

Inteligencia social. La nueva ciencia para mejorar las relaciones humanas

Recensión de Alicia Jaén Martínez

DATOS DEL LIBRO

Goleman, D. (2008). Inteligencia social. Barcelona: Kairós. 544 páginas.

RECENSIÓN

Al principio de los años noventa el psicólogo norteamericano Daniel Goleman sorprendió al mundo con su libro "Inteligencia Emocional"; texto revolucionario que contribuyó a redefinir el concepto mismo de inteligencia, el cual estaba basado en el famoso Coeficiente Intelectual. La tesis de Goleman en esos momentos, sostiene por múltiples evidencias científicas, que las personas más felices y exitosas no necesariamente son las de mayor intelecto. El estudio de una glándula cerebral que se llama amígdala soportó aún más su teoría sobre la importancia de las emociones en la vida profesional, social y familiar.

Posteriormente a este libro, este autor proyecta todos los descubrimientos de la neurociencia al ámbito social y escribe "Inteligencia social", el cual es un libro que revela las claves neurológicas de las relaciones humanas y explica que los humanos estamos "programados para conectar" con los demás y que las relaciones interpersonales tienen un impacto muy profundo en nuestras vidas. Los seres humanos tenemos una predisposición natural hacia la empatía, la cooperación y el altruismo y por lo tanto necesitamos desarrollar la inteligencia social.

Esta inteligencia social se ha elaborando con el trato cotidiano con nuestros padres, profesores, parejas, jefes, amigos, e incluso con extraños, conforma nuestro cerebro y afecta a todas las células de nuestro cuerpo hasta el nivel de los genes. Todos estamos diseñados para ser sociables, y que participamos constantemente en una especie de "ballet neuronal" que nos conecta- de cerebro a cerebro- con las personas que nos rodean. Las relaciones interpersonales poseen un impacto biológico de largo alcance porque afectan a las hormonas que regulan tanto nuestro corazón como nuestro sistema inmunológico, de modo que las buenas relaciones interpersonales actúan como las vitaminas y las malas relaciones como el veneno.

AÑO III –Número 6 Agosto 2010 ISSN: 1989 – 3558



Goleman, en este libro, explica lo que son las neuronas espejo, que promueven la empatía, o las células piramidales, ricas en serotonina, dopamina y otros neurotransmisores que son la vaselina del apego, el amor y el placer. Y a medida que explica de manera sencilla y accesible todos estos abstrusos términos, los hilvana con maestría con sus incipientes descubrimientos acerca del mundo de las relaciones interpersonales.

Goleman también explica cómo la forma en la que hemos sido tratados en nuestros primeros meses de vida (la frecuencia en la que nuestros padres nos acariciaban, etc.) determina en un importante grado cómo nos desenvolveremos posteriormente en nuestras relaciones sociales. O dicho de otro modo, nuestra inteligencia social no viene sólo de serie, también se modifica en los primeros años de vida y se puede llegar a cultivar y fortalecer de adulto con las herramientas adecuadas.

Esta obra se compone de veintiún capítulos en los cuales el autor va explicando las distintas competencias esenciales. Están organizados en seis bloques de contenidos alrededor del cual giran subtemas tratados a nivel más específico, tales como las conexiones emocionales, la incapacidad para relacionarnos, la base biológica de las relaciones emocionales, las variedades de amor existentes, el cómo hacer relaciones emocionales sanas y finalmente las consecuencias sociales que tienen esas conexiones emocionales.

Es un libro que puede ayudar a cualquier persona y en concreto a los profesionales de la educación a conocer la propia mente y la de los demás; con ello llegaremos a entender la habilidad humana para conectarse con los demás; puede ayudar a conocer el funcionamiento y las razones de las interrelaciones humanas, conociendo sus orígenes, tipologías y consecuencias. Con todo el resultado a conseguir será una serie de de útiles saberes que aplicar en la cotidianidad y la mejora de las habilidades sociales.

DATOS DE LA AUTORA DE LA RESEÑA

ALICIA JAÉN MARTINEZ

- Licenciada en Psicopedagogía
- Doctora en Educación.
- Profesora Universidad Pablo de Olavide (SEVILLA).