



Neurociencia e inteligencia emocional

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es un término utilizado para describir un conjunto de capacidades que involucran el procesamiento y manejo de las emociones, factores que influyen en varios dominios de la vida, incluidas las relaciones personales, la educación y el lugar de trabajo (Salovey & Mayer, 1990). La inteligencia emocional, como habilidad, nos permite reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como responder adecuadamente a las emociones de los demás.



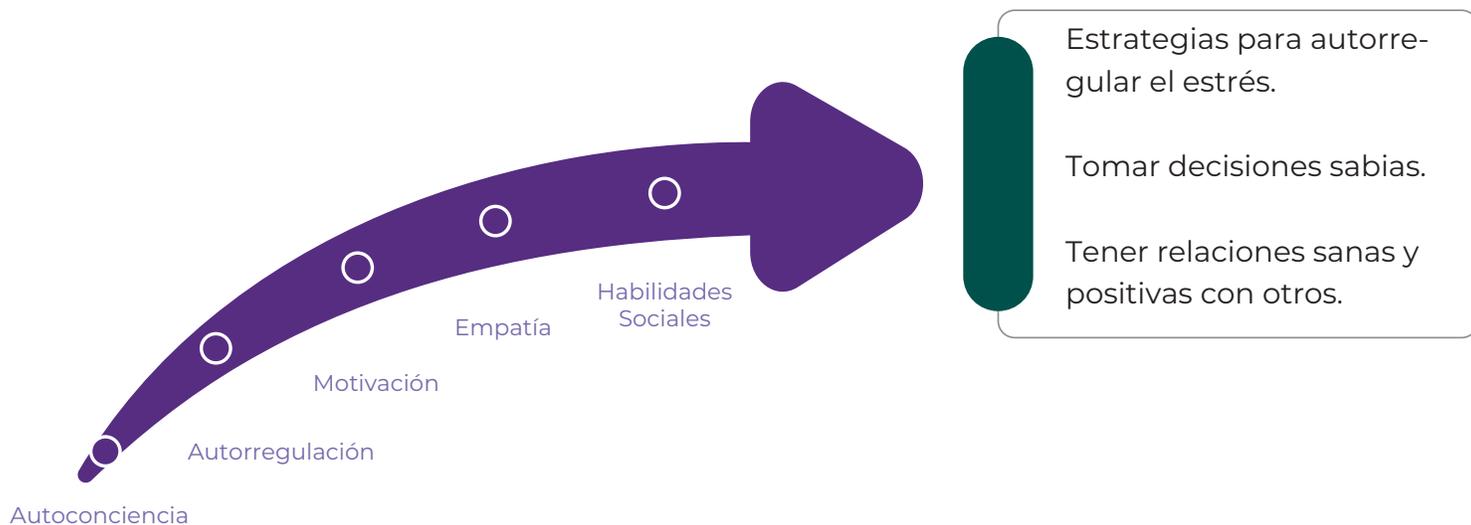


Figura 1. Componentes de la inteligencia emocional, adaptado de Goleman, 2018.

La historia de la inteligencia emocional se remonta a principios del siglo XX, cuando psicólogos como Edward Thorndike y John Dewey comenzaron a estudiar la importancia de las habilidades emocionales en el éxito personal y social. Sin embargo, fue el trabajo de los psicólogos Peter Salovey y John Mayer en la década de 1990 lo que realmente puso la inteligencia emocional en el mapa.

Salovey y Mayer definieron a el concepto de inteligencia emocional como la capacidad de reconocer, comprender y utilizar las emociones en uno mismo y en los demás. En sus estudios, ellos consideraron que la inteligencia emocional se divide en cuatro áreas principales: la autoconciencia emocional, la autorregulación emocional, la habilidad social y la empatía (Salovey et al., 2004).

Daniel Goleman popularizó aún más el concepto de inteligencia emocional con la publicación de su libro *Inteligencia emocional* en 1995. Hoy en día, la inteligencia emocional es un tema ampliamente estudiado en la psicología y se ha convertido en un componente clave en muchas áreas, desde la educación hasta el liderazgo empresarial. A medida que la sociedad se vuelve cada vez más consciente de la importancia de las habilidades emocionales, se espera que la investigación sobre la inteligencia emocional continúe creciendo y evolucionando.

La emoción como impulso y equilibrio

La emoción es una reacción compleja del cerebro ante un estímulo externo (algo que vemos u oímos) o interno (pensamiento, recuerdo, imagen interna). Las emociones son algo transitorio, no permanente, que nos saca de nuestro estado habitual y nos empuja a la acción.

La emoción tiene un origen físico y en nuestra evolución ha jugado un papel adaptativo. Son instintivas y nos damos cuenta de su presencia a simple vista, con solo observar el lenguaje corporal, las expresiones del rostro, las alteraciones del pulso y otras señales.

Por otro lado, un sentimiento es la suma de una emoción y un pensamiento. Dado esto, no puede existir un sentimiento sin una emoción que le preceda (Maturana, 2004). Según el biólogo Humberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida en que uno toma consciencia de ella. Es decir, en el sentimiento interviene, además de la reacción fisiológica, un componente cognitivo y subjetivo. Un sentimiento, por tanto, se da cuando etiquetamos la emoción y emitimos un juicio acerca de ella (Maturana, 2004).

Algunos de los sentimientos que aparecen con mayor frecuencia son: amor, celos, sufrimiento, rencor, felicidad y compasión.

Entre las diferencias más importantes que podemos mencionar sobre las emociones y los sentimientos se encuentran las siguientes:



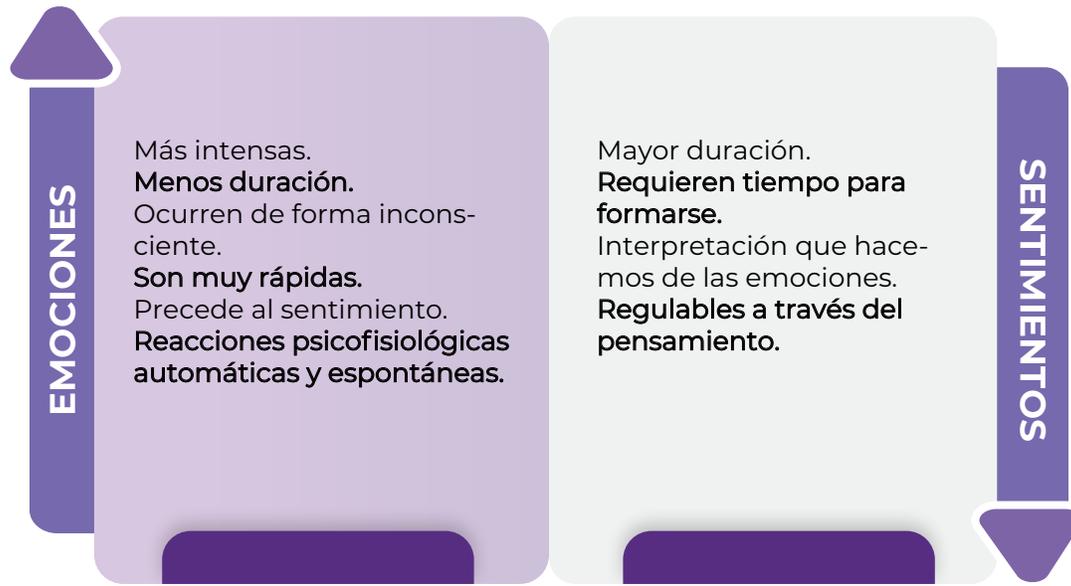


Figura 2. Emociones y sentimientos, adaptado de Goleman, 2018.

La clave de la inteligencia emocional radica en la conciencia que se puede tener de uno mismo y las emociones que suceden: el ser capaz de reconocer un sentimiento mientras ocurre (Goleman, 2008). Cuando logramos desarrollar esta competencia, tenemos conciencia de lo que ocurre con los sentimientos: esta conciencia es la diferencia, por ejemplo, entre sentir rabia hacia alguien y, por otro lado, elaborar el pensamiento autorreflexivo: “Esto que siento es rabia”, incluso mientras uno está furioso (Williams, 2019). En términos de la mecánica nerviosa de la conciencia, este sutil cambio en la actividad mental señala que los circuitos neocorticales están controlando activamente la emoción, un primer paso para alcanzar cierto control. Esta conciencia de las emociones es la competencia emocional fundamental sobre la que se construyen las demás, como el autocontrol emocional (Goleman, 2018).

Equilibrio emocional

El equilibrio emocional es el estado en el que las emociones están en armonía y equilibrio. Se trata de una condición en la que se puede manejar la vida cotidiana, los desafíos y las relaciones interpersonales sin excederse en emociones negativas como el estrés, la ansiedad, la ira o la tristeza. Este equilibrio comienza por reconocer que cada sentimiento tiene su valor y su significado. Una vida sin pasión sería un aburrido páramo de neutralidad, aislado y separado de la riqueza de la vida misma. Pero, como señaló Aristóteles, lo que se busca es la emoción adecuada, el sentir de manera proporcionada a las circunstancias. Cuando las emociones son demasiado apagadas, crean aburrimiento y distancia; cuando están fuera de control y son demasiado extremas y persistentes, se vuelven patológicas, como en la depresión inmovilizante, la ansiedad abrumadora, la furia ardiente y la agitación maníaca (Goleman, 2018).

El equilibrio emocional es importante para la salud mental y física, ya que puede regular la percepción de la felicidad, el bienestar y la calidad de vida.

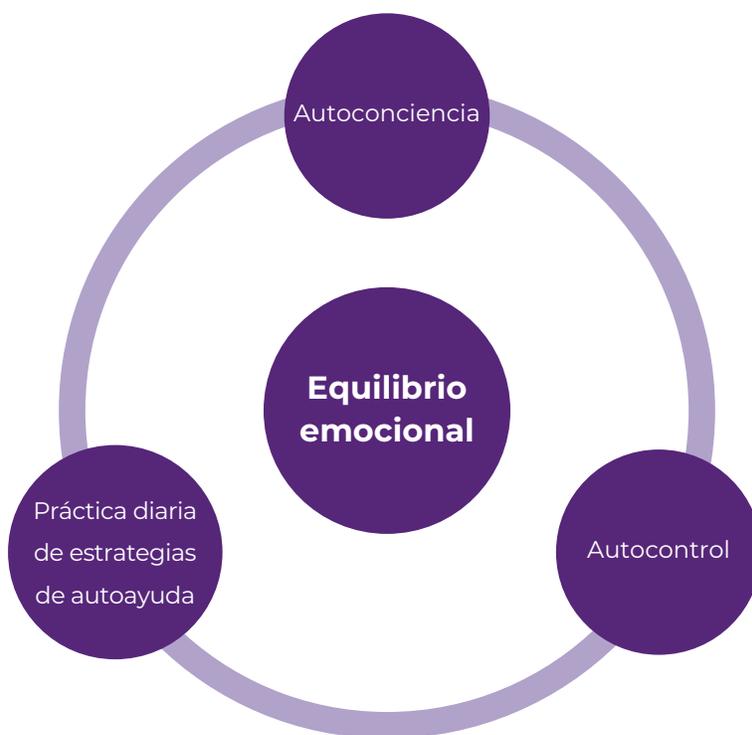


Figura 2. Elementos del equilibrio emocional, adaptado de Goleman, 2018.

Importancia de los sentimientos

Cuando un sentimiento negativo, como el temor, pone en marcha el cerebro emocional, parte de la ansiedad resultante fija la atención en la amenaza que está a la mano, forzando a la mente a obsesionarse acerca de cómo enfrentarla y a pasar por alto cualquier otra cosa. En cierto sentido, el sentimiento de preocupación es un ensayo de lo que podría salir mal y cómo enfrentarse a ello; la tarea de la preocupación es alcanzar soluciones positivas con respecto a los peligros de la vida, anticipándose a los riesgos antes de que surjan. La dificultad surge cuando este sentimiento de preocupación se vuelve crónico y repetitivo, cuando vuelve a surgir una y otra vez sin llevar nunca a una solución positiva. Los recursos mentales dedicados a una tarea cognitiva —la preocupación— restan valor a los recursos disponibles para procesar otra información; si estamos absortos en la preocupación de que vamos a fracasar en la prueba que estamos haciendo, dedicaremos mucha menos atención a dilucidar las respuestas. Nuestras preocupaciones se convierten en profecías que se autocumplen, empujándonos al desastre que predicen (Williams, 2019).

Por el contrario, un sentimiento de optimismo abraza esperanzas y aumenta la expectativa de que, en general, las cosas saldrán bien en la vida a pesar de los contratiempos y las frustraciones. Desde el punto de vista de la inteligencia emocional, el optimismo es una actitud que evita que la gente caiga en la apatía, la desesperanza o la depresión ante la adversidad. Y, al igual que la esperanza, su prima hermana, el optimismo reporta beneficios en la vida (por supuesto, siempre y cuando sea un optimismo realista; un optimismo demasiado ingenuo es muy probable que resulte catastrófico) (Goleman, 2018).

Las emociones y las habilidades sociales

Enviamos señales emocionales a cada instante y esas señales afectan a las personas con las que compartimos. Cuanta más habilidad desarrollamos, mejor controlamos las señales que emitimos. La inteligencia emocional incluye el manejo de este intercambio; términos como “popular” y “encantadora” los utilizamos para referirnos a personas con las que nos gusta estar porque sus habilidades emocionales nos ayudan a sentirnos bien en su presencia. Estas habilidades sociales se basan en la inteligencia emocional. Las personas que causan una excelente impresión social son expertas en dominar su propia expresión de las emociones, están finamente sintonizadas con las reacciones de los demás, y son capaces de adaptar continuamente su desempeño social. Esta capacidad puede medirse. Goleman propone la “prueba de habilidad social”, que es una evaluación que mide la capacidad de una persona para interactuar de manera efectiva y apropiada con los demás en diversas situaciones sociales.

Esta prueba se enfoca en la inteligencia emocional y en cómo una persona puede leer las emociones de los demás, expresar adecuadamente sus propias emociones y responder de manera adecuada a las emociones de los demás. La prueba definitiva se da cuando enfrentamos una situación donde podemos aliviar emocio-

nes perturbadoras, ya que su efecto neto es crear una crisis incesante, disparando asaltos emocionales frecuentes, lo que hace cada vez más complicado recuperarse del daño y la furia resultante (Silver, 2020). John Gottman utiliza el término “desbordamiento” para describir esta susceptibilidad a la frecuente perturbación emocional; los esposos o las esposas desbordados están tan abrumados por la negatividad de su pareja y por sus propias reacciones ante esta que se sienten hundidos por sentimientos espantosos y fuera de control (Gottman & Silver, 2019).

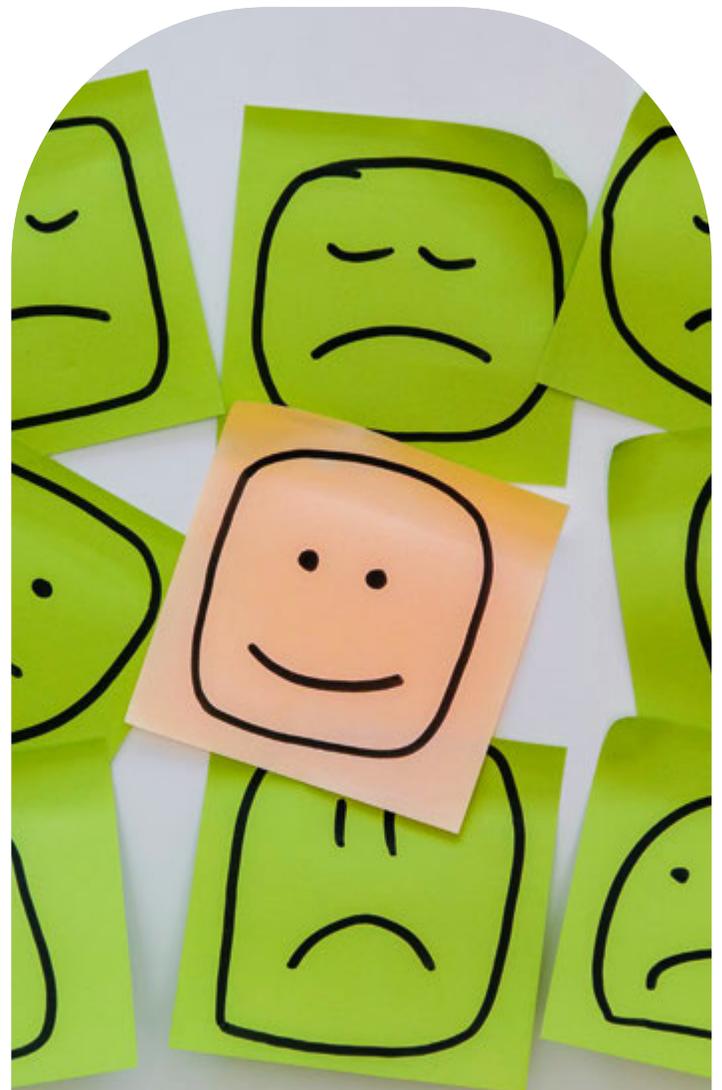


Supongamos que alguien se encuentra en pleno arranque de ira. Los datos sobre autorregulación de la ira y contagio emocional sugieren que una estrategia eficaz podría ser distraer a la persona iracunda con un tema relacionado, mostrar empatía con sus sentimientos y su perspectiva, y luego atraer su atención hacia un foco alternativo, algo que le permita armonizar con una gama de sentimientos más positivos... una especie de judo emocional (Goleman, 2018). La prueba de habilidad social se utiliza en psicología y en entornos empresariales para identificar habilidades de liderazgo y para mejorar las habilidades interpersonales de los individuos.

Destrezas emocionales

Las destrezas emocionales son habilidades y estrategias que permiten a una persona identificar, comprender y regular sus propias emociones y las de los demás. Una habilidad clave para el control de los impulsos es conocer la diferencia entre sentimientos y acciones, y aprender cómo tomar mejores decisiones emocionales mediante el control del impulso a actuar, identificando luego acciones alternativas y las consecuencias posteriores a la acción. Muchas de estas aptitudes son interpersonales: la interpretación de las tendencias sociales y emocionales, el pres-

tar atención, el ser capaces de resistir las influencias negativas, ponerse en el lugar de los otros y comprender cuál es el comportamiento adecuado para cada situación con comunicación efectiva. Las destrezas emocionales también incluyen habilidades sociales como la resolución de conflictos, el trabajo en equipo y la toma de decisiones.





¿Cómo podemos desarrollar nuestra destreza emocional? La mente emocional es mucho más rápida que la mente racional, actúa sin detenerse a pensar en lo que está haciendo. Su rapidez descarta la reflexión y el análisis, que son el sello de la mente pensante (Maturana, 1995).

Las convicciones de la mente racional son tentativas; una nueva evidencia puede descartar una creencia y reemplazarla por una nueva, ya que razona mediante la evidencia objetiva. Sin embargo, la mente emocional considera sus convicciones como absolutamente ciertas, y así descarta cualquier evidencia en contra. Por eso resulta tan difícil razonar con alguien que está emocionalmente perturbado; no importa la sensatez del argumento que se le ofrezca desde un punto de vista lógico: este no tiene ninguna validez si no es acorde con la convicción emocional del momento. Los sentimientos son autojustificadores y cuentan con un conjunto de percepciones y “pruebas” propias (Goleman, 2018).

También existe una segunda clase de reacción emocional, más lenta que la respuesta rápida, que se fomenta primero en nuestros pensamientos antes de conducir al sentimiento. Esta segunda vía es más deliberada, y somos típicamente conscientes de los pensamientos que conducen a ella. En este tipo de reacción emocional existe una evaluación más extendida; nuestros pensamientos —cognición— juegan un papel clave en la determinación de qué emociones serán provocadas.

Ejercicios para desarrollar inteligencia emocional

Identifica tus emociones: Dedicar tiempo cada día a reflexionar sobre las emociones que sientes, tratando de identificarlas con precisión y etiquetándolas. Sé consciente de qué las desencadena y cómo afectan tus pensamientos y comportamiento.

Exprésate emocionalmente: Expresa tus emociones de manera saludable. Esto implica no reprimir tus emociones ni dejar que te controlen. Encuentra formas saludables de expresar tus emociones, como hablar con un amigo, escribir, hacer ejercicio o practicar una habilidad artística.

Comprende las emociones de los demás: Presta atención a las emociones de los demás. Intenta leer las señales no verbales, escuchar con empatía y ponerte en el lugar del otro. Observa su lenguaje corporal, sus expresiones faciales y su tono de voz.

Aprende a gestionar el estrés: Desarrolla técnicas para manejar la ansiedad y el estrés, como la respiración profunda, la meditación, el yoga y el ejercicio.

Fomenta la resiliencia emocional: Aprende a superar dificultades y a recuperarte de fracasos. Ve estos momentos como oportunidades de crecimiento y aprendizaje.

Desarrolla habilidades sociales: Trabaja en tus habilidades sociales, como la escucha activa, la cooperación y la comunicación efectiva.

Ejercicios para desarrollar inteligencia emocional

Establece relaciones sanas: Aprende a establecer relaciones sanas y significativas con una comunicación abierta y honesta.

Practica la gratitud: Dedicar tiempo cada día para apreciar lo positivo en tu vida y sentir agradecimiento por ello.

Cultiva la paciencia y la tolerancia: Aprende a ser más paciente y tolerante con los demás, y trata de comprender sus puntos de vista y perspectivas.

Practica la autocompasión: Trabaja en tratarte a ti mismo con amabilidad y compasión. Incluye diálogos interiores positivos y creencias para reducir el autodesprecio y aumentar tu valor propio.

Autorregula tus emociones para alcanzar objetivos: Aprende a controlar tus emociones, expresarlas de manera saludable y recuperarte de los contratiempos. Usa tus emociones para motivarte, construir relaciones y tomar decisiones.

Figura 3. Ejercicios para el desarrollo de la inteligencia emocional, adaptado de Goleman, 2018.

No se puede subestimar la importancia de la inteligencia emocional en nuestra vida personal y profesional. La inteligencia emocional empodera a las personas para navegar las complejidades de las interacciones humanas con gracia y empatía. Nos permite comprender y gestionar nuestras propias emociones, evitando reacciones impulsivas y favoreciendo la toma de decisiones acertadas. Además, nos permite reconocer y responder eficazmente a las emociones de quienes nos rodean, forjando conexiones más profundas y fomentando relaciones armoniosas.

Al cultivar la inteligencia emocional, mejoramos nuestra autoconciencia, obtenemos una comprensión más profunda de nuestras fortalezas y debilidades, y desarrollamos la resiliencia para superar los desafíos. Esta conciencia nos permite adaptarnos a las circunstancias cambiantes y hacer frente al estrés de manera efectiva, lo que lleva a un mejor bienestar mental.

En entornos profesionales, la inteligencia emocional ha demostrado ser una habilidad crucial que impulsa el éxito y el liderazgo. Mejora nuestra capacidad de comunicarnos, colaborar e influir positivamente en los demás. Un líder con alta inteligencia emocional puede inspirar y motivar a los miembros de su equipo, crear un ambiente de trabajo de apoyo y fomentar una cultura de confianza y respeto. En consecuencia, las organizaciones que priorizan la inteligencia emocional experimentan una mayor productividad, satisfacción de los empleados y éxito general.

Además, la inteligencia emocional juega un papel vital en el fomento de la empatía y la compasión, lo que nos permite comprender y relacionarnos con las experiencias de los demás. Cierra las brechas culturales e interpersonales, promueve la inclusión y ayuda a crear una sociedad más armoniosa y comprensiva.

En un mundo donde los avances tecnológicos a menudo eclipsan la conexión humana, la inteligencia emocional se vuelve aún más indispensable. Nos recuerda el valor de las interacciones humanas genuinas, la amabilidad y la empatía. Al nutrir nuestra inteligencia emocional, podemos construir un mundo que no solo sea más exitoso, sino también más compasivo y emocionalmente conectado.

En conclusión, la inteligencia emocional es una herramienta poderosa que potencia nuestro crecimiento personal, enriquece nuestras relaciones y nos impulsa hacia el éxito en todos los aspectos de la vida. A medida que continuamos reconociendo su importancia e invirtiendo en su desarrollo, nos acercamos más a la creación de un mundo más empático y emocionalmente inteligente. Abracemos el poder de la inteligencia emocional y liberemos su potencial transformador en beneficio de nosotros mismos y de la sociedad en la que vivimos.

Referencias

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

Gottman, J. M., y Silver, N. (2019). Siete reglas de oro para vivir en pareja. Estados Unidos: National Geographic Books.

Maturana, H. R. (2004). De máquinas y seres vivos: autopoiesis: la organización de lo vivo. México: Lumen Humanitas.

Maturana, H. R. (1995)

Salovey & Mayer (1990)

Salovey, P., Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2004). Emotional intelligence: Key Readings on the Mayer and Salovey Model. Estados Unidos: National Professional Resources Inc./Dude Publishing.

Silvers, A. (2020). Learn, let go, lighten up: Silver Lining Emotional Detox Journal and Workbook. Estados Unidos: Silvers Publishing.

Williams, J. (2019). Inteligencia emocional: La Transformación Mental de 21 días para Dominar Sus Emociones, Mejorar Sus Habilidades Sociales y Lograr Mejores y Más Felices Relaciones. México: Independently published.

Ekman, P. (2018). El rostro de las emociones. México: Editorial Océano De México

Bariso, J. (2020). Inteligencia emocional para la vida. México: Sirio.

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.