

# Las emociones y no el cociente intelectual pueden ser la base de la inteligencia humana

Una investigación cerebral sugiere la importancia de comprender los sentimientos

Nancy Gibbs (Time). Washington La expresión "inteligencia emocional" fue acuñada hace cinco años por el psicólogo Peter Salovey, de Yale, y por John Mayer, de la Universidad de New Hampshire, para des-

cribir cualidades como la comprensión de los propios sentimientos, la comprensión de los sentimientos de otras personas y "el control de la emoción de forma que intensifique la vida". Su idea está a punto de

pasar a formar parte del debate nacional en Estados Unidos, hábilmente abreviada como *cociente emocional* (EQ, siglas en inglés), gracias a un nuevo libro de Daniel Goleman titulado *Emotional Intelligence*.

Goleman, psicólogo por Harvard y redactor científico del *New York Times*, sugiere que el cociente intelectual puede importar menos que lo que en su día se llamó *carácter*. El cociente emocional no es lo opuesto al cociente intelectual. Lo que los investigadores intentan entender es cómo se complementan uno al otro; cómo la capacidad de una persona para controlar la tensión afecta la capacidad de concentrarse y usar la inteligencia.

Neurocientíficos y evolucionistas son quienes explican mejor el comportamiento más irracional. Las repuestas emocionales primitivas tienen las claves de la supervivencia: el miedo hace que

la sangre llegue a los músculos grandes, la sorpresa permite que los ojos reúnan más información sobre lo inesperado. La vida emocional se desarrolla en la zona del cerebro llamada sistema límbico, concretamente en la amígdala, donde se originan el deleite y el asco, el miedo y la ira. Hace millones de años se sumó a éstos el neocórtex, que permitió a los humanos programar, aprender y recordar. El deseo sexual procede del sistema límbico; el amor del neocórtex. Cuantas más conexiones haya entre sistema límbico y neocórtex, más respuestas emocionales son posibles.

Si hay una piedra angular de la inteligencia emocional, es la conciencia de

uno mismo, de ser inteligentes a la hora de sentir. Los científicos hacen referencia al *metahumor*, la capacidad de reconocer lo que se siente. Para Goleman, esta conciencia es quizá la capacidad más crucial porque nos permite ejercer cierto autocontrol. La idea no es reprimir los sentimientos (la reacción que ha hecho ricos a los psicoanalistas) sino hacer lo que Aristóteles decía en *Ética a Nicómaco*: "Cualquiera es capaz de enfadarse, eso es fácil. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado adecuado, en el momento adecuado, con el propósito adecuado y de la forma adecuada, eso no es tan fácil". La comprensión actúa como amortiguador de la crueldad.

¿Hasta dónde seríamos más felices, tendríamos más éxito como individuos y seríamos más civilizados como sociedad si prestásemos más atención a la inteligencia emocional y supiésemos enseñarla mejor? Los estudiantes con problemas para ser aceptados por sus compañeros tienen de dos a ocho veces más posibilidades de abandonar los estudios. Una incapacidad de controlar la frustración se relaciona con los desórdenes alimentarios en las chicas.

El problema puede ser que las aptitudes emocionales, igual que las intelectuales, son moralmente neutras. Sin dirección moral la inteligencia emocional puede ser utilizada bien o mal.

## La tentación de las golosinas

N. G., Washington

Un científico puede ver el futuro observando cómo actúan los niños de cuatro años ante una golosina. El investigador invita a los niños, uno por uno, a entrar en una habitación y empieza la lenta tortura. Les dice: puedes conseguir esta golosina ahora mismo; pero si esperas mientras hago un recado, podrás conseguir dos golosinas cuando vuelva. Y se va.

Algunos niños cogen el regalo en cuanto el investigador sale por la puerta. Otros tardan unos cuantos minutos antes de rendirse. Pero otros están decididos a esperar. Se tapan los ojos; agachan la cabeza; cantan por lo bajo; intentan jugar e incluso quedarse dormidos. Cuando el investigador vuelve, les da a estos niños las golosinas que tanto esfuerzo les ha costado ganar. Y después, la ciencia espera a que crezcan.

Cuando los niños llegan a la escuela secundaria, ha pasado algo extraordinario. Un estudio realizado por los padres y los

profesores de los niños reveló que aquellos que con cuatro años tuvieron la entereza para resistir, al crecer, generalmente llegaron a ser adolescentes mejor adaptados, más populares, intrépidos, seguros de sí mismos y formales.

Los niños que sucumbieron a la tentación en seguida tenían más probabilidades de ser solitarios, de frustrarse fácilmente y de ser rebeldes. Sufrían tensión y huían de los desafíos. Y cuando alguno de los estudiantes de ambos grupos hizo el examen de aptitud escolar, los niños que habían aguantado más tiempo obtuvieron una media de 210 puntos más.

Hay que preguntarse por qué el talento natural parece encenderse en algunas personas y apagarse en otras con el paso del tiempo. Aquí vienen a cuento las golosinas.

Parece que la capacidad de aguantar el retraso de la gratificación es una habilidad fundamental, un triunfo del cerebro pensante sobre el impulsivo. En resumen, es un signo de inteligencia emocional. Y no queda reflejado en una prueba de inteligencia.

## Cómo medirlo

Alice Park (Time). Washington A diferencia del cociente intelectual, que se calcula con las famosas pruebas Stanford-Binet, el cociente emocional no se presta a ninguna medida numérica. Ni debería, según los expertos. La inteligencia emocional es una cualidad compleja y de múltiples facetas que representa cosas tan intangibles como la conciencia de uno mismo, la comprensión, la perseverancia y la destreza social.

Sin embargo, algunos aspectos se pueden medir. Por ejemplo, el optimismo es una medida útil de la autoestima. Según Martin Seligman, psicólogo de la Universidad de Pensilvania, el modo en que la gente responde ante los contratiempos—de forma optimista o pesimista—es un indicativo bastante exacto de en qué medida tendrán éxito en el colegio, en los deportes y en algunas clases de trabajo.

## Cuestionario

Para poner a prueba esta teoría Seligman inventó un cuestionario para seleccionar a

los vendedores de seguros de MetLife.

Se pedía a los aspirantes al trabajo que imaginasen un acontecimiento hipotético y luego eligieran la respuesta (A o B) que más se pareciera a la suya. Algunos ejemplos de este cuestionario:

Olvida el cumpleaños de su esposa (novio/novia): A. No se me da bien recordar las fechas. B. Estaba preocupado con otras cosas.

Debe 10 dólares a la biblioteca por el vencimiento del plazo del préstamo de un libro: A. Cuando me meto de lleno en lo que estoy leyendo, a menudo olvido cuándo hay que devolver el libro. B. Estaba tan ocupado escribiendo el informe que se me olvidó devolver el libro.

Pierde los estribos con un amigo: A. Él o ella siempre me está criticando. B. Él o ella estaba de mal humor.

Es penalizado por entregar tarde la declaración de hacienda: A. Siempre la pospongo. B. Me dio pereza hacerla este año.

Se ha sentido agotado últimamente. A. Nunca tengo

oportunidad de relajarme. B. Esta semana he estado excepcionalmente ocupado.

Un amigo dice algo que hierre sus sentimientos: A. Siempre suelta las cosas sin pensar en los demás. B. Mi amigo estaba de mal humor y lo pagó conmigo.

Se cae a menudo cuando esquía: A. Esquiar es difícil. B. Había hielo en las pistas.

Gana peso en las vacaciones y no puede perderlo: A. Las dietas no funcionan a largo plazo. B. La dieta que he seguido no ha funcionado.

Seligman descubrió que aquellos vendedores de seguros que respondieron más frecuentemente B que A eran más capaces de superar los días de mala venta, de recuperarse más fácilmente de los rechazos y que había menos posibilidades de que abandonasen.

La gente con un punto de vista optimista tiende a ver los obstáculos y fracasos como algo temporal (y por consiguiente superable). Los pesimistas se lo toman como algo personal; lo que los demás ven como impedimentos efímeros y localizados, ellos los ven agudos y permanentes.

Artículo de periódico sobre la "inteligencia emocional", aparecido el domingo 8 de octubre de 1995. Responde a las siguientes cuestiones:

1. ¿Explicar para qué sirven las respuestas emocionales primitivas?
2. ¿Dónde se desarrolla la vida emocional, y dónde la posibilidad de aprender, recordar y programar?
3. ¿De qué depende la mayor capacidad para dar respuestas emocionales?
4. ¿Cuál es la piedra angular de la inteligencia emocional?
5. Definir "metahumor" y explicar porqué es tan importante.
6. ¿Tienen las capacidades emocionales o intelectuales moralidad?
7. Explicar el experimento de las golosinas y las conclusiones que de él se derivan.
8. ¿Cómo afecta a la vida cotidiana y al éxito en la resolución de problemas el ser optimista o pesimista?