

Ha madurado una nueva idea en psicología que promete explicarnos de qué modo la atención a nuestras emociones nos ayuda a desenvolvernó en la vida diaria.

**Daisy Grewal** prepara su tesis de doctorado en psicología en la Universidad de Yale, cuyo laboratorio de salud, emoción y conducta dirige Peter Salovey. Comparte éste sus tareas de decano con la investigación en el significado y la función psicológica del estado de ánimo y las emociones.

© American Scientist Magazine

*Sinopsis del artículo original: Mente y cerebro 16/2006*

Diez años después de la aparición del libro superventas y de una portada de la revista *Time* en la que se preguntaba “¿Cuál es su CE?”, parece razonable preguntarnos qué sabe la ciencia sobre la inteligencia emocional. En la historia de la psicología moderna, el concepto representa una etapa en la evolución de nuestro pensamiento sobre la relación entre la pasión y la razón y constituye un importante paso adelante en el desarrollo de nuevas teorías sobre la inteligencia. El trabajo realizado en este campo ha generado un modelo de la inteligencia emocional de cuatro factores que sirve de guía para la investigación empírica. Ha resultado que la inteligencia emocional sí que puede ser medida, como un conjunto de capacidades mentales (“mental abilities”); la información aportada por dicha medición puede ayudar a los individuos a entender el papel de las emociones en su vida cotidiana.

## Antes de la “inteligencia emocional”

En los años ochenta resurgió de nuevo el interés por expandir la definición de inteligencia. En 1983 Howard Gardner, de la Universidad de Harvard, saltó a la fama al esbozar siete formas distintas de inteligencia en su libro *Fames of Mind*. Gardner propuso una “inteligencia intrapersonal”, muy similar al concepto actual de inteligencia emocional. “El punto central”, escribió, “consiste en acceder a los propios sentimientos, al propio abanico de afectos o emociones; la capacidad de efectuar discriminaciones instantáneas entre estos sentimientos, y, finalmente, clasificarlos, estructurarlos en códigos simbólicos, utilizarlos como una herramienta para entender y guiar la conducta”.

¿Significa entonces que la “inteligencia emocional” no es más que una nueva denominación de la inteligencia social y otras “inteligencias” ya definidas? Ciertamente puede ser vista como un tipo de inteligencia social, pero preferimos centrarnos explícitamente en el procedimiento de la emociones y en el conocimiento sobre la información relacionada con las emociones. Sugerimos que esto constituye una forma propia de inteligencia. La inteligencia social se define de una forma demasiado amplia y, por esta razón en parte, las capacidades relacionadas con ella se les ha escapado a los científicos.

La inteligencia emocional es un concepto más acotado. Las emociones comportan importantes implicaciones en las relaciones sociales, sin dejar de contribuir a otros aspectos de la vida. Cada uno de nosotros tiene la necesidad de 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. El concepto de inteligencia emocional aísla un conjunto específico de aptitudes que se hallan implícitas dentro de las capacidades abarcadas por noción de la inteligencia social.

## **Emoción y pensamiento**

Los nuevos conocimientos sobre la relación entre el pensamiento y la emoción han auspiciado el nacimiento del estudio científico de la inteligencia emocional. Usando una simple tarea de toma de decisiones, Antonio R. Damasio (neurocientífico) y sus colegas, de la Universidad de Iowa, han aportado pruebas convincentes de la inseparabilidad esencial de la emoción y el razonamiento. Al tomar una decisión, solemos centrarnos en los pros y los contra de las opciones disponibles. Sin embargo, Damasio ha mostrado que, sin sentimientos, las decisiones que tomamos pueden no ser las que más nos convienen.

Las emociones y el pensamiento guardan una conexión íntima. Cualquier noción que establezcamos separando el pensamiento y los sentimientos, siguiendo la herencia estoica y cartesiana, no es necesariamente más adaptativa y puede, en algunos casos, conducir a consecuencias desastrosas.

### **El modelo de los cuatro componentes.**

A finales de los años setenta, los psicólogos acometían ya experimentos sobre dicha interacción con variables aparentemente no relacionadas: el efecto de la depresión sobre la memoria, la percepción de la emoción en las expresiones faciales y la importancia funcional del control y la expresión de las emociones.

De esa línea de trabajo emergió la inteligencia emocional. En el ámbito de la psicología, admite la consideración de inteligencia porque es cuantificable; constituye, en efecto, un aspecto mensurable de 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, de la misma forma que otros tipos de inteligencia nos ayudan a reparar un ordenador o a comprender qué ve un fotógrafo en su visor.

Interesados en avanzar en el campo de las emociones, Salovey y Mayer desarrollaron una teoría que organizara los numerosos esfuerzos en la búsqueda de diferencias individuales en los procesos relacionados con las emociones. Propusieron un modelo de inteligencia emocional que resalta cuatro dominios de aptitudes relacionadas: (a) la capacidad para percibir las emociones de forma precisa; (b) la capacidad para encauzar las emociones de suerte que faciliten el pensamiento y el razonamiento; (c) la capacidad para comprender las emociones, especialmente el lenguaje de las emociones; y (d) la capacidad para controlar las propias emociones y las de los demás. De acuerdo con ese modelo de inteligencia emocional constituido por cuatro componentes, los individuos difieren en las capacidades mencionadas, diferencias que repercuten en el hogar, en la escuela y el trabajo, así como en las relaciones sociales.

### **Percibiendo y usando las emociones**

El primer dominio de la inteligencia emocional, *percibir las emociones*, incluye las capacidades involucradas en la identificación de las emociones en las caras, las voces, las fotografías, la música y otros estímulos. Así, el individuo dotado de una gran capacidad para percibir las emociones no tarda en descubrir, mediante la decodificación precisa de sus expresiones faciales, que su amigo está disgustado.

Cabría pensar que se trata de la capacidad fundamental de las capacidades incluidas en la inteligencia emocional, por cuanto permite el resto del procesamiento de la información emocional. Además, nuestra capacidad para “leer” las caras es uno de los atributos que compartimos los humanos a través de diversas culturas. Paul Ekman, de la

Universidad de California en San Francisco, mostró a un grupo de nativos de Nueva Guinea una serie de fotografías de norteamericanos que expresaban diversas emociones. Observó que reconocían con bastante precisión las emociones expresadas en las fotografías, aun cuando jamás habían visto a un norteamericano y habían crecido en una cultura completamente diferente.

Pero la percepción de las emociones varía de un individuo a otro. Es cierto estudio acometido en el año 2000, Seth D. Pollak, de la Universidad de Wisconsin en Madison, demostró que los abusos físicos podían interferir en la capacidad de los niños para percibir, de forma adaptativa, las expresiones faciales.

El segundo componente de la inteligencia emocional, la utilización de las emociones, remite a la capacidad de aprovechar la información emocional para facilitar otros procesos cognitivos. Ciertos estados emocionales pueden crear condiciones mentales que sean favorables para el desarrollo de determinadas tareas.



En un inteligente experimento realizado durante los años ochenta, Alice Isen, de la Universidad de Cornell, observó que un humor alegre ayuda a la gente a encontrar soluciones más creativas ante los problemas. Parece que la inteligencia emocional puede facilitar ciertas tareas; la persona emocionalmente inteligente puede utilizar los sentimientos positivos de forma más eficiente.

### **Comprensión y control (manejo) de las emociones**

El tercer componente, compresión de las emociones, designa la capacidad para comprender la información sobre la relación entre las emociones, las transiciones de una emoción a otra; sirve también para ponerle un nombre a las emociones. Una persona dotada para comprender las emociones podría gozar de capacidad para percibir diferencias entre emociones emparentadas: entre la simple alegría y el enorgullecimiento. La misma persona podría también hallarse capacitada para reconocer que la irritación desatendida puede llevar a la furia.

Lisa Feldman Barret, del Colegio Universitario de Boston, ha demostrado que la facultad para diferenciar los estados emocionales de uno mismo tiene importantes implicaciones en el bienestar. Los participantes -de un experimento- que discriminaban qué sentimiento negativo experimentaban cada día emplearon más estrategias para controlar (manejar) sus emociones. De ello se infiere que la capacidad para distinguir y calificar las emociones representa una destreza importante en el aprendizaje de cómo gestionar de forma eficiente las emociones.

El cuarto componente de la inteligencia emocional concierna a la capacidad que se posee para controlar las propias emociones y las de los demás. La capacidad de controlar las emociones constituye quizás el carácter asociado con mayor frecuencia a la definición de inteligencia emocional. La inteligencia emocional es mucho más que la pura capacidad de regular con eficacia el mal humor. Puede también desempeñar un papel importante en el mantenimiento de las emociones negativas cuando sea necesario. Un orador que trata de persuadir a la audiencia de alguna injusticia debería gozar del don de usar su propia indignación para incitar a los otros a la acción.

## **Medición de la inteligencia emocional**

Cualquier atributo que se sugiera como una forma de inteligencia debe cumplir los estándares de la psicometría, rama de la psicología que estudia la medición de variables psicológicas. Se han usado tres aproximaciones para medir la inteligencia emocional: los test de autoinforme, informes realizados por otros y test basados en capacidades. Los test de autoinforme, los primeros en utilizarse, se siguen empleando merced a la facilidad con que pueden acometerse y evaluarse. Los sujetos deben estar en acuerdo o en desacuerdo con enunciados que se proponen captar diversos aspectos de la percepción de la propia inteligencia emocional.

En 1998 se introdujo por primera vez una medida de la inteligencia emocional, basada en las capacidades: la Escala Multifactorial de Inteligencia Emocional (MEIS, en sus siglas de su expresión inglesa). En 2002 se publicó una versión mejorada del MEIS en la que se habían eliminado las entradas o enunciados problemáticos: el Test Mayer-Salovey-Caruso sobre Inteligencia Emocional (MSCEIT, llamado así por Mayer, Salovey y David R. Caruso del EI Skills Group). Este test consta de ocho tareas diferentes, dos para cada uno de los cuatro componentes de la inteligencia emocional.

### **La eficacia del test**

Hay decenas de posibilidades para afrontar muchas situaciones con contenido emocional: ¿quién decide cuál es la manera emocionalmente inteligente de hacer las cosas? Existe una hipótesis intrínseca al modelo de cuatro componentes de la inteligencia emocional, según la cual las destrezas emocionales no pueden separarse de su contexto social. Para usar las emociones de una forma provechosa, hemos de encontrarnos en sintonía con nuestro entorno social y cultural. Acorde con ello, el modelo propone que las respuestas correctas dependen, en buena medida, de la conformidad con los otros integrantes del propio grupo social. Además, los expertos en la investigación emocional deberían también hallarse capacitados para identificar las respuestas correctas, puesto que los métodos científicos nos permiten conocer las alternativas correctas de los problemas relacionados con las emociones.

El MSCEIT se puntúa teniendo en cuenta dos métodos diferentes: el consenso general (muestra de 5000 personas mayores de 18 años de todo el mundo) y la evaluación de los expertos. El MSCEIT aparece así merecedor de fiabilidad, además de su coherencia interna que presenta.

### **Aplicando los frutos de la investigación.**

La inteligencia emocional podría ayudarnos en la relación con los compañeros y con los superiores en el trabajo. La investigación en inteligencia emocional resultará especialmente útil si atiende a las diferencias individuales en el procesamiento emocional, un tema que esperamos que continuará generando un mayor interés empírico. El estudio de las emociones ha subrayado su universalidad.

El trabajo mencionado por Ekman sobre los rostros, junto con otros hallazgos transculturales similares, ofrecen importantes indicios sobre la naturaleza de la experiencia emocional humana. Sin embargo, en una determinada cultura, las personas difieren en su capacidad para interpretar y encauzar la información emocional.

## La popularización del cociente emocional

El interés de los medios de comunicación por la inteligencia emocional estalló cuando Daniel Goleman, psicólogo y redactor del *New York Times*, publicó en 1995 su *Inteligencia Emocional*, de resonada difusión. En octubre del mismo año, una portada de la revista *Time* y otros reportajes en los medios presentaban la inteligencia emocional como la nueva manera de ser inteligente.

El escepticismo ante definiciones restringidas del término “inteligencia” caló en un público que parecía estar de acuerdo en que algo más –algo intangible- debía de determinar la calidad de vida. La corroboración de que las pruebas de madurez académica para ingresar en la universidad guarda una estrecha correlación con el CI, pero no predice el éxito académico, especialmente más allá del primer año de estudios, impulsaron todavía más el interés en saber de qué modo las capacidades emocionales podían determinar el futuro de uno. A partir de aquí la inteligencia emocional captó el interés de empresarios y educadores.

La inteligencia emocional como un conjunto específico de capacidades que pueden aplicarse lo mismo a un fin prosocial que a un fin antisocial. La capacidad para percibir con precisión los sentimientos ajenos puede ser utilizada por un terapeuta para calibrar la mejor manera de ayudar a sus pacientes, mientras que un timador puede apoyarse en ella para manipular a sus víctimas potenciales. Ser emocionalmente inteligente no necesariamente le hace a uno ser más ético.

Aunque el clamor popular sobre la inteligencia emocional va más allá de lo que la investigación puede abarcar de una forma razonable, el efecto global de la publicidad ha sido más beneficioso que dañino. El aspecto más positivo de esta popularización es un nuevo y mayor énfasis en la emoción por parte de los empresarios, los educadores y otros profesionales interesados en promover el bienestar social.

### Decálogo de la Inteligencia Emocional

- 1.- La sociedad ha incorporado el concepto de inteligencia emocional; los padres pueden aprender cómo aumentar el CE de sus hijos y la industria contrata preparadores en CE.
- 2.- Emoción era considerada irracional por los estoicos.
- 3.- Investigaciones recientes contradicen la visión estoica.
- 4.- La inteligencia emocional es un conjunto de talentos o capacidades.
- 5.- La percepción de las emociones parece ser una facultad básica compartida por todos los seres humanos.
- 6.- Las emociones positivas pueden favorecer la ejecución de una tarea.
- 7.- Estudios han mostrados que las personas dotadas de capacidad de controlar (manejar) sus emociones no reprimen necesariamente las emociones negativas o su expresión.
- 8.- La inteligencia emocional es medible porque cumple con los estándares de la psicometría.
- 9.- Existen test que miden las capacidades en inteligencia emocional, con fiabilidad y coherencia interna.
- 10.- La inteligencia emocional ayuda a entender y comprender aspectos que el CI no alcanza a explicar.