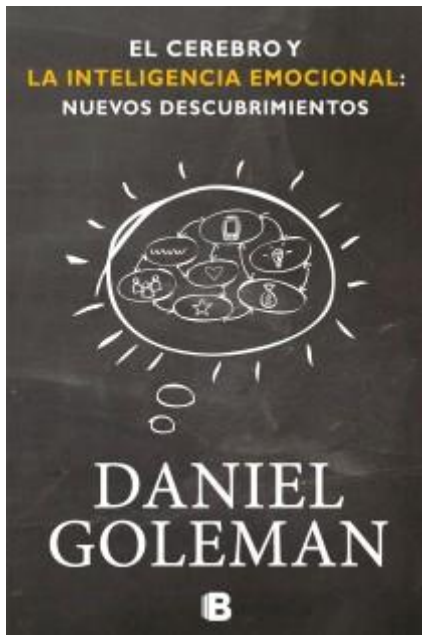


EL CEREBRO Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL: NUEVOS DESCUBRIMIENTOS



Título: **EL CEREBRO Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL: NUEVOS DESCUBRIMIENTOS**

Autor: **DANIEL GOLEMAN**

Editorial: **Barcelona, Ediciones B, 2012, 110 páginas.**

Autor de la reseña: **ESTRELLA PUERTA CLIMENT**

El autor que revolucionó en 1995, con su obra *La inteligencia emocional*, el conocimiento del pensamiento social y emocional y que ha tenido importantes implicaciones en la psicología, la educación y en la sociedad, nos presenta este breve volumen con los nuevos descubrimientos de la neurociencia sobre el cerebro emocional y sus aplicaciones en la vida cotidiana.

En primer lugar, Goleman nos expone de forma muy sencilla, como en todos los apartados del libro, las diferencias entre inteligencia emocional y cociente intelectual. Los investigadores han identificado circuitos diferenciados para la inteligencia emocional, centrándose especialmente en el estudio de Reuven Bar-On, analizando pacientes con daños en zonas del cerebro. Todos ellos revelan que existen centros cerebrales específicos que gobiernan la inteligencia emocional, como la amígdala derecha, que regula la capacidad de ser conscientes de los sentimientos propios y comprenderlos; el córtex somatosensorial y el insular del hemisferio derecho, que son determinantes en la capacidad para comprender nuestras emociones y las de los demás; la circunvolución del cíngulo anterior, que se encarga del control de los impulsos; la franja ventromedial del córtex prefrontal que es el centro ejecutivo de la mente y donde reside la capacidad de resolver problemas personales e interpersonales, controlar los impulsos, expresar los sentimientos, relacionarnos adecuadamente con los demás.

En los demás capítulos, y basándose en su propio modelo de inteligencia emocional, con cuatro esferas genéricas -la autoconciencia, autogestión, la conciencia social y la gestión de las relaciones- Goleman nos introduce en las implicaciones prácticas de los nuevos descubrimientos.

Así pues, analiza el mejor estado cerebral para realizar una tarea, valorando ventajas e inconvenientes de los distintos estados de ánimo (de buen o mal humor). Añade que el factor que determina el mejor estado cerebral para realizar una tarea es la creatividad. Superada la idea de que el hemisferio derecho es el bueno y el izquierdo el malo, se sabe que no es sólo el hemisferio derecho el responsable del cerebro creativo, aunque tiene una red más amplia de conexiones, sino que todo participa en el estado cerebral creativo, la parte izquierda, la derecha, la superior y la inferior. Incide por otro lado en las fases de la creatividad: el primer lugar la concentración intensa, seguida de la relajación (o dejarse ir) que no puede forzarse y es un estado de apertura y ensoñación en el que estamos más receptivos a nuevas ideas, después llegaría la puesta en práctica de la idea.

Los dos principios básicos del autodomínio son la autoconciencia y la autogestión de nuestros estados internos, capacidades que permiten un buen rendimiento en cualquier campo. En el campo neurológico, la autorregulación de las emociones y los impulsos dependen de las relaciones entre el centro ejecutivo del cerebro en el córtex prefrontal, que sería “el jefe bueno” y los centros emocionales del cerebro medio en especial los circuitos que convergen en la amígdala. Ésta es el radar que detecta los peligros y es la desencadenante de la angustia, la ira, el miedo, etc., y en caso de amenaza puede tomar el mando del cerebro, produciendo un “secuestro amigdalár”, lo que genera situaciones de estrés. El autor explica cómo reducir al mínimo los secuestros, cómo gestionar el estrés con algunas estrategias, entre ellas la que se conoce como “conciencia plena”, que es un método muy eficaz para relajarse y entrar en un estado de tranquilidad y equilibrio.

Motivación y emoción están estrechamente relacionadas; según Goleman todo lo que nos motiva nos hace sentir bien. Establece el autor tres motivadores principales, la necesidad de poder -en el sentido de influir en otras personas- el placer de estar con otra gente y por último la necesidad de alcanzar un objetivo significativo. Las personas con un fuerte impulso de consecución se esfuerzan por mejorar, aprenden incesantemente. Sin embargo, el autor alerta de que aspirar a un éxito excesivo tiene un lado negativo.

Especialmente novedosos resultan los trabajos sobre el cerebro social y los estudios en dos cerebros de personas que interactuaban, donde el hallazgo clave ha sido el de las “neuronas espejo”, que funcionan como una especie de wifi neuronal para conectar con otro cerebro. Ese descubrimiento puede explicar por qué se contagian las emociones. Igualmente necesarias son las consideraciones que establece con respecto al cerebro social en Internet, y la necesidad de establecer otros canales de interacción personal para avanzar en cualquier tarea de grupo.

En otros capítulos, entre otras cuestiones, describe las variedades de la empatía, aptitud básica de la conciencia social, y las diferencias entre hombres y mujeres en inteligencia emocional. Así mismo, en relación con la mejora de las capacidades de la inteligencia emocional, nos indica que los nuevos estudios se centran en la neurogénesis, la cual nos permite conocer mejor la neuroplasticidad, es decir que el cerebro se reestructura continuamente en función de las experiencias que vivimos.

Por último, el autor defiende el movimiento llamado “aprendizaje socioemocional” y aboga por porque se incorpore en programas escolares que atiendan al desarrollo de todas las capacidades de la inteligencia emocional.

