

La Inteligencia

Emocional



**Aprende a sacarle el
máximo partido**

Dr. Juan Moisés de la Serna

Juan Moisés De La Serna
La Inteligencia Emocional

«Tektime S.r.l.s.»

Serna J.

La Inteligencia Emocional / J. Serna — «Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-87-304661-5

Si de algo se ha hablado en los últimos años en el campo de la Psicología ha sido con respecto a la Inteligencia Emocional, al principio como un desarrollo más del área de estudio de las emociones humanas y sus implicaciones en la vida, para luego adquirir un papel predominante en áreas tan importantes como la educación o la empresa, y todo ello gracias a los beneficios que se ha observado que provoca tanto en el rendimiento como en la satisfacción con la vida por parte de quien cultiva la Inteligencia Emocional. En este ebook se trata de ofrecer una aproximación a las últimas investigaciones realizadas en el ámbito de la Inteligencia Emocional, donde acercarse tanto a su definición y consecuencias, pero sobre todo a cómo este puede aplicarse en la vida cotidiana para poder obtener los mayores beneficios posibles. Un camino necesario, el de cultivar la Inteligencia Emocional que se verá como imprescindible una vez hayas finalizado la lectura de este ebok.

ISBN 978-8-87-304661-5

© Serna J.
© Tektime S.r.l.s.

Содержание

Prólogo	6
Agradecimientos	7
Aviso Legal	8
Capítulo 1. Definiendo la Inteligencia Emocional	9
Capítulo 2. Beneficios de la Inteligencia Emocional	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Dr. Juan Moisés de la Serna Inteligencia Emocional

Inteligencia

Emocional

Aprende a sacar

el máximo rendimiento

a tus emociones

Dr. Juan Moisés de la Serna

www.juanmoisesdelaserna.es

Copyright © 2017

Prólogo

Si de algo se ha hablado en los últimos años en el área de la Psicología ha sido con respecto a la I.E. (Inteligencia Emocional), al principio como un desarrollo más del área de estudio de las emociones humanas y sus implicaciones en la vida, para luego adquirir un papel predominante en campos tan importantes como la educación o la empresa, y todo ello gracias a los beneficios que se ha observado que provoca tanto en el rendimiento como en la satisfacción con la vida por parte de quien cultiva la I.E.

En este ebook se trata de ofrecer una aproximación a las últimas investigaciones realizadas en el ámbito de la I.E., donde acercarse tanto a su definición y consecuencias, pero sobre todo a cómo este puede aplicarse en la vida cotidiana para poder obtener los mayores beneficios posibles.

Un camino necesario, el de desarrollar la I.E. que se verá como imprescindible una vez hayas finalizado la lectura de este ebook.

Dedicado a mis padres

Agradecimientos

Aprovechar desde aquí para agradecer a todas las personas que han colaborado con sus aportaciones en la realización de este texto, especialmente al Gobierno de Canarias, a la Dra. Jaci Molins Roca, Directora del posgrado universitario de coaching personal y organizacional de la Universidad Rovir i Vigili y a D. Bruno Moioli Montenegro, Experto-Trainer en Inteligencia Emocional.

Aviso Legal

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros medios, sin el permiso previo y por escrito del titular del copyright. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a C.E.D.R.O. (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con C.E.D.R.O. a través de la web www.conlicencia.com o por el teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Juan Moisés de la Serna, 2017

Primera edición: Febrero del 2017

ASIN: B01870V5A8

Depósito Legal: COI-157-2015

Capítulo 1. Definiendo la Inteligencia Emocional

Se puede afirmar que se vive en un mundo emocional, al igual que se puede afirmar que se vive en un mundo social. De forma que aquellas personas más habilidosas en cuanto a su desempeño emocional, son también las más exitosas. Por ejemplo, un comerciante de cualquier producto o servicio, principalmente se dedica a vender emociones, para que otra persona compre o adquiera eso que vende.

Los medios de comunicación, la televisión, la radio, o cualquier otro, trata de emocionar, y con ello vender más sus productos o servicios; pero no todas las personas tienen el mismo nivel de habilidad emocional, hay quien por algún motivo no llega a desarrollar suficientemente ésta, de ahí que desde hace unos años se haya creado una nueva área de investigación y trabajo en psicología, denominada I.E. (Inteligencia Emocional) iniciada por Daniel Goleman con su obra con igual título.

Si nos fijamos en los resultados ofrecidos por Google, sobre las tendencias de búsqueda de la temática de Inteligencia Emocional, en sus distintas acepciones alrededor del mundo desde el 2004 hasta el 2017, se puede comprobar que el primer país más preocupado sobre ello, es Perú, seguido de Honduras y Guatemala; quedando España en la posición veintiuno, y ocupando Estados Unidos la posición número cuarenta y cinco de los sesenta y seis países que componen el resultado de Google, siendo la última posición ocupada por Japón.

A resaltar que entre los veinte primeros puestos de países que buscan este término, dieciséis son iberoamericanos.

Igualmente señalar que de forma global se ha producido una caída importante del uso de dicho término con los años, quedando en el 2012 por debajo del 30% de las búsquedas que se realizaban en el 2004, para con posterioridad producirse un paulatino incremento hasta nuestros días.

Hay que tener en cuenta que la inteligencia ha sido definida tradicionalmente como la capacidad de resolución de forma satisfactoria de una serie de cuestionarios "estandarizados" para la población "diana" determinado por la genética.

Esto quiere decir, que el cuestionario o test ha sido validado con varias muestras antes de administrarse a la población general, y que cuenta con validez interna y externa, es decir, mide lo que se quiere medir, y además está especialmente diseñado para un determinado colectivo y rango de edad.

«La definición de I.E. más ampliamente aceptada y propuesta por D. Goleman entiende que "La I.E. es la capacidad de reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones para dirigir nuestras conductas a objetivos deseados, lograrlo y compartirlo con los demás"»

D. Bruno Moiola Montenegro, Experto-Trainer en I.E.

Si bien el uso de los cuestionarios de inteligencia surgió ya en el siglo XIX, han sido muchos los detractores de estas pruebas por considerarlas "injustas", al querer evaluar a toda la población "por el mismo rasero".

A principios del siglo pasado se creó una polémica sobre los estudios realizados por las fuerzas armadas que analizaban la relación entre la inteligencia y la raza, es decir, analizaban los resultados obtenidos entre la población americana en función de si el participante era blanco o negro, y entre los "nativos" americanos y los inmigrantes, concluyendo que los blancos de procedencia anglosajona tenían mejores resultados que otros grupos raciales; igualmente los resultados de este colectivo superaban significativamente al de los inmigrantes cuya lengua materna no era el inglés. Todo ello motivó la modificación de las políticas educativas encaminadas a "compensar" dichas diferencias.

Estudios posteriores dejaron en evidencia dichos resultados debido a los "fallos" en las pruebas empleadas, las cuales no tenían en cuenta el "argot" propio de la población diana que se quería

analizar, es decir, los “fallos” de determinadas poblaciones correspondían más a una falta de entendimiento del propio enunciado de la prueba y no tanto a la habilidad o conocimiento evaluado, esto hizo que fuese necesario adaptar dicho test en función de a quién se dirigía.

A pesar de ello, el I.Q. (siglas en inglés del Coeficiente de Inteligencia) sigue siendo una medida válida de la capacidad de resolución de una serie de pruebas diseñadas y preparadas por los psicólogos, las cuales siguen unas estrictas normas de control establecidas por la psicometría (ciencia de la medida) de forma que sus resultados son válidos y fiables para la población que se aplica.

Gracias a esto, se puede predecir el nivel de éxito académico, y con ello también el futuro profesional de los alumnos, mucho antes de que éstos sean capaces de ser conscientes de sus habilidades y posibilidades; igualmente se usa en el campo de la selección de personal para encontrar al candidato ideal para el puesto, que no tiene porqué ser ni el mejor cualificado ni el que más experiencia tiene.

A lo largo de los años se ha ido perfeccionando y mejorando la psicometría de forma que su fiabilidad es bastante alta, es por ello que las empresas deciden "su futuro" en función de los resultados de las evaluaciones realizadas por los servicios de Recursos Humanos.

Como se ha comentado hasta ahora, la evaluación de la inteligencia es un tema polémico, tanto por su definición como por lo que socialmente conlleva. Con respecto a la definición, son muchos los que aún equiparan la inteligencia a un solo constructo, es decir, eres inteligente o no, y de serlo, puedes ser "del montón", estar por debajo de la media, o por encima. Si estas en éste último caso, puede que seas más inteligente que el resto, un superdotado o un genio, como separado distintos grados. Así sería si se siguiese el modelo clásico de inteligencia, ahora en desuso.

En las últimas décadas, el concepto mismo de inteligencia ha sido cuestionado, entendiéndose que no es algo unitario, sino que existen inteligencias múltiples, inteligencia espacial, inteligencia verbal, inteligencia matemática, inteligencia musical, etc.

Una persona que tenga altas capacidades desarrolladas para la música, será un gran "Chopin" o "Mozart" en la actualidad, pero puede que nunca destaque a la hora de hacer integrales, derivadas, o trigonometría, por ejemplo.

Otra cosa diferente es el "genio", capaz de destacar en varias de éstas áreas de inteligencia; aunque actualmente todavía no existe un consenso científico a la hora de establecer claramente esta distinción.

Otro aspecto son las implicaciones sociales de los superdotados, “temidos” por unos y “dejados” por otros; algunos países llevan años invirtiendo mucho esfuerzo a través de screening a la población, es decir, cuestionarios de inteligencia administrados en todas las escuelas para detectar a estos "genios en potencia".

Igualmente, las universidades, sobre todo las que figuran en el top del ranking mundial, están muy pendientes de aquellos alumnos que destacan en la secundaria para ofrecerles todo tipo de facilidades para que estudien en su centro, sabiendo que muchos de ellos acabarán siendo profesores e investigadores de su plantilla en un futuro.

Como se ha comentado la importancia de la evaluación de la inteligencia como I.Q., capaz de predecir desde la infancia el desempeño académico y posteriormente el laboral, permite “seleccionar” entre aquellos que van a ser más “productivos” a la sociedad frente a los que no lo van a ser.

Algo que ha sido rechazado por buena parte de la sociedad, que ven cómo “condenan” a las personas menos dotadas, a las que se les da la etiqueta de discapacitados, únicamente por que no pueden rendir como los demás.

En una sociedad donde el éxito se valora en lo que se es capaz de lograr y alcanzar, en ocasiones, individuos con retraso mental, pueden parecer para algunos que “no encajan”; cuando en realidad, estas personas aportan parte de la diversidad humana, tal y como lo hace, la existencia de personas rubias o morenas, altas o bajas...

Sería lo mismo que rechazarlos porque son morenas, o bajas, o gruesas... es decir, porque no cumplen las expectativas "idealizadas" de lo que sería una persona productiva.

Aún hoy en día se sigue luchando por superar los prejuicios que se tienen a la hora de contratar a alguien con retraso mental, para labores que están de sobra cualificados para realizar.

En los últimos años, además, se ha ido cambiando el centro de atención adoptando otras aproximaciones a la inteligencia, no sólo centrado en el I.Q., así se ha prestado especial atención al concepto de I.E., el cual hace referencia a la capacidad de relacionarse, gracias al mundo emocional que le rodea. Esta inteligencia parece estar determinada inicialmente por las experiencias más tempranas y está muy unido al vínculo materno filial y el estilo educativo familiar.

Con posterioridad, la experiencia, el contacto con otros, el ensayo y error, va a permitir que se responda de una determinada forma u otra a las emociones propias y de los demás.

Una capacidad que a diferencia de lo que puede creerse, se puede entrenar y mejorar en su desarrollo, haciendo que personas que con anterioridad no sabían mostrar sus emociones de forma adecuada a la situación, tras un entrenamiento, pueda afrontar cualquier situación sabiendo comportarse emocionalmente de acorde a la misma.

Algo que va a repercutir de forma directa en las relaciones sociales, basadas en emociones, de simpatía, compañerismo e incluso de intimidad.

Con cada persona con las que se encuentra y habla se despiertan distintas emociones, de cuyo manejo puede depender el cierre de un negocio, o el inicio de una relación de pareja.

Aunque en la mayoría de las ocasiones estos contactos esporádicos no van a tener mayores consecuencias, un adecuado desarrollo de la I.E. va a permitir que estos sean satisfactorios, y no se vivan como situaciones estresantes o desafiantes.

La I.E. se refiere a la capacidad de la persona de escuchar su propio cuerpo, es decir, a sus emociones y de reaccionar adecuadamente al medio ambiente, igualmente, a la capacidad de observar y entender las emociones en los demás, de interpretarlas y responder a ello también de forma adecuada.

Con respecto al "origen" de la inteligencia, actualmente y después de grandes discusiones entre los que defendían un origen ambiental frente a los de origen genético, se considera que el 80% de la inteligencia es de base genética y que su desarrollo y potencialidad queda sujeto al esfuerzo y dedicación del 20% restante.

En un estudio conjunto realizado desde el Departamento de Psicobiología, Universidad V.U.; junto con el Departamento de Metodología y Estadística, Universidad de Tilburg y el Departamento de Metodología Psicológica, Universidad de Ámsterdam (Holanda), cuyos resultados han sido publicados en la revista científica *Psychological Science*, se realizó un análisis bibliográfico de los artículos científicos publicados con anterioridad sobre ésta cuestión.

Los resultados de veintitrés estudios contradicen las actuales teorías dominantes sobre la inteligencia, indicando que la genética tiene un mayor valor debido un homogéneo efecto de la cultura donde se vive, el cual va a potenciar determinados desarrollos que van a mantenerse en el tiempo en un determinado lugar.

Es decir, la genética parece jugar un papel mayor del que le corresponde, porque las personas se suelen desarrollar en un ambiente que no varía con el tiempo.

Volviendo a la I.E., y basado en lo anterior, se puede afirmar que se nace con una mayor o menor habilidad o capacidad, aunque se puede aprender y mejorar con experiencia social, independientemente del "nivel de partida".

Así personas con una gran I.E. son capaces de comprender y entender a los demás casi sin necesidad de palabras, lo que también se ha denominado como una mayor empatía. En el otro extremo, estarían aquellas personas con una nula o escasa I.E., alejados de la capacidad de escuchar sus propias emociones y de interpretar correctamente la de los demás.

La aplicación práctica más conocida del ámbito de la I.E. ha sido a través de las técnicas del coaching, orientado inicialmente a ayudar a las personas a encontrar sus valores y motivaciones para alcanzar sus objetivos, actualmente se aplica en muy diversos ámbitos del mundo laboral, ya sea en el empresarial, deportivo, escolar o incluso en el de la salud.

<<El coaching favorece el cambio y para mantener la salud y mejorarla se necesita un cambio de actitud y de comportamiento de los pacientes y de las personas. La salud nos afecta a todos directa o indirectamente (enfermedades familiares...) en algún momento u otro de nuestra vida.

Según la definición de la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud), la salud no es la ausencia de enfermedad, sino un estado de bienestar físico, psíquico y mental. Si tenemos en cuenta este concepto amplio, quizá tengamos alguna área en nuestra vida que queramos mejorar. Es bueno reflexionar sobre ello, aunque pensemos que estamos sanos.

Como el coaching usa preguntas, aprovecho para plantear algunas al lector que tienen que ver con aspectos psico-sociales: ¿Tengo amigos?, ¿Tengo tiempo para relacionarme con ellos?, ¿Dedico un rato a la semana al ocio?, ¿y a cuidarme? ... mejorar estas áreas es invertir en salud, además de seguir un determinado tratamiento, en el caso de que tengamos una enfermedad>>

Dra. Jaci Molins Roca, Directora del posgrado universitario de coaching personal y organizacional de la Universidad Rovir i Vigili.

Muchos son los aspectos que pueden incluirse en la I.E., en una sociedad preocupada por los resultados individuales, en ocasiones se "da la espalda" al desarrollo de uno de estos aspectos, la compasión.

La compasión es vista en muchas culturas como una "debilidad" del ser humano; pero si se para a pensar, esto es precisamente lo que le distingue de muchos animales.

Cuando hay una persona anciana, enferma o discapacitada, se "activa" en la compasión, y se tiende a ofrecer ayuda y protección; algo que ya se ha observado en los primeros humanos, al encontrar en enterramientos milenarios restos de personas que en vida tuvieron huesos fracturados cicatrizados, señal de que el grupo atendió y cuidó al accidentado, el suficiente tiempo como para que se curase.

La compasión es lo que moviliza también en las causas solidarias, cuando sucede un problema social o catástrofe, y se recibe ayuda de "verdaderos desconocidos".

Además, se puede considerar como un protector contra las emociones negativas como la ansiedad, el enfado o el miedo, fomentando la amistad, y las relaciones sociales.

Sin duda, un constructo que está muy relacionado con la empatía, la capacidad de entender las emociones del otro y ponernos en su situación, pero igualmente, está presente en la vida diaria, y se puede usar en mayor o menor medida según el desarrollo emocional, pero ¿Quiénes son más compasivos los hombres o las mujeres?

Esto es lo que se ha tratado de responder con una investigación realizada por el Departamento de Comunicaciones, Universidad Estatal de California (EE.UU.) cuyos resultados han sido publicados en la revista científica *Journal of Happiness & Well-Being*.

En el estudio participaron seiscientos trece estudiantes universitarios con edades comprendidas entre los 18 a 42 años, de los cuales trescientos diez eran mujeres.

A todos ellos se les administraron una serie de cuestionarios estandarizados, para evaluar el nivel de compasión se empleó el Compassion Scale; para evaluar el nivel de tensión personal a la hora de comunicarse se empleó el P.R.C.A.-24 (Personal Report of Communication Apprehension); para evaluar el nivel de narcisismo se usó el H.S.N.S. (HyperSensitive Narcissism Scale); y por último para evaluar el nivel de agresividad verbal habitualmente empleado se usó el Verbal Aggressiveness Scale.

Como factores principales, los resultados muestran diferencias significativas en función del género en cuanto a la compasión, siendo más elevada en mujeres.

También se encontraron diferencias significativas en cuanto al nivel de tensión en la comunicación y en el uso de agresividad verbal, siendo en ambos casos mayor en hombres.

Por último, no se han encontrado diferencias en cuanto al narcisismo en función del género.

Como factores de interacción, se encontró que cuanto se es más compasivo, se exhiben niveles más bajos de tensión en la comunicación, de agresividad verbal y narcisismo.

Entre las limitaciones del estudio está el emplear únicamente cuestionarios en las evaluaciones, en vez de otras de tipo observacional o role-play para comprobar lo que realmente haría en una situación real.

En el estudio no se ha evaluado la I.E., factor fundamental para comprobar el desarrollo de habilidades de relaciones interpersonales; tampoco se ha evaluado el nivel de alexitimia, relacionado con la capacidad de percibir las emociones en los demás y de dar una respuesta adecuada.

Igualmente, y tal y como indica la autora del estudio, la constatación de diferencias significativas no está acompañada de una teoría que explique dichos resultados, ni sobre las implicaciones que esto conlleva.

La autora también indica que para nuevas investigaciones queda analizar los distintos tipos de compasión, según la proximidad afectiva del destinatario de la misma, así como la autocompasión.

A pesar de las limitaciones anteriores, a diario están surgiendo nuevos estudios que constatan las muchas diferencias hombre-mujer, sin que eso suponga una comparación de "mejor-peor", ni buscando degradar a ninguno de los dos.

Dicho lo cual, el cultivo de la compasión, mediante el desarrollo de la I.E., va a hacer que se tengan menores comportamientos verbales agresivos, y tensiones en la comunicación.

Algo que lejos de hacer más "débil" a la persona, le permite establecer lazos afectivos, de amistad o íntimos, más sólidos y duraderos, a la vez que se tiene una comunicación más cercana y directa, sin tensiones personales ni el empleo de la agresividad verbal.

Pero hasta ahora se ha hablado de inteligencia como algo estático, e inmóvil en el tiempo, alguien ha nacido con un I.Q. y este le va a acompañar el resto de su vida, y eso a pesar de los grandes esfuerzos realizados por parte de las instituciones educativas por aumentar el "nivel" de sus estudiantes, esperando mejorar la inteligencia de los mismos con la educación, pero ¿Se mantiene el nivel de inteligencia lo largo de la vida?

Esto es lo que se intenta comprobar mediante una investigación desarrollada por el Departamento de Psicología, Universidad del Oeste de Illinois junto con el Departamento de Psicología, Universidad Loyola Marymount (EE.UU.) cuyos resultados han sido publicados en la revista científica *Journal of Intelligence*.

Los datos se obtuvieron de un estudio longitudinal multifactorial procedente del Murray Research Archive, que analiza a los participantes durante 30 años, extrayendo los datos de ciento setenta y siete participantes cuando tenían 3 a 4, 11, 18, y 32 años respectivamente.

A todos ellos se les ha administrado a lo largo del tiempo multitud de cuestionarios estandarizados, pero para el estudio únicamente se ha utilizado la información relativa a las altas capacidades denominado Q.-sort Methodology, evaluado mediante el C.C.Q. (California Child Q-Set).

El desarrollo de habilidades académicas fue medido a la edad de 4 años a través del W.P.P.S.I. (Wechsler Preschool and Primary Scale of Intelligence); a la edad de 11 años con el W.I.S.C. (Wechsler Intelligence Scale for Children); y a la edad de 18 años con el W.A.I.S. (Wechsler Adult Intelligence Scale). Además, se tuvieron en cuenta otras variables como el sexo, el nivel socioeconómico y el educativo de los padres.

Los resultados muestran una relación significativa entre los niveles de inteligencia iniciales y los desarrollados en el tiempo, evaluados en el desempeño académico.

Aunque el estudio es claro en cuanto a la capacidad de predicción de la inteligencia, no entra a valorar el papel de la educación sobre la inteligencia y cómo tener un mayor o menor nivel educativo se corresponde o no con una mayor inteligencia, lo que validaría los esfuerzos desde las instituciones educativas, o lo pondría en cuestión si no se encuentra relación entre el nivel educativo y la inteligencia.

Igualmente el estudio se centra únicamente en la inteligencia académica, es decir, en la capacidad de responder adecuadamente a las demandas y exigencias de las instituciones académicas en cada uno de los niveles educativos, olvidándose de la aproximación multidimensional que considera que se puede tener un rendimiento normal académico por una inteligencia normal en este aspecto, pero luego destacar, e incluso ser un genio en otros ámbitos como el artístico, el social... que por no ser "útiles" para las instituciones educativas no se evalúan ni potencian todo lo que el estudiante podría necesitar, pero ¿Qué pasa con la I.E.?

Cuando se piensa en emociones, no parece que se pueda hablar de algo estático, pues cambia a lo largo del tiempo, e incluso dependiendo de la persona con la que se esté tratando, se puede llegar a sentir de una forma u otra, e interpretar lo que dice de mejor o peor manera según el interlocutor.

De un amigo se reirán los chistes, pero si se trata de un desconocido, esos mismos chistes no tendrán ese efecto sobre el humor. Además, incluso por el propio paso del tiempo cambian la vivencia de las emociones.

A medida que se van teniendo más experiencias, eso permite saber cómo afrontar las situaciones emocionales, sean estas positivas o negativas. Lo que hace que al conocer cómo se debe de actuar ante determinadas circunstancias, las emociones que se generan afecten menos, tal y como se ha estado creyendo durante mucho tiempo.

Se ha desarrollado en paralelo investigaciones que analizan la influencia de las emociones en la salud, así una emoción "fuerte" o impactante, puede causar desajustes temporales en la persona, la cual con el tiempo se recupera de la "impresión"; pero estas investigaciones se han centrado principalmente en las emociones positivas, tratando de conocer, para luego potenciar, cuáles son las condiciones más propicias para estas emociones a determinadas edades, especialmente sensibles a lo que se conoce como "tercera edad" e incluso la "cuarta edad" para los más longevos.

Desde el Departamento de Psicología, Universidad Carnegie Mellon (EE.UU.) cuyos resultados han sido publicados en la revista científica *Health Psychology*, han tratado de complementar el conocimiento anterior estudiando cómo afectan las emociones negativas y en concreto los disgustos a los más ancianos.

En el estudio participaron seis mil ochocientos diecisiete mayores de 50 años, provenientes de un estudio longitudinal previo denominado *Health and Retirement Study* realizado durante el 2006 al 2010.

A todos ellos se les administraron diversos cuestionarios estandarizados sobre su salud; el número y la gravedad de los casos en los que recibían disgustos, según proviniesen de su pareja, hijos, otros familiares o amigos; y su estado de ánimo, además de todas estas medidas se le tomó la presión sanguínea.

Los resultados fueron comparados con los estándares esperables en función de su edad y condición sociodemográfica previamente establecidos. Se excluyeron del estudio aquellos que mostraban hipertensión basal y a los que se les administraban medicamentos para controlar su tensión.

Los datos indican que lejos de proteger la edad frente a los disgustos, a medida que se envejece cada vez uno se hace más sensible a las emociones negativas, al menos así lo entienden los investigadores al encontrar que en 4 años de estudio un 29% de los participantes habían desarrollado hipertensión, relacionado en un 38% con las vivencias emocionales negativas.

Esta relación se da con mayor intensidad en mujeres entre los 50 a 65 años, y resultan especialmente impactada la salud cuando los disgustos provienen principalmente de la familia y de las amistades.

A pesar de que los resultados parecen claros, todavía hay un 62% de casos de hipertensión no explicado por las emociones negativas de los disgustos, igualmente las diferencias hombre mujer, han sido señaladas pero no explicadas adecuadamente sobre cuál puede ser su origen; si se trata de algo biológico, por la experiencia vital o por otros factores que "protejan" la tensión del hombre frente a estos disgustos y que en cambio a la mujer la afecta de forma tan negativa que le hace perder la salud.

Los resultados, a pesar de las limitaciones anteriormente comentadas, son claros en cuanto a que hay que cuidar y atender adecuadamente a los mayores, ya que se emocionan tanto o más que los demás, y en condiciones en que su salud puede verse afectada por ello, de ahí que haya que tener especial cuidado con las emociones negativas y los disgustos que estos puedan experimentar.

Si hasta ahora se ha planteado la I.E. como la capacidad que permite desempeñar adecuadamente con el manejo de las emociones, tanto positivas como negativas, la cual va a tener un papel destacado en la forma de sentir, pensar y actuar.

En contraposición, aquellas personas que tienen escasos niveles de I.E., van a destacar por altos niveles de alexitimia, ya que según indican algunos autores se trata de un continuo.

Se ha observado cómo las personas con altos niveles de alexitimia pueden llegar a realizar comportamientos antisociales, ya sea exponiéndose a conductas de riesgo para sí mismo o para los demás, donde las consecuencias sobre la propia salud e incluso la integridad personal pueden evidenciarse.

Cuando uno piensa en conductas de riesgo, lo suele hacer en aquellos comportamientos más extremos, como el conducir a altas velocidades o el hacer puenting, pero igualmente de arriesgado para la salud son conductas menos llamativas, como el consumo excesivo de tabaco, alcohol u otras drogas, pero ¿Qué papel tiene la I.E. en las conductas de riesgo?

Esto es precisamente lo que se ha investigado desde el Departamento de Salud Pública y Medicina Preventiva, Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud, Instituto Universitario de Oncología de Asturias; el Departamento de Filología Anglo-Alemán y Francés, Universidad de Oviedo y el Hospital Álvarez Buylla, Servicio de Salud de Asturias (España) cuyos resultados han sido publicados en la revista científica *Journal of Nursing Education*.

En el estudio participaron doscientos setenta y cinco estudiantes del grado de enfermería. A todos ellos se les midió su nivel de I.E. mediante la administración de la escala estandarizada Schutte Emotional Intelligence, igualmente se evaluó la presencia de conductas de riesgos, entendidas estas como el del consumo de tabaco, alcohol, drogas ilegales, así como la realización de dietas poco saludables, si se tenía o no sobrepeso, si se trataba de una persona sedentaria o no, su nivel de exposición solar, y la práctica de relaciones sexuales sin protección. Además, se recogieron datos sociodemográficos y de satisfacción vital.

Los resultados indican que aquellos estudiantes que tenían niveles elevados de I.E., muestran menos conductas de consumo excesivo de alcohol, no siguiendo dietas poco saludables y observando prácticas sexuales con protección, y al contrario, los que obtenían puntuaciones más bajas de I.E., que se correspondería con niveles más elevados de alexitimia, mostraban conductas de riesgo en cuanto a un mayor consumo de alcohol, el seguimiento de dietas poco saludables y prácticas sexuales sin protección.

No encontrándose diferencias significativas entre las conductas de riesgo de consumo de tabaco o drogas ilegales, el nivel de sobrepeso, el sedentarismo o el nivel de exposición solar en función del nivel de la I.E.

Los autores señalan sobre los beneficios de tener altos niveles de I.E. a la hora de manejar adecuadamente la presión grupal, principal elemento en conductas como el consumo de alcohol.

Indicar que el estudio únicamente recoge la información sobre las conductas de riesgo mediante autoinformes, lo que deja abierta la posibilidad a fenómenos como la deseabilidad social, a la hora de responder, es decir, contestar a las preguntas en función de lo socialmente aceptado, sin comprobar si se produce o no ese comportamiento en la realidad.

Igualmente, el utilizar una población muy específica como son los estudiantes universitarios, no permite realizar extrapolaciones sobre qué pasaría en otros jóvenes.

A pesar de las limitaciones anteriores, los resultados parecen claros en cuanto a la conveniencia de educar a los más jóvenes para que tengan una I.E. desarrollada, ya que esto les va a servir para prevenir conductas de riesgo futuras.

Capítulo 2. Beneficios de la Inteligencia Emocional

El concepto de I.E. da cuenta de una capacidad que se puede desarrollar y potenciar. El desarrollo de la I.E. permite tener un mayor control de las emociones y mejorar las relaciones sociales.

No se trata de controlar las emociones en el sentido de "reprimir", sino de conocer qué sentimientos genera una determinada situación y cómo responder adecuadamente en cada momento, pero si hay una etapa crítica donde las emociones afloran en algunos casos "descontroladamente", presentándose estas de forma cambiante e inestable, es en la adolescencia.

Etapas especialmente sensibles para el joven que trata de buscar su propia identidad, donde se forma la autoestima en función de sus propias valoraciones y la de los demás, mientras se lidia con los cambios hormonales y físicos por los que va a ir pasando durante la pubertad, pero ¿el I.E. afecta a la satisfacción en la vida?

Esto es lo que trata de responderse mediante una investigación desarrollada por el Departamento de Ayuda y Counseling, Facultad de Educación, Universidad de Duzce, junto con el Departamento de Ayuda y Counseling, Facultad de Educación, Universidad de Necmettin Erbakan y el Departamento de Ayuda y Counseling, Facultad de Educación, Universidad Técnica de Yildiz (Turquía), cuyos resultados han sido publicados en la revista científica *Psychology*.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.