitos positivos sobre las emociones, para llegar a ser personas cada vez mejores y ayudar a que los demás lo sean.

Por último y como reflexión el reto de Aristóteles:

**Cualquiera puede ponerse furioso.....eso es fácil.
Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta,
en el momento correcto,
por el motivo correcto
y de la forma correcta.....eso no es fácil**

ARISTOTELES, Ética a Nicómano (3)

REFERENCIAS

1. Inteligencia emocional [Wikimedia Foundation, Inc.](#)
2. Covey S. R. (1995). Los siete hábitos de las personas altamente efectivas. Mexico: Paidós.
3. Goleman, D. (1996). La Inteligencia Emocional. Buenos Aires: Javier Vergara.
4. Lane, H. y Beauchamp, M. (1985). Comprensión del Desarrollo Humano. México: Pax.
5. Reig Pintado, D.§ (1994). Reto al cambio. México: Mc Graw Hill.
6. Rodríguez E., M. y Márquez§ A., M. (1988). Manejo de problemas y toma de decisiones, México: Manual Moderno.
7. Steiner, C. (1997). La Educación Emocional.§ Buenos Aires: Javier Vergara.
8. Uzcátegui, L. J. (1998). Emociones Inteligentes: El Manual de la Inteligencia Emocional. Caracas: LithoPolar.
9. Monografías.com