

Inteligencia emocional y tendencias (primera de dos partes)

Por Jorge A. Oriza Vargas © (119-2012)

Siempre que hablamos de inteligencia emocional, nos referimos a diversos atributos, más bien aptitudes, que desarrolla el individuo como parte de su madurez; estamos hablando principalmente de la autoconciencia, del dominio personal o autodominio y de la empatía¹; algunos otros atributos, como el optimismo, el canalizar positivamente nuestras emociones y la automotivación, se asocian también con la inteligencia emocional; sin embargo, si entendemos el significado y los alcances de los tres primeramente citados, podemos asegurar que la persona que los haya desarrollado cabalmente, es emocionalmente inteligente.

En este orden de ideas, hoy quiero agregar algunas ideas que se relacionan con los alcances del segundo atributo de quién es emocionalmente inteligente: el dominio personal o autodominio. La persona con inteligencia emocional, domina, controla y regula sus emociones y sus sentimientos, sus desplantes emocionales, pero también, controla y domina sus impulsos y sus respuestas instintivas, también llamadas *pulsiones*².

Estos factores del comportamiento que estamos agregando en el análisis, son al igual que las emociones, resultado de la intervención del sistema nervioso central –particularmente del sistema límbico- y se relacionan con algunos procesos bioquímicos mejor estudiados en la actualidad desde la bio-psicología³. Los llamados impulsos⁴, también conocidos como pulsiones, y sus comportamientos asociados, son respuestas que se observan en todos los seres humanos, es decir en toda la especie. Tal sería el caso del hambre, la sed y sus conductas asociadas, o la sexualidad y sus conductas asociadas o también la agresividad y todo lo que con ella se relaciona, que si bien está asociada a respuestas emocionales, como la ira o el enojo, parece responder también a una programación genética que se ha asociado al instinto de conservación.

Entender esto, es entender que algunas de nuestras respuestas conductuales, tienen también su origen en factores genéticos, biológicamente condicionados, y si bien, son filtradas y también condicionadas por la inteligencia y la voluntad y por los procesos de desarrollo de las personas, suelen ser fuerzas muy poderosas que en ocasiones rebasan los factores cognitivos asociados a la voluntad o la educación del individuo en principios y valores; y de eso, existen numerosos ejemplos. Por eso, es conveniente entender bien el origen de estos factores, primero para no hacer juicios simples sobre de ellos, y segundo, para generar estrategias de autodominio y autocontrol más apegadas a nuestra realidad.

Para la mejor comprensión de estos procesos bio-psicológicos, estamos agregando el término o concepto de ***tendencias***, conscientes de que es un concepto del que poco o nada se habla para comprender el comportamiento humano, ni siquiera en los tratados de psicología, pero que desde nuestro punto de vista, nos puede ayudar a comprender mejor el alcance de los procesos de autodominio y autocontrol, en lo que toca a las variables antes citadas (impulsos, instintos, pulsiones).

¹ Ver Cápsula ADEF No. 2, o ver la fuente original del tema: Daniel Goleman, *La Inteligencia Emocional*, Vergara, 1ª edición 1995.

² La teoría de la pulsión, atribuida a Clark Hull (1943), establece los conceptos básicos para entender este constructo psicológico, relacionado con *el malestar psicológico, o tensión psicológica, que se genera a partir de un déficit biológico; malestar o tensión, que genera una conducta motivada, para satisfacer la necesidad detectada*. Por ejemplo, el hambre, la sed, la respuesta sexual. Ver: John Marsall Reeve, *Motivación y Emoción*, Mc Graw Hill, Madrid, 1994. P. 74.

³ La biopsicología, como las neurociencias, son áreas del conocimiento desarrolladas apenas en las últimas décadas, para estudiar con mayor alcance al comportamiento humano (Ver por ejemplo, <http://www.psicologia-online.com/pir/apuntes/definicion-de-la-biopsicologia.html>).

⁴ Podemos ver a los impulsos, como sinónimos de las pulsiones; Freud, incorporó a principios del siglo pasado el estudio de los impulsos y las pulsiones; "impulso" o pulsión (*triebe*, en alemán); según él, hay dos tipos de impulsos: los impulsos del yo o de auto-conservación y los impulsos sexuales (ver <http://www.psico-web.com>)

Cuando hablamos de manera general de una tendencia, nos referimos a *una inclinación o propensión; o a una fuerza que orienta la actividad del hombre hacia un fin determinado*⁵. Con base en esto, propongo utilizar el término tendencias (del comportamiento), para referirnos a *la(s) fuerza(s) generada(s) en nuestro sistema nervioso central, que determinan una alta probabilidad o predisposición para asumir diversas conductas impregnadas de emotividad, orientadas a un objetivo específico de la naturaleza human.*

Vale la pena subrayar que los impulsos y las pulsiones, no generan en las personas los mismos efectos automáticos o inmediatos que en otros seres vivos, pues el ser humano tiene un desarrollo evolucionado, social, inteligente, producto de procesos de aprendizaje dados desde su infancia; si generan sin embargo, *tendencias* de comportamiento, cargadas de emotividad, que permiten prever con alta probabilidad, los objetivos –determinados por pulsiones– que específicamente las mueven. De acuerdo con esto, las personas tenderemos a satisfacer nuestra necesidad de comer, con una alta probabilidad, pero no lo haremos como otros seres vivos, sino que nos ajustaremos a una realidad contextual, y a los factores sociales, culturales y económicos, en los que nos desenvolvemos; pero no se acabará nuestra tendencia, hasta que comamos.

Como vemos, las personas tenemos *diversas tendencias* para actuar o comportarnos de formas que son observables por los demás, y que constituyen diversos elementos que complementan a las variables ya estudiadas del comportamiento humano, como son las actitudes, los sentimientos, los hábitos, o algunos otros comportamientos. Estas variables psicológicas, podríamos considerarlas como tendencias psicológicas, y se explican por la psicología tradicional o incluso con mayor actualidad, por la programación neurolingüística; nosotros las hemos comentado en cápsulas anteriores, por su relación con la inteligencia emocional.

Pero entonces agregamos en este análisis a las otras tendencias, que les podemos llamar biopsicológicas, cuyo origen y propósito, es como veíamos anteriormente, diferente. Veamos en esta cápsula una de las más importantes, y dejaremos para la siguiente cápsula alguna otra.

Empecemos por ver a la conducta sexual como una tendencia; la sexualidad del individuo ha sido explicada por muy diversos enfoques científicos. Responde en su origen, a un conjunto de factores, biológicos, relacionados con procesos hormonales y genéticos, pero también psicológicos y culturales, que generan la propensión (tendencia) de un individuo, para actuar con o hacia otras personas, influido altamente por esos procesos internos que se van desarrollando desde su adolescencia hasta su edad madura, incluso hasta su vejez.

La conducta del individuo, con base en esta tendencia, se puede cargar de diversos factores emocionales y siempre tenderá a satisfacer un objetivo; en ese camino, las actitudes que asume, las emociones y los sentimientos que por lo general va generando, son similares en la gran mayoría de los individuos, y como decía, van orientados a un objetivo que culmina con su respuesta sexual, programada genéticamente para la reproducción humana y la preservación de la especie. Esta conducta sexual, o respuesta sexual, ha sido estudiada por diversos científicos, y sólo por citar algunos de los más famosos en el siglo pasado, mencionamos a Masters y Johnson⁶. Lo importante será entonces, reconocer la naturaleza normal de esta tendencia, que culturalmente se ha asociado a muchos prejuicios; para reflexionar sobre las estrategias de dominio personal y autocontrol, que permitan por una parte, que esta tendencia coadyuve a la felicidad del individuo, y por la otra, no

⁵ Ver Diccionario de la Real Academia Española (<http://www.rae.es/rae.html>); otras interpretaciones del concepto, se relacionan con *tendencia central* (estadística y mercadotecnia), *tendencias* ideológicas, o de pensamiento político, religiosos, etc. *Tendencias físicas* (a engordar, por ejemplo), etc. o también, *tendencia a un fin*, o *tendencia al bien* (*Diccionario Larousse Manual Ilustrado*, Ramón García-Pelayo y Gross, Larousse, SA, 1997. P.859).

⁶ Ver bibliografía al respecto. P. ejemplo: Masters, William H. y Johnson, Virginia E.; *Masters And Johnson On Sex And Human Loving*. Editorial: Hachette Book Group USA.



afecte sus relaciones con sus semejantes⁷, por lo que demanda el desarrollo de la inteligencia emocional.

Jaov'

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com
NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes.

⁷ Ver cápsula ADEF No. 99, sobre la Inteligencia emocional en la sexualidad.