



EL PALMA DE LA JUVENTUD

REVISTA DE ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

Vol. 2, n.º 2, enero-diciembre, 2020, 165-173

Publicación anual. Lima, Perú

ISSN: 2789-0813 (En línea)

DOI: <https://doi.org/10.31381/epdlj.v2i2.4253>

LA RELEVANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA TRADICIÓN «UNA VIDA POR UNA HONRA»¹

The relevance of emotional intelligence in the story
«Una vida por una honra»

ALEXANDER SEGUNDO ALIAGA TARAZONA

Facultad de Psicología, Universidad Ricardo Palma

Lima, Perú

Contacto: 202011485@urp.edu.pe

RESUMEN

Este artículo tiene como finalidad enfatizar la importancia de la inteligencia emocional. En «Una vida por una honra», relato que forma parte de la obra *Tradiciones peruanas*, de Ricardo Palma, se aprecia la ausencia de una buena gestión emocional de parte de la protagonista de la historia. Por ello, en este texto abordaré la definición de inteligencia emocional y sus componentes, así como conceptos relacionados con esta; pues hoy más que nunca surge la necesidad de hablar sobre este tema psicológico, por el alto índice de violencia que se registra en nuestra sociedad.

Palabras clave: *Tradiciones peruanas*; psicología; inteligencia emocional.

1 Este artículo se elaboró como parte del curso Taller de Comunicación Oral y Escrita II, asignatura dictada por la profesora Gladys Flores Heredia en el semestre 2020-I.

ABSTRACT

The purpose of this article is to emphasise the importance of emotional intelligence. In «Una vida por una honra», a story that forms part of the work *Tradiciones peruanas*, by Ricardo Palma, we can see the absence of good emotional management on the part of the protagonist of the story. For this reason, in this text I will address the definition of emotional intelligence and its components, as well as concepts related to it, because today more than ever the need to talk about this psychological issue arises, due to the high rate of violence that is registered in our society.

Key words: *Tradiciones peruanas*; psychology; emotional intelligence.

Recibido: 30/8/2020 Aceptado: 21/9/2020

Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto y de la forma correcta, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.

ARISTÓTELES, *Ética a Nicómaco*.

En este artículo abordaré la relevancia de la inteligencia emocional en la tradición «Una vida por una honra», de Ricardo Palma. Para ello, comenzaré definiendo lo que se entiende por inteligencia emocional, ya que es el tema principal de mi texto. Según Daniel Goleman (2014):

la inteligencia emocional es la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar nuestros impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y de empatizar y confiar en los demás (p. 75).

Asimismo, Peter Salovey, Marc Brackett y John Mayer la definen como: «Un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios, así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones» (citado por Jiménez, 2018, p. 458).

En «Una vida por una honra», Ricardo Palma nos narra que Claudia Orriamún era una mujer muy guapa y adinerada, y aunque tenía muchos pretendientes que se esforzaban por captar su atención, ella no mostraba interés genuino por ninguno de ellos. Pero, posteriormente, esta dama conoce y se enamora de Cristóbal Manrique, quien es el capitán de las tropas reales.

Ellos empezaron a frecuentarse y rápidamente iniciaron una relación sentimental. En aquella época, las mujeres no intimaban hasta estar casadas; sin embargo, Cristóbal le prometió a Claudia que se casarían. La promesa del matrimonio fue usada para convencerla de consumir la relación.

Lamentablemente, los anhelados pergaminos nunca llegaron, por lo cual Claudia amenazó al hidalgo español con hacer un escándalo sin precedentes. Ante esto, Cristóbal optó por huir de Lima, llevándose consigo el honor de Claudia.

En este contexto, Bartolomé Martínez Vela nos describe la ausencia de inteligencia emocional de Claudia: «En este mismo año de 1642, doña Claudia Orriamún mató con un golpe de alfanje a D. Cristóbal Manrique de Lara, caballero de los reinos de España, porque la sedujo con varias promesas y la dejó burlada» (Palma, 2000, V, párr. 2).

Claudia decidió mandar a matar a su exenamorado por haberla engañado y haberse llevado su honra cuando no tenía realmente intenciones de casarse con ella. De esta manera, se puede apreciar cómo Claudia, ante este suceso lamentable, no gestionó adecuadamente la emoción de la ira, lo cual la llevó a cometer un homicidio.

La reacción furibunda de Claudia no es el único caso registrado en esta tradición, Ricardo Palma (2000) nos narra otro comportamiento similar:

Aconteció en 1663 que riñendo en un templo doña Magdalena Téllez, viuda rica, con doña Ana Rosen, el marido de esta, llamado D. Juan Salas de Varea, dio una bofetada a doña Magdalena, la cual contrajo a poco matrimonio con el contador D. Pedro Arechua, vizcaíno, bajo la condición de que la vengaría del agravio. Arechua fue aplazando su compromiso y acabó por negarse a cumplirlo, lo cual ofendió a doña Magdalena hasta el punto de resolverse una noche a asesinar a su marido; y agrega un cronista que todavía tuvo ánimo para arrancarle el corazón (V, párr. 3).

En la actualidad, las noticias están plagadas de casos como los narrados en esta tradición, en los cuales las personas cometen atrocidades por una mala gestión emocional y, esto es más sorprendente aún, personas profesionales y con un destacado nivel académico se ven involucradas en este tipo de situaciones. En el 2017, la periodista Lorena Álvarez denunció a su pareja, el economista Juan Mendoza, por haberla agredido tanto física como psicológicamente. Ella manifestó que este la esperó en su domicilio, le escupió tres veces en la cara, la tomó del brazo y la llevó a su habitación. Allí, la cogió del cabello, la tiró al piso y trató de ahorcarla (Perú21, 2017, párrs. 4-6).

Lamentablemente, la actitud desbordada de ira del economista tuvo serias consecuencias: fue despedido de la Universidad del Pacífico, donde era catedrático, así como del diario *Perú21*, donde escribía y, por último, fue condenado a un año de prisión.

En este contexto, los psicólogos se preguntan cómo es posible que un brillante economista, graduado de la Universidad del Pacífico, con maestría en Harvard y con reconocida trayectoria académica y

profesional, pueda llegar a tener conductas que rozan lo delictivo. La respuesta a esta interrogante la tiene Daniel Goleman (2014), quien nos dice lo siguiente:

La inteligencia académica tiene poco que ver con la vida emocional. Hasta las personas más descollantes y con un CI más elevado pueden ser pésimos timoneles de su vida y llegar a zozobrar en los escollos de las pasiones desenfrenadas y los impulsos ingobernables. Saber que una persona ha logrado graduarse con unas notas excelentes equivale a saber que es sumamente bueno en las pruebas de evaluación académicas, pero no nos dice absolutamente nada en cuanto al modo en que reaccionará ante las vicisitudes que le presente la vida (p. 77).

Esto es justamente lo que se ha venido señalando hace algún tiempo: la inteligencia cognitiva no es suficiente, ya que por sí misma no nos garantiza ni éxito en la vida ni felicidad. Es por esto que debemos empezar a integrar intelecto y emoción, ya que ambos procesos están relacionados. En ese sentido, es de vital importancia desarrollar estrategias que permitan a las personas aprender a reconocer sus emociones y a no ser esclavos de sus impulsos.

En el mismo contexto, es esencial que tengamos información sobre las emociones y su utilidad en la vida del ser humano, puesto que en la escuela no se enseña la importancia y el papel trascendental que estas tienen en la vida de una persona. Pienso que si se enseñara a tolerar la frustración desde la niñez, los índices de violencia no serían tan elevados. Las personas no explotarían con tanta facilidad y aprenderían a calibrar mejor sus reacciones.

Una de las emociones primarias más significativas a la hora de abordar este tópico es la ira. Aunque a veces ha sido satanizada o etiquetada como emoción negativa, la ira es una emoción que tiene una función. Sobre este tema, Walter Riso (2012) nos dice lo siguiente:

«No subestimes la ira. Como toda emoción primaria, está ahí porque es necesaria. Ella te ayuda a defenderte y a no darte por vencido. Te induce fuerza y vigor para enfrentar situaciones difíciles y te permite expresar tus sentimientos negativos» (p. 117).

La clave no es reprimir la emoción y tratar de ser enteramente racional, como afirman algunos, sino más bien sentirla y expresarla de manera adecuada, utilizándola para nuestros mejores propósitos, para no darnos por vencidos hasta lograr conseguir nuestras metas; para que cada vez que experimentemos un fracaso, nos levantemos con más fuerza y motivación; así como con mayor determinación. La ira es imprescindible y es parte del repertorio emocional de todo ser humano, aprendamos a calibrarla y usarla para nuestro beneficio.

Asimismo, para poder comprender la inteligencia emocional de manera más completa, es necesario revisarla tomando en cuenta cada uno de sus componentes. Según Salovey, la inteligencia emocional tiene cuatro componentes: conciencia de nuestras emociones, gerencia de nuestras emociones, conciencia de las emociones de los demás y finalmente gerencia de relaciones (citado en Fischman, 2016, p. 42).

La primera área hace referencia a la habilidad de reconocer una emoción en el momento en que esta ocurre; ello nos permite estar en contacto con nuestro mundo interno. Saber qué es lo que sentimos y por qué lo sentimos, nos ayuda a tomar decisiones en cuanto a las respuestas que vamos a dar en un contexto determinado.

En la misma línea, la segunda área tiene que ver con la capacidad de controlar y gestionar nuestras emociones según el contexto. En consecuencia, la habilidad de calmarnos a nosotros mismos o de automotivarnos nos va a permitir salir más rápido de estados emocionales intensos tales como la ansiedad, la depresión o la ira.

De igual manera, saber reconocer los estados emocionales de los demás, nos va a dar la oportunidad de emitir respuestas ajustadas para situaciones específicas, protegiendo de esta manera nuestras relaciones interpersonales; puesto que con esta lectura emocional sabemos qué es lo que necesitan los otros y así podemos actuar con empatía.

La última área es consecuencia natural de las tres habilidades anteriores. Si yo tengo la habilidad de reconocer lo que siento y por qué lo siento; si en un contexto adverso, genero una emoción negativa, pero logro gestionarla adecuadamente, lo que se traduce en un comportamiento equilibrado, evitando permanecer en un estado emocional negativo; y si además tengo la capacidad de reconocer las emociones que los demás están sintiendo y en función de ello doy respuestas apropiadas, es evidente que mis relaciones interpersonales en todo contexto (personal, laboral, etc.) van a ser muy satisfactorias.

En consecuencia, la importancia de este constructo psicológico radica en lo determinante que es en el destino de una persona, y el impacto que tiene en la calidad de vida de un ser humano. El individuo que tiene inteligencia emocional comprende sus propias emociones y las de los demás, logra discernir qué siente y por qué siente dicha emoción, pues está en contacto con lo que sucede en su interior. Asimismo, utiliza esta información para calmarse y emitir conductas inteligentes en cada contexto particular que se le presente, denotando con ello autorregulación emocional. Todo ello le ayuda a gerenciar mejor sus relaciones interpersonales en todas las áreas de su vida y a sentir mayor armonía y felicidad.

Sin embargo, los beneficios de desarrollar competencia emocional no se limitan a la esfera personal, sino que abarcan otros ámbitos igual de trascendentales para el desarrollo del ser humano. El ámbito laboral es sin duda alguna uno de particular importancia. En ese sentido, una

de las habilidades blandas claves que las empresas toman en cuenta para la contratación de personal o para línea de carrera es justamente la inteligencia emocional.

Por todo lo expuesto, hoy más que nunca resulta esencial familiarizarse con este importante tema psicológico, no solo por todos los beneficios que puede traer dicho aprendizaje en nuestra vida, sino también por nuestro bienestar psicológico, ya que, como se menciona, hay una relación directa entre inteligencia emocional y felicidad. Recordemos que el control de la ira es salud mental.

Finalmente, recomiendo la lectura de las *Tradiciones peruanas* de Ricardo Palma a los estudiantes de Psicología, porque en estos relatos se aprecian descripciones de conductas disfuncionales de distintos personajes y se entiende por qué estas se producen, qué las genera, para su posterior análisis; pues hoy contamos con literatura psicológica que nos ayuda a comprender mejor el comportamiento del ser humano. Para cerrar, me gustaría citar a Confucio, quien dijo: «El que domina su cólera, domina su peor enemigo».

REFERENCIAS

- Fischman, D. (2016). *Inteligencia espiritual en la práctica*. Planeta.
- Goleman, D. (2014). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Jiménez, A. (2018). Inteligencia emocional. En Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (ed.), *Curso de Actualización Pediatría 2018* (pp. 457-469). Lúa Ediciones 3.0. https://www.aepap.org/sites/default/files/457-469_inteligencia_emocional.pdf
- Palma, R. (2000). Una vida por una honra. En *Tradiciones peruanas. Segunda serie*. http://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/tradiciones-peruanas-segunda-serie--0/html/ff16c636-82b1-11df-acc7-002185ce6064_3.html#I_0_

Perú21 (2017, 3 de octubre). Periodista Lorena Álvarez denunció agresión de su pareja, el economista Juan Mendoza. *Perú21*. <https://peru21.pe/lima/periodista-lorena-alvarez-denuncio-agresion-pareja-juan-mendoza-378541-noticia/?ref=p21r>

Riso, W. (2012). *Sabiduría emocional*. Planeta.