



# LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Entrevista con D. Coleman, *Educational Leadership* 54 (1996), (6-11)

— M<sup>o</sup> Luisa Brey / Iñigo Arranz —

**El concepto tradicional de inteligencia se centra en el conocimiento y en las técnicas cognitivas. ¿Qué significado concreto posee el término *Inteligencia Emocional* (IE)?**

La IE es un modo distinto de ser "listo". Consiste en conocer los propios sentimientos y el modo correcto de utilizarlos para tomar la decisión más adecuada en cada momento. Poseer IE significa ser capaz de controlar nuestros estados de ánimo desfavorables y nuestros impulsos, motivarse y mantenerse esperanzado y optimista cuando surgen reveses y contrariedades en la consecución de una meta. Significa, además, tener empatía, es decir, saber lo que precisan y sienten las personas que te rodean. Poseer habilidades de carácter social: llevarse bien con otras personas; dominar las emociones en las relaciones amistosas, ser capaz de persuadir o liderar a los demás.

**¿La IE es tan importante como el concepto más familiar de Coeficiente Intelectual (Inteligencia Cognitiva, IQ)?**

Ambas clases de inteligencia son necesarias, pero lo son de modo diverso. La IQ, en el mejor de los casos, contribuye al éxito personal en un 20%. Queda un 80% para todo lo demás. Un buen porcentaje de nuestro destino depende de que tengamos o no las habilidades que componen la IE.



**¿Ha demostrado la investigación científica tal correlación?**

Los niños que en 1<sup>o</sup> o 2<sup>o</sup> de primaria son muy impulsivos y conflictivos tienen más posibilidades —en 6 o un 8% de los casos— de cometer crímenes y ser violentos en la adolescencia. Las niñas de 6<sup>o</sup> que mezclan sentimientos de ansiedad, cólera, aburrimiento, etc. van a tener, con mayor probabilidad, más problemas de anorexia. Lo que les falta a estos niños es conciencia de lo que realmente sienten, no tienen las ideas claras. Cualquier déficit específico en este tipo de habilidades pondrá en más de un apuro al niño cuando se vaya acercando a la adultez.

*«...G. Kagan, que estudió a los niños tímidos, descubrió que se puede encontrar cierta tendencia a la timidez en las dos primeras semanas de vida»*

**¿Existe algún tipo de relación entre estas habilidades de tipo emocional y el éxito académico?**

Esto es lógico. Todos sabemos que ser capaz de resistir a nuestros impulsos y tener paciencia y aguante en la consecución de una meta, ayuda incluso en el terreno académico.

**En su libro sobre la IE habla de algunos hallazgos fascinantes del estudio *marshmallow*, llevado a cabo en Stanford.**

Sí, se hizo una prueba con los niños de preescolar. Fueron entrando uno a uno en una sala y a cada cual se le puso un pastel delante. Se les decía que podían comerlo ya, pero que los que esperasen a que el investigador volviera a entrar en la sala, les darían dos pasteles. Un tercio de los niños comió el pastel inmediatamente, algunos otros esperaron un poco más, unos 15 ó 20 esperaron el regreso del monitor. Después de 14 años de seguimiento, los investigadores han comprobado que los resultados del estudio *marshmallow* habían sido proféticos respecto a su actuación futura en la escuela. Los niños que no se comieron el pastel inmediatamente resultaron más estables emocionalmente, más queridos por sus compañeros y profesores, más capaces de saber esperar pacientemente resultados gratificantes. Los niños que comieron rápidamente el pastel se mostraron más inestables emocionalmente, muy sensibles al stress, más irritables y proclives a desencadenar peleas, e incapaces de esperar pacientemente la gratificación al esfuerzo continuado. Y sobre todo: los niños que esperaron, obtuvieron de media resultados mucho más favorables.

**¿Sucedió esto porque los hábitos emocionales de estos niños les hacían más proclives al estudio, a la perseverancia en el trabajo, convencidos de que en algún momento valdría la pena el esfuerzo?**

Eso en parte. Obviamente, un niño que es capaz de perseverar en una tarea, puede hacer sus deberes o cualquier otro trabajo mucho mejor que un niño distraído, que lo deja todo y se marcha. Hay además otro factor a tener en cuenta: la fisiología del cerebro. La relación, por ejemplo, entre las zonas motoras, las ejecutoras y los lóbulos prefrontales

donde reside la *working memory* (WM, Memoria Activa: aquello a lo que tú le estás prestando atención en un momento concreto; todo aquello en que estás

extensión que ocupen esos pensamientos intrusos, la WK disminuye en su capacidad de captar lo que se intenta aprender.



**¿Es esto lo que ocurre con la ansiedad que nos domina al hacer un test?**

Exactamente. Ese es un buen ejemplo. Ante el test, no se puede pensar en otra cosa excepto en el hecho de que se puede fallar. Entonces la WM no puede manejar bien ambas cosas: la ansiedad extrema y, simultáneamente, las peticiones de información para contestar las preguntas. Ahí está la clave de todo. Aquellos niños cuya vida emocional está más controlada y mejor conducida son capaces de aprender más.

**Todos conocemos a personas que tienen una gran intuición y perspicacia y que saben desenvolverse bien en situaciones difíciles. ¿Se trata de rasgos de la personalidad con los que se nace, o se pueden desarrollar?**

*«...un niño que es capaz de perseverar en una tarea, puede hacer sus deberes o cualquier otro trabajo mucho mejor que un niño distraído, que lo deja todo y se marcha»*

pensando, o sobre lo que estás tomando una decisión, o que estás aprendiendo).

Todo aprendizaje opera desde la WM. Ocurre que los centros emocionales que controlan estados anémicos como la ansiedad y el malhumor tienen fuertes conexiones con las áreas prefrontales. Por eso, si un niño sufre de ansiedad o mal humor crónico, experimenta todo esto como *pensamientos intrusos* y no puede separar su mente de aquello que le está preocupando. Ahora bien, la WM tiene una capacidad de atención limitada. Por lo tanto, de acuerdo con la

Se trata de uno de los logros más notables de la IE: es verdad que los niños recién nacidos difieren en los rasgos de su temperamento, pero son muy maleables. Las mejores aportaciones a este tema proceden de G. Kagan, que estudió a los niños tímidos. Descubrió que se puede descubrir una cierta tendencia a la timidez en las dos primeras semanas de vida. Fijándose en cómo el niño se sobresalta ante un ruido, su susto y rechazo ante experiencias estimulantes, nuevas o inciertas y, sobre todo su seguimiento hasta la adolescencia, ha demostrado que, en efecto, esas pequeñas señales delatan claramente que el niño es tímido.

Sin embargo, Kagan descubrió que un subgrupo de niños con los mismos comportamientos de timidez al nacer, no lo fueron después. El investigador averiguó que los padres de este subgrupo habían tratado a sus niños de modo diferente. En vez de alimentar su timidez, y, protegerles del mundo, esos

padres los habían empujado a enfrentarse gradualmente a diversas situaciones: presentarles un nuevo amigo, llevarles a lugares diversos, etc. para proporcionarles una experiencia continua de dominar algo nuevo. Al comenzar en el parvulario, estos niños, predispuestos a la timidez, no se comportaban como tales. No eran ciertamente los más extrovertidos, pero sí normales.

### ¿Cuál es el significado de esos descubrimientos?

Lo que hemos ido descubriendo a lo largo de nuestra investigación es que el cerebro es enormemente maleable durante toda la infancia. Los centros cerebrales reguladores de la respuesta emocional son los últimos en alcanzar la madurez anatómica. Continúan creciendo en la adolescencia. Esto tiene una enorme importancia ya que hemos podido constatar que las repetidas lecciones emocionales en la vida de un niño moldean literalmente los circuitos cerebrales para esta respuesta. Si un niño aprende a dominar sus rabietas, a auto-tranquilizarse, a ser empático, esto, a la larga, se traduce en fuerza para el resto de su vida. De ahí que sea tan importante ayudarles a desarrollar habilidades de IE.

### ¿Qué ocurre, entonces, con los niños que aprenden respuestas emocionales equivocadas desde el principio en hogares donde se abusa de ellos?, ¿pueden de alguna manera llegar a desarrollar habilidades emocionales, o bien las estrategias iniciales se graban irremediabilmente (hardwired) en su cerebro?

Esto es mucho más difícil, pero cuanto antes comencemos a enseñar a los niños las respuestas emocionales adecuadas, más pronto esas respuestas pueden convertirse en una parte de su repertorio. Un niño puede haber aprendido que cuando uno se enfurece, grita y pega. Alguien debe enseñar a esos niños una respuesta alternativa que llegue a ser más fuerte que la primera. Así, en vez de gritar y golpear, el niño se calmará, pensará antes de actuar,

etc. La literatura sobre niños problemáticos, es decir, aquellos que han vivido en las peores circunstancias y, sin embargo, van para arriba, mejoran, demuestran que la diferencia no estaba en las terribles circunstancias de su caótica vida hogareña, sino en el hecho de que un educador adulto entró en su vida y les ayudó a mejorar.

Antes de hablar sobre lo que las escuelas pueden hacer para desarrollar o mejorar la IE, ¿qué se puede decir del estado de bienestar o malestar emocional del niño, hoy?

La infancia es más dura de lo que solía. En los últimos 20 años, el porcentaje de homicidios de adolescentes se ha cuadruplicado y los suicidios se han triplicado, así como las violaciones. Pero hay otros indicadores más sutiles del empeoramiento emocional de los niños norteamericanos durante la década de los 80. Las habilidades emocionales han descendido notablemente. Por término medio, los niños resultan ahora más impulsivos, desobedientes, solitarios, ariscos y más ansiosos. El medio en que viven los chicos, hoy ha cambiado mucho: los padres trabajan más y durante más horas que antes, con menos tiempo para dedicarlo a los hijos; muchas familias viven en barrios en donde es un peligro incluso que los niños jueguen con otros en la calle; los niños pasan muchas horas solos o delante de la TV y el ordenador, lejos de otros niños o adultos. Y ocurre que estas habilidades emocionales de que venimos hablando no se adquieren por cuenta propia sino en interacción con otros niños o adultos.

### ¿Cómo se está poniendo en práctica todo esto en las escuelas?

Un buen ejemplo es el programa desarrollado en las escuelas de New Haven, que abarca toda la primaria y parte de la secundaria. El programa trabaja todas las habilidades antes reseñadas, como la empatía, el control de sí mismo en situaciones de ansiedad extrema, etc. Incluso en algunos cursos las lecciones sobre IE se establecen como materia separada, 3 veces a la semana. En otros cursos forma parte de materias como técnicas de estudio,

*«...hemos ido descubriendo a lo largo de nuestra investigación es que el cerebro es enormemente maleable durante toda la infancia. Los centros cerebrales reguladores de la respuesta emocional son los últimos en alcanzar la madurez anatómica»*

educación para la salud, etc. Todo el profesorado está familiarizado con estas ideas y buscan oportunidades para aplicarlas. En estas escuelas se utilizan algunas técnicas que desarrollan respuestas emocionales adecuadas. Por ejemplo, en una escuela tienen un semáforo en cada aula. Esto les indicaba a los niños que siempre que uno está molesto o de mal humor, o si tiene un problema, hay que poner *luz roja*, detenerse, calmarse y pensar antes de actuar. La *luz amarilla* les indica prudencia, reflexión acerca de varias cosas que se pueden hacer, y las consecuencias que se siguen. Luz verde: escoger lo mejor y hacerlo. Se trata de una lección práctica sobre el control de los impulsos, el autoapaciguamiento, distinguir entre tener un sentimiento y lo que uno hace después, cómo uno actúa bajo la presión del sentimiento, etc.

### ¿Qué se ha logrado, concretamente, en términos de resultados?

Hemos comprobado que los estudiantes están más capacitados para controlar impulsos, han mejorado su comportamiento, utilizan mejores técnicas de resolución de conflictos y, sobre todo, han enriquecido sus habilidades sociales para resolver sus problemas interpersonales.

---

Daniel Coleman es el autor del *Emotional Intelligence: Why it Can Matter More Than IQ*. Bantam Books, New York, 1995.

---