

¿ES POSIBLE MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Si bien la inteligencia emocional juega un rol esencial en las interacciones sociales (esto incluye la amistad, las relaciones de pareja y las relaciones laborales y profesionales) no es tan sencillo desarrollarla por cuenta propia, como pregonan muchos libros de autoayuda y superación personal.

Esto se debe a que en sus cimientos hay condicionantes innatos, como el temperamento, que depende estrictamente de los genes y de la química cerebral; así como también ciertas limitaciones aprendidas, como la calidad de vida y las relaciones con padres, cuidadores y grupos de amigos durante la temprana infancia.

Escribe: Néstor Braidot
nestor@braidot.com

Colaboradores:
Andrea Alvarez Delvenne
Sergio Lo Tauro

Y equipo de investigadores del Brain Decision Braidot Centre

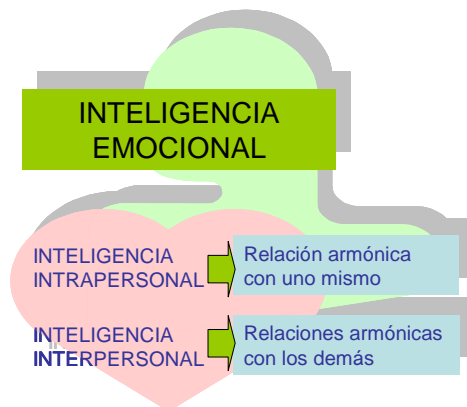
¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional puede conceptualizarse como la capacidad humana de sentir, entender, liderar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás, e involucra un conjunto de habilidades mentales heterogéneas.

No se trata de reprimir nuestras emociones, y tampoco las de los demás, sino de dejarlas fluir, dirigir las y equilibrarlas al servicio de una óptima efectividad en la resolución de los problemas de variada índole que son inherentes a la vida cotidiana.

El nivel idóneo de inteligencia emocional se mide en función de la calidad de la relación que una persona es capaz de establecer consigo misma y con los demás.

Vallejo Nájera¹, una especialista en psicología aplicada al mundo de la comunicación con quien coincidimos ampliamente, sostiene que hay tres componentes que permiten detectar el nivel de inteligencia emocional de un individuo:



● La autoevaluación

Esta aptitud ayuda a explorar cómo nos comportamos en momentos de tensión, si somos capaces de adaptarnos y cómo es, en general, nuestro estado anímico. ¿Somos optimistas? ¿Tenemos buena predisposición?

¿Somos flexibles, abiertos al cambio? ¿Nos interesa aprender cosas nuevas fuera del campo de nuestra especialidad? En la

autoevaluación, Vallejo Nájera incluye la autoestima. Coincidimos: sin autoestima prácticamente no existe la inteligencia emocional.

¹ Vallejo Nájera A. y Colom Maraón R. (2004), Tu inteligencia: cómo entenderla y mejorarla, Madrid, Edit. Aguilar.

② La percepción de los demás

El feed back que tenemos de nuestro entorno (familiar, social, laboral) es un gran indicador de “cómo actuamos” emocionalmente. ¿Somos sensibles ante lo que le ocurre al otro? ¿Tenemos una mente abierta o vivimos encerrados en nuestras propias estructuras? ¿Participamos y cooperamos con los demás o tendemos a aislarnos, aunque formemos parte de un equipo?

Esta variable es sumamente importante ya que refleja nuestra sensibilidad, nuestra apertura a las nuevas ideas y, al mismo tiempo, la capacidad para mantenernos firmes en nuestras convicciones sin “aplastar” las de los demás.

③ **La capacidad para resolver problemas en la relación con los demás:** este componente es central para crear un buen clima en las organizaciones, ya que tiene que ver con la comunicación, la seducción, el trabajo en equipo, la humildad para pedir ayuda y la generosidad para brindarla.

Las capacidades mencionadas tienen un correlato anatómico: gran parte del comportamiento emotivo se origina en el cerebro reptiliano, que se remonta a más de doscientos millones de años de evolución, y en el cerebro límbico (emocional), donde se ubica la amígdala.



También ha sido comprobado que los lóbulos frontales intervienen activamente en la asimilación de las emociones: moderan las reacciones viscerales y participan en la elaboración de los planes que determinan el comportamiento cuando éste está dirigido por sentimientos.

Por ejemplo, cuando actuamos con culpa y, de repente, recordamos que esta emoción no nos llevará a buen puerto, la sensación de angustia se disipa. Esto ocurre porque está trabajando una zona de la corteza prefrontal.

En síntesis:

Los factores que se manifiestan en la inteligencia emocional tienen que ver con mantener el equilibrio, saber atravesar los momentos difíciles de la vida, establecer relaciones armónicas con uno mismo y con los demás, reconocer y aceptar los propios sentimientos y salir de situaciones conflictivas sin dañarse ni dañar a otros.

No se trata de reprimir lo que se siente, subrayamos, sino de desarrollar *autoliderazgo emocional* para orientar el comportamiento.

En neuromanagement, este no es un tema menor. Vivimos en un mundo donde sobran personas graduadas con honores y trayectorias “técnicamente” brillantes.

Sin embargo, los mejores puestos estarán ocupados por individuos que, además de estas competencias, tengan capacidad para generar y promover armonía tanto en el plano interno de las organizaciones como en las relaciones que sus miembros establezcan con el entorno.

Inteligencia emocional vs. inteligencia racional

A diferencia de lo que se cree popularmente, la inteligencia emocional no es una capacidad aislada y desvinculada completamente de la inteligencia racional. Muy por el contrario, las investigaciones han demostrado que muchas veces se encuentra positivamente correlacionada con las diferentes funciones cognitivas que conforman el intelecto.

A los fines prácticos, una persona puede ser dueña de un elevado cociente intelectual y, al mismo tiempo, de un pobre o deficitario cociente emocional.

Sin embargo, quien es inteligente emocionalmente suele ser también inteligente en líneas generales, ya que no es posible una buena comprensión y control de la afectividad propia y ajena cuando hay déficits o fallas en la capacidad de razonamiento.

Es por ello que, si bien la inteligencia emocional es una condición necesaria y muy valiosa para el progreso y el éxito, no constituye un rasgo único ni distintivo.

Por lo tanto, para un adecuado desarrollo de las capacidades que se necesitan para llevar adelante una vida laboral armoniosa y efectiva, se requiere trabajar con programas que sean diferentes y, a su vez, complementarios.

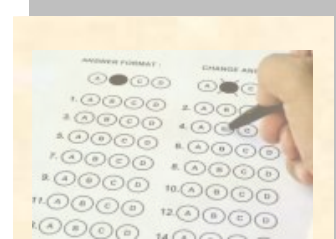
Técnicas de avanzada

En el **Brain Decision Braidot Centre** desarrollamos un conjunto de programas que incluyen, por un lado, el **entrenamiento neurocognitivo** que, tal como su nombre lo indica, está destinado a potenciar las funciones cognitivas de los participantes, como los sistemas atencionales y de memoria, por ejemplo.

En este sentido, se trabaja sobre los circuitos neuronales sobre los que se apoyan los componentes neuropsicológicos que dan forma al intelecto, como la capacidad de discernimiento y la velocidad de procesamiento de la información.

Por otra parte, se aplica **tecnología de biofeedback** para que las personas tomen contacto con su propia fisiología corporal como manifestación explícita y cuantificable de sus emociones, de manera que puedan aprender a sacar el máximo provecho de sus recursos personales de autogestión afectiva.

De manera complementaria, estas dos modalidades de trabajo son reforzadas con un programa de estrategias de modificación del pensamiento y la conducta, y herramientas de afrontamiento en situaciones de adversidad o estrés.



La inteligencia emocional no solo se encuentra estrechamente ligada a la inteligencia racional, sino que esta última en muchos aspectos funciona como base o plataforma sobre la cual se edifica la otra, tal el caso de algunas funciones cognitivas como la atención, la memoria y la velocidad de procesamiento de la información.



De este modo, quienes participan pueden acceder a un abanico de técnicas de ayuda suplementarias a través de un proceso psicoeducativo personalizado y adaptado a su problemática puntual y necesidades específicas.

Para comprender por qué es necesario este tipo de entrenamiento es suficiente con razonar lo siguiente: si fuera realmente sencillo modificar a voluntad la inteligencia emocional no existirían los trastornos del estado de ánimo, como la depresión y la angustia; tampoco existiría la tristeza: todo el mundo se adaptaría fácilmente a las circunstancias cambiantes de la vida, y la palabra “estrés” no tendría la connotación negativa que todos conocemos.

Sin duda, necesitamos un tipo de entrenamiento que vaya mucho más allá de lo que podemos incorporar a través de la bibliografía especializada o los cursos tradicionales.

A partir de la página siguiente se sintetizan estos conceptos, como así también los programas que estamos implementando en el Brain Decision Braidot Centre.

Capacitación integral: características

El **Brain Decision Braidot Centre** trabaja con programas diferentes pero complementarios que buscan la excelencia personal y profesional desde la interacción y la integración, entrenando al cerebro desde tres flancos o modalidades posibles:

- ◆ **Programa de entrenamiento neurocognitivo:** desarrollado para mejorar habilidades intelectuales, como la resolución de problemas, constructo neuropsicológico fundante y sobre el que se apoya el programa de autorregulación emocional.
- ◆ **Programa de autorregulación emocional:** utiliza tecnología de biofeedback, que le permite al participante tomar conciencia sobre cómo responden su cerebro y su cuerpo ante el estrés, de manera que pueda, asimismo, internalizar y obtener un mayor beneficio del siguiente programa, que es el de capacitación y formación en estrategias de modificación de sistemas de creencias.
- ◆ **Programa de capacitación y formación en estrategias de modificación del sistema de creencias;** posibilita, a su vez el desarrollo de nuevas habilidades de liderazgo, gerenciamiento y toma de decisiones.

Estos tres programas apuntan, en conjunto, a modelar las estructuras cerebrales responsables de la inteligencia emocional, pero también las que corresponden a la inteligencia racional y a la inteligencia social, que están distribuidas en los lóbulos frontales y el cerebro límbico.

DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA RACIONAL

Programa de entrenamiento neurocognitivo

BENEFICIOS

Propicia el desarrollo del pensamiento y del amplio espectro de las funciones cognitivas como vías o instrumentos para tomar decisiones exitosas y favorecer la aparición de estados de ánimo positivos de larga duración.

Trabajar sobre los sistemas de memoria tiene un impacto sobre el pensamiento. A su vez, el pensamiento influye sobre la emoción, ya que usualmente nos sentimos en función de lo que pensamos y cómo pensamos.

DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Programa de entrenamiento con biofeedback

BENEFICIOS

Ayuda a percibir e identificar las emociones propias y las de los demás, lo que constituye una característica fundamental para el manejo adecuado de los equipos de trabajo, el liderazgo exitoso y el gerenciamiento de recursos humanos dentro del ámbito organizacional.

DESARROLLO DE INTELIGENCIA SOCIAL

Programa de capacitación en estrategias de modificación de la conducta y formación en técnicas comunicacionales

BENEFICIOS

Fomenta la comunicación asertiva, ya que la comunicación es esencial en cualquier trabajo que implique la interacción humana. Su deficiencia, por fallas o carencias en las habilidades sociales, acarrea enormes perjuicios para el individuo y la organización a la que pertenece.