

## ¿Qué es (exactamente) la inteligencia emocional? -



Tiempo de lectura: 4 min.

[Ignacio Morgado Bernal](#)

Mar, 06/11/2018 - 06:01

La expresión “inteligencia emocional” está incluida hoy en el léxico de muchos, tanto de la gente corriente como de los intelectuales o los famosos. Hasta los ministros la usan en sus comentarios y advertencias. Pero no todo el mundo se refiere a lo mismo cuando utiliza esa expresión. Para algunos la inteligencia emocional es algo así como una especie de inteligencia más avanzada que la clásica, es decir, que la inteligencia analítica, la que miden los test que acaban

dando un resultado en forma de coeficiente numérico. Hay también quien se refieren a la inteligencia emocional en negativo, como una incapacidad para controlar las emociones: "Se comporta como si no tuviera inteligencia emocional". No faltan tampoco quienes creen que es un nuevo tipo de inteligencia recientemente inventada, pues, a fin de cuentas, el concepto de inteligencia no es absoluto, como lo son la talla o el peso de una persona, pues siempre depende del criterio del observador. Otros, por fin, ni siquiera sabemos a qué se refieren cuando hablan de ese tipo de inteligencia. Quizá por todo ello vale la pena intentar aclarar el concepto.

Hace algunos años que la popular revista anglosajona Time convirtió la portada de uno de sus números en una pregunta escrita con grandes caracteres y dirigida al gran público "¿Cuál es su coeficiente de inteligencia emocional?". Ella misma, en caracteres mucho menores respondía: "No es su coeficiente de inteligencia. Ni siquiera es un número. Pero la inteligencia emocional puede ser el mejor predictor de éxito en la vida, redefiniendo lo que significa ser listo". Eran los tiempos en que el periodista Daniel Goleman había publicado su conocida y exitosa obra Inteligencia Emocional, haciendo creer a muchos que él había creado o descubierto ese (nuevo) tipo de inteligencia.

El concepto ha servido también para que muchos osaran desafiar a la evolución biológica del cerebro y las capacidades mentales anteponiendo la emoción a la razón, dándole primacía a la primera. Ciertamente, las emociones cambiaron el cerebro de los mamíferos hace ya más de 200 millones de años y perpetuaron una poderosa influencia de ellas que sigue viva en nuestra especie y nuestros días. Pero hace muchos menos años, aunque no pocos, unos 60 millones, el cerebro de los primates desarrolló el neocortex, la corteza cerebral moderna, un cúmulo de neuronas altamente organizadas y capaces de dominar al resto del cerebro. Ese desarrollo le confirió, aunque no siempre lo notemos, primacía a la razón, es decir, capacidad para dominar a los sentimientos.

Lo hizo de una manera muy especial, que tampoco solemos notar. Cual fabuloso y perspicaz sujeto, la razón se propuso dominar a la emoción utilizando sus propias armas: una emoción solo la quita otra emoción, otra emoción que sea más fuerte y poderosa y/o incompatible con la que se quiere eliminar. Cualquier persona que haya sufrido una crisis sentimental, como la de ser abandonada por su pareja, sabe muy bien que la mejor forma de superar esa crisis consiste no tanto en infravalorar la pérdida como en suscitar un nuevo romance. Y para eso, para suscitar emociones

incompatibles con las indeseables, es para lo que sirve la razón. Bien utilizada, la razón siempre será más poderosa que las emociones. Ambas, razón y emoción, forman parte del sistema funcional que es la mente humana. Van juntas y se necesitan mutuamente. Inteligencia emocional es la capacidad de gestionar las emociones utilizando la razón. Las emociones son el imprescindible ejército que continuamente moviliza la razón.

Quien antes y mejor lo supo no fue el periodista Daniel Goleman, ni tampoco los psicólogos John Mayer y Peter Salovey, de la Universidad estadounidense de Yale, modernos estudiosos del concepto. Fue el emperador romano Marco Aurelio (121-180 dC), apodado el sabio y verdadero padre de la inteligencia emocional. En su imperecedera obra *Meditaciones*, excelente tratado de inteligencia emocional, incluye la frase que todas las facultades de Psicología deberían esculpir con martillo y cincel sobre el mármol de su fachada: “La vida de un hombre es lo que sus pensamientos hacen de ella”.

Nadie ha captado mejor que este genial filósofo de la antigua Roma la esencia evolutiva de la mente humana, la capacidad del razonamiento para modificar las emociones, el modo de ver las cosas, aunque las cosas mismas no podamos cambiarlas. Esa capacidad, insiste Marco Aurelio, siempre está a nuestro alcance para facilitarnos la vida. Utilizando la neocorteza podemos hacer que encajen entre ellos nuestros razonamientos, nuestras emociones y nuestro comportamiento. Ese encaje es la verdadera esencia de la inteligencia emocional, una capacidad mental tan antigua como el propio *Homo sapiens sapiens*.

Pero quien no deseé retrotraerse a tan lejanos tiempos, aún le queda la posibilidad de educar su inteligencia emocional siguiendo los pasos del autor clásico español más leído y traducido después de Cervantes, el jesuita Baltasar Gracián (1601-1658). Su obra *El arte de la prudencia*, publicada en 1647 y traducida a múltiples lenguas, a veces en bellos formatos de papel biblia y cinta de referencia, es uno de los mejores tratados de inteligencia emocional que hoy día pueden leerse. Como explicó este mismo diario el 16 de diciembre de 1993, su autor nunca pudo imaginar que de una de sus traducciones en EE UU en 1992 se venderían más de 100.000 ejemplares. Asimismo, y respondiendo a una encuesta de The New York Times, la escritora Gail Godwin recomendó su lectura a los políticos aspirantes a las elecciones presidenciales de aquel país. Aquí, en nuestro país, tampoco nos vendría mal hoy el mismo consejo.

5 de noviembre de 2018

El País

[https://elpais.com/elpais/2018/10/24/ciencia/1540372846\\_255478.htm](https://elpais.com/elpais/2018/10/24/ciencia/1540372846_255478.htm)

[ver PDF](#)

[Copied to clipboard](#)