

El Portal de Inteligencia Emocional



Entrevista realizada a Ignacio Morgado Bernal.



Catedrático de Psicobiología en el Instituto de Neurociencia de la Universidad Autónoma de Barcelona. Ha realizado estudios y trabajos de investigación en las universidades del Rhur (Alemania), de Oxford (Reino Unido) y, recientemente, en el Instituto Tecnológico de California (Caltech, EEUU). Imparte clases de Psicología Fisiológica y coordina un grupo de investigación experimental sobre

Potenciación y recuperación de la memoria por estimulación eléctrica cerebral en ratas normales y con daño cerebral. Premio Extraordinario de Licenciatura (1976), Premio de la Sociedad Española de Psicología (1982, tesis doctoral) y Premio Divulga (1985) del Museo de la Ciencia de Barcelona. Ha sido miembro del comité ejecutivo de la *European Brain and Behaviour Society (EBBS)*. Asesor científico de *Editorial Ariel (Grupo Planeta)* y de *Cosmocaixa de Barcelona*. Autor de un centenar de trabajos publicados en revistas y libros nacionales e internacionales. Recientemente ha publicado *“Emociones e Inteligencia Social: Las claves para una alianza entre los sentimientos y la razón” (Editorial Ariel, Barcelona, 2007)*.

1.- ¿Qué relación existe entre nuestras neuronas y nuestras emociones?

Las emociones y los sentimientos son procesos cerebrales y dependen por tanto del correcto funcionamiento del sistema nervioso y de las neuronas. Sin cerebro no hay emoción.

2.- ¿Cómo influye nuestro día a día y nuestro entorno sobre nuestro aprendizaje emocional?

De muchas maneras. Todo aquello que nos emociona atrae nuestra atención y se graba especialmente en nuestra memoria pudiendo influenciar más tarde nuestro comportamiento, especialmente las decisiones que tomamos.

3.- ¿Cómo podemos gestionar las emociones?

La mejor y quizá la única manera de gestionar bien las emociones es 1) utilizando el razonamiento para analizar sus causas y su posible curso temporal en función de nuestras experiencias y conocimientos, y 2) utilizando el razonamiento para crear emociones positivas, incompatibles con las negativas o inconvenientes. Quien sabe hacer lo anterior para sí mismo y ayudar a los demás a hacer lo propio, tiene inteligencia emocional.

4.- ¿En qué casos nos debemos dejar llevar por las emociones?

Eso depende de cada persona y cada situación. Muchas veces no resulta nada fácil evitar que las emociones guíen nuestra conducta. Cuando las emociones son negativas y muy fuertes lo mejor que podemos hacer es procurar no expresarlas de manera inconveniente (como insultando o dando un golpe en la puerta). Cuando las emociones son positivas hay también que aprender a manifestarlas de forma conveniente. Las emociones son difíciles de controlar, pero su expresión no. Siempre podemos evitar enfadarnos de forma inconveniente o incluso mostrar nuestra satisfacción por algo cuando no nos conviene hacerlo, pero es mucho más difícil dejar de estar enfadados o contentos, cuando tenemos razones para ello.

5.- ¿Qué sucede cuando existe un conflicto entre la razón y la emoción?

Pues sucede que o cambiamos el razonamiento que hacemos sobre esa situación o cambiamos la emoción. Si no hacemos una de esas dos cosas el estrés no nos deja vivir. Si te enamoras de otro y engañas a tu pareja, o dejas a esa nueva pareja si en el fondo no es lo que deseas, o buscas razones que justifiquen el engaño. Lo que sea antes de seguir en la insostenible situación de conflicto y estrés.

6.- ¿Qué hemos de tener en cuenta a la hora de tomar una decisión importante, la razón o la emoción?

Las dos cosas, pues así será aunque no nos demos cuenta. Con la razón presentamos las alternativas y con la emoción las valoramos como positivas o negativas. Así funcionamos, la sola razón no es suficiente para tener una apreciación convincente de cada opción, especialmente en los casos difíciles.

7.- Desde un punto de vista científico, ¿qué ha pasado desde que Howard Gardner propusiera en 1983 su teoría de las Inteligencias Múltiples?

La inteligencia emocional es una forma de inteligencia personal y social basada en las emociones. Sirve sobre todo para entendernos mejor con nosotros mismos, para organizar mejor nuestra vida y para llevarnos bien con los demás. Eso no lo garantizan siempre otras formas de inteligencia, pero, en cualquier caso, lo mejor es tener al menos algo de todas las formas de inteligencia, de la analítica y de la emocional. Todas son importantes.