



Neurociencia e Inteligencia Emocional

Mente y Conducta

La neuropsicología es una rama de la neurociencia que estudia las relaciones entre el cerebro y la conducta, tanto en sujetos sanos como en aquellos que han sufrido algún tipo de daño cerebral. Su objeto de estudio es el conocimiento de las bases neurales de los procesos mentales complejos (Damásio, 2021).

Cerebro y mente son términos que se emplean frecuentemente como sinónimos, lo cual es incorrecto. Existen muchas diferencias entre ambos.

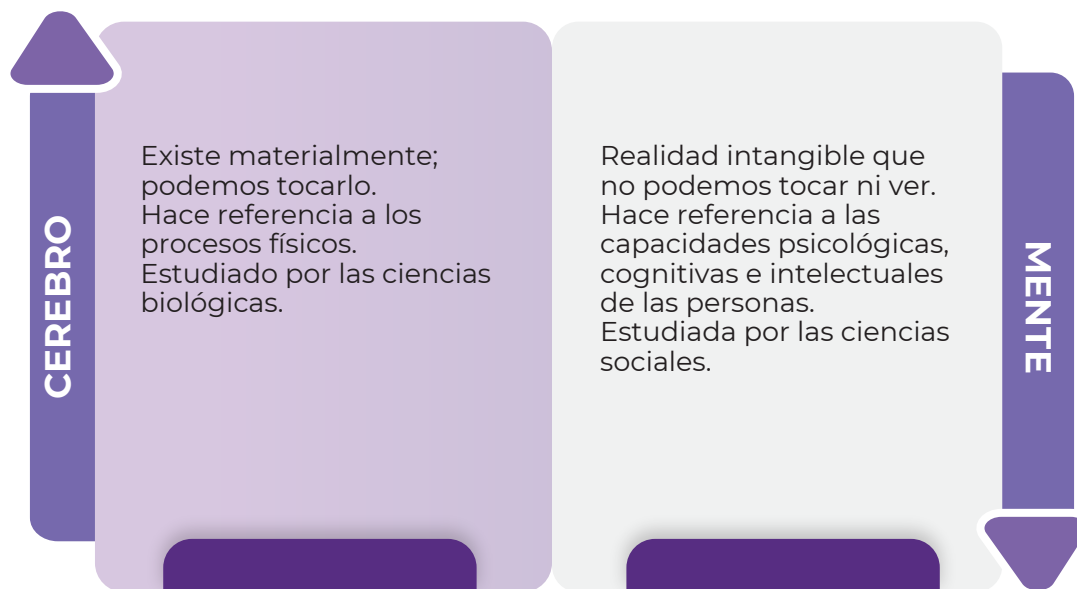


Figura 1. Cerebro y mente, adaptado de Bosque y Villafáñez, 1998.

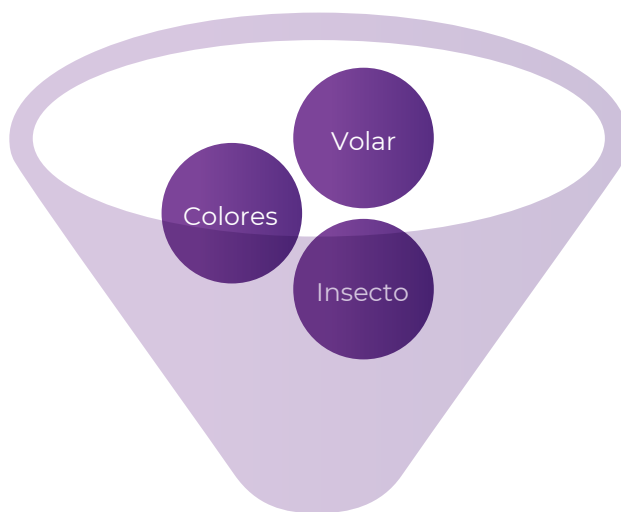
El problema central de esta dualidad es encontrar cómo esa entidad impalpable a la que llamamos mente se relaciona con la entidad material a la que llamamos cerebro, generando pensamiento, memoria, imaginación y conciencia, que nos llevan a desarrollar conductas y patrones de comportamiento (Bosque & Villafáñez, 1998).

Procesos mentales

Los procesos mentales pertenecen al campo de la neurociencia cognitiva, cuyo objetivo es identificar la relación existente entre la función cerebral y el procesamiento mental (Coon et al., 2019).

En este campo se encuentran las funciones cognitivas, también llamadas procesos psicológicos superiores, que son los procesos mentales involucrados en el desarrollo de cualquier tarea. Estos procesos nos permiten ser conscientes en la recepción, selección, transformación, memorización, creación y recuperación de la información, lo que nos posibilita interactuar con el mundo (Coon et al., 2019).

Otra corriente importante es el conexionismo. Esta corriente se ha ido construyendo de enfoques diversos, como la neurociencia cognitiva, la inteligencia artificial, la psicología cognitiva y la filosofía de la mente. La mayoría de sus modelos explican que los fenómenos mentales se pueden describir como redes de unidades sencillas y usualmente iguales que se interconectan. Dicho de forma más simple, imagina que un niño te pide que definas qué es una mariposa. En cuanto lo escuchas, automáticamente se activan en tu cerebro el conjunto de neuronas asociadas a esa palabra y estas a otras más, relacionando las neuronas que contienen los conceptos “volar”, “colores” e “insecto”. Esto te llevará a contestar “un bello y frágil insecto colorido que vuela”. En la actualidad, se han desarrollado muchas simulaciones de sistemas conexionistas que se asemejan al comportamiento humano, sin embargo, aún no podemos afirmar que esta sea la lógica que sigue nuestra mente (Damásio, 2021).



Un bello y frágil insecto colorido que vuela

Figura 2. ¿Qué es una mariposa?

► Cómo interpretamos la realidad

La realidad es un concepto que utilizamos para designar al mundo como la totalidad de las cosas que existen y acontecen de manera verdadera o cierta, en oposición a lo que pertenece al terreno de la fantasía. Lo real, por lo tanto, es aquello que existe efectivamente, se puede comprobar y/o medir (Gross, 2012). Es cierto que este concepto tiene definiciones mucho más amplias, dependiendo de la rama de estudio que lo analice.

observables y medibles, y cuya existencia puede ser comprobada bajo el mismo método por cualquier persona. Su característica principal es que su existencia en el tiempo y el espacio puede ser percibida por personas completamente distintas en momentos diferentes (Gross, 2012).

Realidad subjetiva y realidad objetiva

Dentro del estudio de la realidad, existen dos conceptos muy importantes: la realidad subjetiva y la objetiva, las cuales han sido ampliamente estudiadas por diferentes disciplinas. La realidad subjetiva es aquella que depende únicamente de lo que cada persona percibe de forma individual, conformando su mundo interior. Aquí radican los pensamientos, las opiniones y los deseos, que hacen que cada objeto, evento o situación sea interpretado de formas diferentes por cada persona, según su punto de vista (Dehaene, 2018).

Por otro lado, tenemos la realidad objetiva, que se relaciona con los objetos tangibles, que poseen existencia por sí mismos, son



Constructivismo

Una de las corrientes que busca dar sentido a estas interpretaciones es el constructivismo, el cual afirma que somos agentes activos en nuestra percepción y que no recibimos una copia literal del mundo. Por lo tanto, el conocimiento y la personalidad están en permanente construcción, siendo cada persona quien le da significado a lo vivido como una respuesta al proceso continuo de interacción cotidiana entre los afectos, los aspectos cognitivos y los aspectos sociales de nuestro comportamiento (Dehaene, 2018).

Teoría de la mente

La teoría de la mente nos dice que existen neuronas especializadas en el cerebro que generan hipótesis sobre cómo funciona la mente de los demás. Esto nos permite desarrollar la habilidad para inferir los pensamientos, intenciones, deseos o cualquier otro estado mental en otra persona y, al interpretar esta información, poder predecir su conducta. Esto a su vez nos permitirá regular y organizar nuestro propio comportamiento. En otras palabras, la teoría de la mente intenta explicarnos cómo entendemos lo que alguien dice, por qué lo dice y cómo tenemos en cuenta cómo lo dice, para anticipar sus intenciones y reacciones

ante nuestro comportamiento mental o su estado emocional. Con esta información podremos regular nuestra conducta y adaptarnos a la situación, actuando de forma congruente al contexto (Bosque & Villafañez, 1998).



La teoría de la mente tiene dos componentes esenciales: la cognitiva y la afectiva.

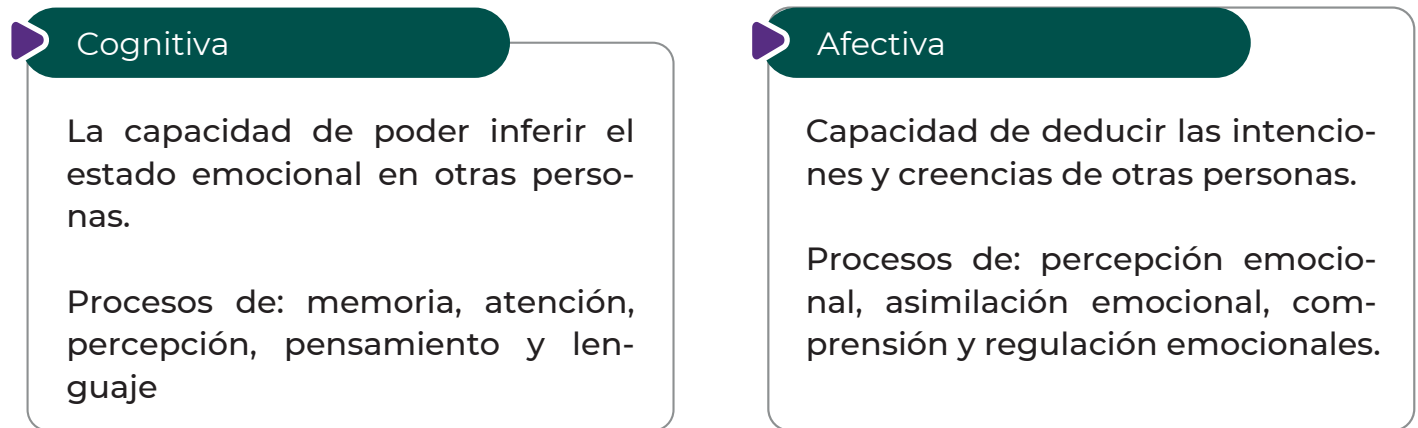


Figura 3. La teoría de la mente, adaptado de Dehaene, 2018.

A la integración de procesos que se producen dentro del marco de la teoría de la mente, le llamamos cognición social. Esta es el conjunto de procesos cognitivos y emocionales mediante los cuales analizamos, interpretamos, recordamos y empleamos la información sobre nuestras comunidades. Hace referencia a cómo pensamos acerca de nosotros mismos, de los demás y su comportamiento, y de las relaciones sociales, y cómo damos sentido a toda esa información y emitimos comportamientos con base en ella (Coon et al., 2019).

Inteligencias múltiples

Con una serie de investigaciones realizadas durante la década de los setenta por la psicología cognitiva, varias instituciones y universidades de prestigio comenzaron a realizar investigaciones respecto a los procesos de pensamiento e inteligencia. Estas investigaciones tuvieron como resultado importantes impactos, generando gracias a ellas reformas educativas, empresariales, clínicas y sociales.

La teoría de las inteligencias múltiples surge dentro del marco de una investigación sobre el potencial humano que se llamó "Proyecto Zero". Gardner (2006) define la inteligencia como:

- La capacidad para resolver problemas de la vida.
- La capacidad para generar nuevos problemas por resolver.
- La habilidad para elaborar productos u ofrecer un servicio que es de un gran valor en un determinado contexto comunitario o cultural.

Para Gardner (2006), el tema de la inteligencia va más allá de la psicometría, ya que no contribuye a desvelar los procesos cognitivos ni personales sobre el comportamiento de las personas, ni tiene un enfoque sobre el potencial individual para el desarrollo futuro.

Partiendo de aquí, Gardner propone la existencia de una serie de “inteligencias independientes” que incluyen áreas como las relacionadas con las artes y las habilidades sociales, además de las clásicamente incluidas en el concepto (lógico-matemática y lingüística). Por lo tanto, la inteligencia no es una instancia unitaria, sino que se plantea la existencia de múltiples inteligencias diferentes e independientes entre sí, siendo cada una un sistema en sí misma (Goleman, 2018).

Aunque esta teoría comenzó postulando ocho tipos de inteligencias, en la actualidad Gardner nos propone 12, que son las siguientes:



▶ **Inteligencia lingüística:**

Capacidad para usar el lenguaje en todas sus expresiones y manifestaciones.

▶ **Inteligencia musical:**

Capacidad de percibir y expresarse con formas musicales.

▶ **Inteligencia lógico-matemática:**

Capacidad de resolver cálculos matemáticos y poner en práctica un razonamiento lógico.

▶ **Inteligencia corporal-cinestésica:**

Capacidad para expresar ideas y sentimientos con el cuerpo.

▶ **Inteligencia espacial:**

Capacidad para percibir el entorno visual y espacial y transformarlo.

▶ **Inteligencia intrapersonal:**

Capacidad para desarrollar un conocimiento profundo de uno mismo.

▶ **Inteligencia interpersonal:**

Capacidad para relacionarse con los demás, tomando en cuenta la empatía y la interacción social.

▶ **Inteligencia naturalista:**

Capacidad de observar y estudiar los elementos que componen la naturaleza (objetos, animales y plantas).

▶ **Inteligencia existencial:**

Capacidad para cuestionarse frecuentemente sobre la propia existencia, reflexionando sobre diferentes aspectos de la vida humana.

▶ **Inteligencia creativa:**

Capacidad para crear nuevas ideas continuamente, desarrollando ideas, proyectos y productos innovadores.

▶ **Inteligencia emocional:**

Capacidad de regular las emociones, pudiendo manejar con facilidad las habilidades sociales y trabajar bajo presión.

▶ **Inteligencia colaborativa:**

Capacidad de las personas para trabajar en equipo de forma óptima, denotando grandes niveles de liderazgo y la habilidad para integrarse a grupos fácilmente.

La teoría de las inteligencias múltiples

Nos brinda una aproximación sobre los nuevos lineamientos conceptuales de la psicología cognitiva, y en ella los enfoques del procesamiento de la información y sistemas simbólicos, que contribuyen al abordaje tanto de la naturaleza como de la concepción y formas de apreciación de la inteligencia (Goleman, 2018).

Como hemos podido ver, gracias a numerosos estudios realizados a lo largo del tiempo, podemos afirmar que la mente y la conducta están estrechamente vinculadas. Esto se debe a que nuestros pensamientos y creencias tienen una influencia significativa en nuestro comportamiento y acciones. La mente es el lugar donde surgen nuestros pensamientos, emociones y percepciones, y da forma a cómo interpretamos y respondemos al mundo que nos rodea. Nuestra conducta, por otro lado, se refiere a nuestras acciones y comportamientos, los cuales pueden verse influenciados por nuestras creencias, valores y actitudes. Nuestra mente puede apoyar o dificultar nuestra conducta, ya que nuestros pensamientos pueden motivarnos o desalentarnos a tomar ciertas acciones. Por ello, siempre será importante prestar atención a nuestro estado mental y cultivar pensamientos y creencias positivas que promuevan una conducta ética y responsable.

Referencias

Damásio, A. (2021). Sentir y saber: el camino de la consciencia. España: Ediciones Destino.

Bosque, P. G., & Villafañez, A. R. (1998). Cerebro, mente y conducta humana: un ensayo de psicología integradora. Chile: Ediciones Amarú.

Coon, D., Mitterer, J. O., & Martini, T. (2019). Introducción a la psicología: el acceso a la mente y la conducta. Estados Unidos: Cengage Learning Editores.

Gross, R. D. (2012). Psicología: la ciencia de la mente y la conducta. México: Editorial CEPE

Dehaene, S. (2018). En busca de la mente (1.a ed.). España: Editorial Siglo XXI.

Goleman, D. (2018). La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual. México: Penguin Random House Grupo Editorial.

Gardner, H. E. (2006). Multiple intelligences: New Horizons in Theory and Practice. Estados Unidos: Basic Books.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.