


Geetu Bharwaney

150

**VIDA EMOCIONALMENTE
INTELIGENTE**

**Estrategias para incrementar
el coeficiente emocional**

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit 

Desclée De Brouwer 



Vivir

Vivimos la vida
sumergidos en el materialismo.
Jamás llegamos al hartazgo
ni nos detenemos por un instante
a pensar y meditar.

Vivimos en medio
de la enfermedad y la desolación
y, sin embargo, creemos
que siempre le sucederá al otro.
Hasta que un día,
sin avisar,
nos vemos a nosotros mismos
enfermos y con la muerte al acecho.

La vida, al parecer,
sólo tiene un fin:
La muerte y la desintegración.
Tengamos siempre presente
ésa ineludible realidad
y vivamos la vida de tal forma
que, cuando venga la muerte,
traiga con ella la inmortalidad.

*Gul Bharwaney,
con autorización.*

ÍNDICE

Prefacio	17
Introducción	19
PARTE I: ORIGEN	25
1. ¿Qué es la inteligencia emocional?.....	27
2. La ciencia del andamiaje	57
3. Las «escuelas» de inteligencia emocional	83
4. Medir la inteligencia emocional	99
PARTE II: VIDA PERSONAL	113
Introducción a la segunda parte	114
5. Yo	117
6. Mi familia	125
7. Mis amigos.....	133
8. La relación con mi pareja	143

PARTE III: VIDA LABORAL	159
Introducción a la tercera parte	160
9. Mi carrera	165
10. Trabajar en equipo	175
11. Liderazgo	183
12. Tomar decisiones	191
Conclusión	199

APÉNDICES

1. Definiciones y descripciones de inteligencia emocional	201
2. Instrumentos para medir la inteligencia emocional . . .	207
3. Escuelas «empresariales» de inteligencia emocional. . .	211
4. Personas y organizaciones especializadas en inteligencia emocional	221
5. Recursos	227
Respuestas	231
Bibliografía	233
Notas	247
Reconocimientos	255
Glosario	257



PREFACIO

Desde que se publicó la primera edición, el campo de la inteligencia emocional se ha ampliado tanto en profundidad como en énfasis. En la actualidad se cuenta con una serie de excelentes trabajos llevados a cabo por profesionales comprometidos en muchas partes del planeta. En las conferencias me sorprende al ver el gran número de personas a las cuales les interesa el tema tanto como para convertirlo en su principal actividad profesional. Todas las semanas recibo una enorme cantidad de correos electrónicos de estudiantes que se embarcan en nuevos campos de investigación vinculando la inteligencia emocional con la eficacia en una variedad de contextos laborales y educativos. Hoy en día se cuenta con mucho más material del que se disponía en el año 2001, cuando se publicó la primera edición.

Teniendo en cuenta toda esa actividad, ¿nos estamos convirtiendo en una sociedad emocionalmente más inteligente? La verdad es que no estoy muy segura de ello. He observado que algunos lugares de trabajo se han modificados para hacerlos más placenteros, pero aún nos queda mucho por hacer para que las



emociones y la autoconciencia sean consideradas algo más que aspectos importantes de nuestro vivir cotidiano.

En la presente edición se actualizan los cambios que se han llevado a cabo. El más radical es una serie de nuevos poemas que escribió mi padre a finales de los años sesenta y cuyas palabras son tan válidas ahora como lo fueron hace cuarenta años. Además, he descubierto que la poesía es un medio muy importante para que los niños y los adultos expresen sus emociones. Deseo que esta segunda edición sirva a los lectores para tomar las medidas necesarias en esos aspectos de su vida que no funcionan tan bien como deberían.

Embarcaos en la travesía de la autoconciencia. ¡Y buena suerte!



INTRODUCCIÓN

«Demasiadas personas tienen experiencias casi vitales».

Creo que la inteligencia emocional abarca esa serie de destrezas que el ser humano necesita para sobrevivir y gozar de la vida plenamente. Muchos aún desconocemos lo que es la inteligencia emocional y la enorme influencia que tiene en nuestra forma de vivir, trabajar y comunicarnos con los demás.

La intención de este libro es explicar la inteligencia emocional de forma sencilla. A medida que nos dirigimos hacia un futuro cada vez más incierto, difícil y potencialmente estresante, nuestra inteligencia emocional será la que decida quién logrará el éxito y quién no, quién vivirá una vida llena de sufrimiento y quién sabrá sobrellevarla, quién será feliz y quién será desgraciado, quién mantendrá relaciones a largo plazo y quién vivirá en soledad. Algunas personas han definido la inteligencia emocional como un «sentido común avanzado». Lo que pretendo es explorar lo que hay de leyenda y de certeza en todo eso.

Hasta la fecha ha habido muchos doctores, psicólogos y académicos que han dirigido importantes investigaciones sobre el tema,



pero no han sabido transmitir su mensaje de forma sucinta y clara. Los aspectos más destacados han permanecido ocultos por haber utilizado un lenguaje demasiado técnico y complejo y, sin embargo, todos parecen haberse beneficiado al haber asumido el concepto de inteligencia emocional. Sea donde sea donde vivas, sean cuales sean tus circunstancias, el trabajo que realices o el dinero que ganes, en este libro encontrarás información que te será de suma utilidad. Esta exento de cualquier tecnicismo y, cualquier palabra que pueda considerarse como tal, ha sido explicada en el glosario que aparece en las últimas páginas.

Los investigadores han descubierto que hay otro factor aparte de la inteligencia cognitiva (o CI) que marca la diferencia de nuestro éxito y felicidad en la vida: la inteligencia emocional. En pocas palabras, se puede decir que *Vida emocionalmente inteligente* trata de cómo ser feliz y vivir plenamente, aunque eso te obligue a reflexionar honestamente sobre tu vida diaria. El libro utiliza el concepto de inteligencia emocional para proporcionarte un lenguaje con el que puedas centrarte en lo que es verdaderamente importante para ti.

El hecho de reflexionar no resulta siempre agradable, pero he intentado hacerlo lo más llevadero posible ofreciéndote una clara orientación de lo que debes hacer y cómo. Lo que sí prometo es que aprenderás:

- Qué es la inteligencia emocional.
- Por qué es importante para ti.
- Cómo medir tu propia inteligencia emocional.
- Cómo puedes reconducir las situaciones emocionalmente difíciles para conseguir una mayor felicidad.

Será un viaje excitante y divertido. Así mismo recordarás tus propios ejemplos de baja o alta inteligencia emocional y verás tu vida reflejada en las historias que contiene el libro.



Probablemente creas que este libro te ofrece una fórmula sencilla, una solución rápida a todas tus necesidades y problemas emocionales. ¡Pues no! Las ideas contenidas en el libro te proporcionarán un cambio a largo plazo en tu concienciación de las emociones en tu vida cotidiana. Por ejemplo, es posible que durante un tiempo hayas deseado hacer algunos ajustes en tu vida rutinaria con el fin de sentirte más cómodo y feliz. Pues bien, este libro te enseñará a dar los pasos prácticos para comenzar ese proceso de cambio de personalidad. También es posible que resulte una experiencia más *reflexiva*, concediéndote la oportunidad para que pienses qué aspectos de tu vida funcionan y cuáles deseas cambiar. Te animo encarecidamente a que, si quieres obtener un mayor valor personal, realices las actividades que aparecen en el libro y no te limites solamente a pensar en ellas.

Si deseas llegar hasta el fondo de los aspectos más esenciales de la inteligencia emocional, este libro es el mejor lugar por donde empezar. En él encontrarás un resumen de las investigaciones clave y de la información previa, así como diversas formas prácticas de incrementar la inteligencia emocional. Tanto si realizas una investigación en este campo como si deseas profundizar más en él, la bibliografía que aparece en el libro te indicará la dirección más adecuada para encontrar la investigación científica y los antecedentes analíticos más detallados.

El libro está dividido en tres partes. La **primera parte** explica el origen, se centra en lo que es la inteligencia emocional, la ciencia del andamiaje de la inteligencia emocional, las escuelas de pensamiento sobre inteligencia emocional y la forma de poder medirla. Al final de la primera parte, tendrás la oportunidad de realizar una pequeña prueba de inteligencia emocional, así como un test que te revelará cómo te sientes sobre ciertos aspectos de

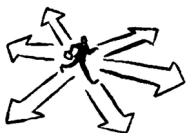


tu vida. Eso te ayudará a localizar los capítulos principales en los cuales debes centrarte en la segunda y tercera parte.

La **segunda parte** comienza aplicando los conceptos de inteligencia emocional a tu propia vida, especialmente en aquellos aspectos relacionados contigo, tu familia, tus amigos y tu pareja. La **tercera parte** se centra en el lugar de trabajo, especialmente en aquellos aspectos en que la inteligencia emocional se relaciona con tu carrera, el trabajo en equipo, el liderazgo y el proceso de toma de decisiones. Cada capítulo de estas dos partes contiene ejemplos de alta y baja inteligencia emocional, además de dos actividades fundamentales que debes realizar.

Todas las historias de baja o alta inteligencia emocional que aparecen en el libro son fruto de mi experiencia personal o de personas cercanas a mí. (Los nombres de pila se han cambiado). En esas historias verás reflejadas tus propias experiencias, además de que te harán recordar momentos felices y no tan felices. Su finalidad es poner en práctica la teoría y proporcionar un aprendizaje de base a los conceptos.

Se utilizan los siguientes iconos para resaltar las diferentes características:



Para indicar cuándo vamos a entrar en un nuevo capítulo.



Una definición.



Cuando se cita una investigación.

INTRODUCCIÓN



Una historia real que ilustra un ejemplo de alta o baja inteligencia emocional.



Una actividad, test o prueba.

Vida emocionalmente inteligente tiene como finalidad animarte a que reflexiones acerca de lo que sucede verdaderamente en tu vida; es decir, que intervengas en esas áreas que no están equilibradas o en las que deseas algo más de inteligencia emocional para sentirte más feliz y equilibrado. Cuando termines de leer este libro, serás capaz de dar los pasos pertinentes en esas áreas de tu vida que necesitan «renovarse»¹.

Buena suerte en tu viaje. Por supuesto, no hay ningún destino previsto, así que serás tú quien decida dónde quieres acabar. Este libro te invita a que inicies una conversación contigo mismo sobre tu vida con el propósito de que tomes las medidas necesarias. Sin esa conversación no habrá cambio alguno. Como dijo Henry Fonda en la película *Doce hombres sin piedad*: «Nadie está obligado a cambiar, pero todos deben participar en la conversación».

1. Doctor Steve Stein, jefe ejecutivo de Multi-Health Systems en Canadá utilizó ese término durante un taller sobre el Inventario de Coeficiente Emocional Bar-On para describir las debilidades personales (Cheshire, septiembre del 2000).

