



Iniciación en Inteligencia Emocional



Área personal / Mis cursos / IECEP / Módulo I / **Algunos apuntes...**

Algunos apuntes...

Qué es la Inteligencia Emocional



Una aproximación...

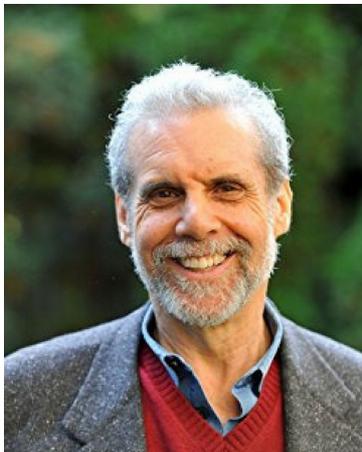
Los primeros fundamentos previos a la inteligencia emocional los encontramos en autores como Howard Gardner a principios de los 80, cuando propuso su famoso modelo denominado "**inteligencias múltiples**". Este modelo incluye 7 tipos de inteligencia: verbal, lógico-matemática, espacial, musical, kinestésica, interpersonal, e intrapersonal. Gardner llamó la atención del mundo sobre modelos educativos desequilibrados en las escuelas, que cultivaban exclusivamente los dos primeros tipos de inteligencia, la verbal y la matemática, alertando de las consecuencias del menosprecio por las demás inteligencias.

El concepto o término "**inteligencia emocional**" se utilizó por primera vez en los años 90. Fueron los psicólogos estadounidenses Peter Salovey y John Mayer los primeros en definirla como "la capacidad de reconocer y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás, y utilizarlos para mover nuestra voluntad".



Estos autores desarrollaron un modelo de intervención para el desarrollo de la Inteligencia Emocional especialmente dirigido a adolescentes. Participaban en un proyecto para resolver la preocupante realidad en las aulas americanas de la década de los 80, que vivían una situación de creciente agresividad física entre el alumnado. Este modelo, conocido como el de las "4 Ramas", toma como base las emociones (cómo me siento y cómo te sientes), y se compone de cuatro habilidades:

- Percepción de las emociones:** o la habilidad de identificar las emociones en uno mismo y en el otro, y lo más importante, ser capaz de expresar adecuadamente esas emociones y sus necesidades asociadas.
- Facilitación de las emociones:** la habilidad de ser capaz de comunicarme con mis emociones, sentir las como necesarias y utilizarlas en mi favor.
- Comprensión de las emociones:** la habilidad para comprender lo que la emoción viene a decirnos, no quedarnos en lo que nos provoca, y entender cómo se combinan entre sí generando sentimientos que mal canalizados se convierten en cargas emocionales o heridas más difíciles de sanar cuanto más tiempo pasa.
- Regulación de las emociones:** esta es la habilidad más compleja, porque además de significar que estamos abiertos a los sentimientos, sean agradables o no, la regulación implica la capacidad de manejar las situaciones incómodas y vivirlas sin un alto coste emocional.



Fue ya en los años 90 cuando Daniel Goleman, con su libro *Inteligencia Emocional*, popularizó el término y lo puso al alcance de todas las personas y en todos los ámbitos de la vida, definiendo cuatro competencias básicas:

- La conciencia de uno mismo y las emociones propias en interpretación y expresión: autoconocimiento
- La autorregulación, o competencia para gestionar los impulsos, la ansiedad, o regular los estados de ánimo
- La automotivación, o competencia para perseverar y conseguir nuestros objetivos
- La empatía, o competencia para decidir comprender a los demás sin contagiarse de su emoción, con la que se dominan las habilidades sociales

No podemos hablar de inteligencia emocional sin atender a la influencia directa que tienen las emociones en las reacciones y conductas humanas.

Desde esa certeza vemos la **emoción** desde el enfoque psicológico y también desde el enfoque biológico, porque tenemos todo un cerebro especializado en la gestión de las emociones: el sistema límbico, también llamado el cerebro mamífero. De hecho, la neurociencia

y la teoría de la Evolución de la Especie de Charles Darwin, nos ayudan a entender que todas las emociones básicas se especializan para generar una respuesta, son imposibles de evitar y necesarias de sentir para poder avanzar.

Las distintas escuelas de psicología que siguen estudiando el **proceso emocional** de los seres humanos, difieren en el número exacto de emociones básicas que tenemos, sin embargo todas coinciden en establecer números muy discretos y reducidos.

¿Racionalización de las emociones?

Partimos de la definición de emoción: el proceso psicológico que nos prepara para adaptarnos y responder al entorno. Por tanto, recordamos que su función principal es la adaptación, o lo que es lo mismo, la supervivencia.

Las emociones han sido motivo de estudio en relación a las conductas humanas desde muy pronto a lo largo de la historia.



En el Racionalismo de Platón la razón era el factor determinante de la conducta del ser humano. Los factores emocionales no tenía cabida, hasta el extremo de considerar la emoción, nombrada como Pasión, como un elemento esclavizador y negativo.

El Empirismo considera que el conocimiento se basa en la experiencia que proviene de los sentidos y que se rigen por las leyes naturales.

En el Hedonismo las emociones están regidas por la búsqueda del placer y la evitación del dolor (Thomas Hobbes, 1588-1679). Posteriormente, David Hume (1711-

1776) equipara la razón con la emoción y le da un dimensión cognitiva.

Es Charles Darwin en que da a las emociones una función adaptativa y evolutiva, otorgándoles una expresión facial universal, determinada genéticamente, para cumplir la indispensable función comunicativa que favorece la adaptación en situaciones de emergencia.

En la actualidad, autores como Carroll Izard, Paul Ekman o Robert Plutchik han seguido las referencias de Darwin para entender el papel de las emociones en el desarrollo, evolución y conducta humanas.

Un enfoque neurocientífico del proceso emocional

La biopsicología estudia la relación que hay entre lo que sentimos y los cambios orgánicos que se producen. Cada experiencia emocional posee un patrón fisiológico específico de respuesta somatovisceral y motórico-expresiva. Así que la neurociencia ha dedicado tiempo a determinar qué se da antes: la respuesta fisiológica o la emoción.

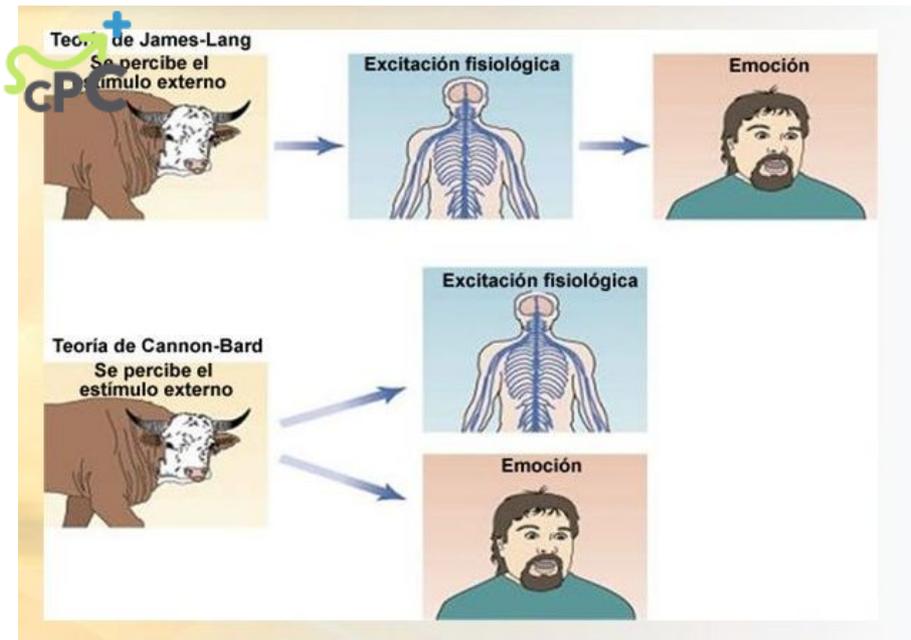
La teoría de James-Lange es una hipótesis sobre el origen, la naturaleza y la transmisión de las emociones. La teoría fue propuesta por William James y Carl Lange simultáneamente, aunque de forma independiente, en 1884. La teoría de James-Lange propone que la corteza cerebral recibe e interpreta los estímulos sensoriales que provocan emoción, produciendo cambios en los órganos viscerales a través del sistema nervioso autónomo y en los músculos del esqueleto a través del sistema nervioso somático.

Básicamente, esta teoría se oponía a la idea proveniente del sentido común, en donde la percepción conllevaba una emoción y esta provocaba una reacción fisiológica. Tanto James como Lange proponían un modelo en el que la reacción fisiológica ante el estímulo era la que provocaba la emoción. Un ejemplo clásico de James es el del oso: el sentido común nos dice que el ver un oso provoca miedo, lo cual nos impulsa a correr. James dice que la respuesta adecuada ante un oso es correr, lo cual impulsa a sentir miedo.

A pesar de lo que pueda parecer y lo superada que se considera ya, en el estudio de la biopsicología de la emoción, esta teoría es un hito muy importante, al buscar un mecanismo fisiológico para las emociones. La teoría fue superada por Cannon-Bard en 1920, quienes demuestran que lo primero es la emoción y después los cambios fisiológicos.

Bard fue un médico fisiólogo pionero en los estudios empíricos sobre la función del Sistema Nervioso en el control de las emociones. Estableció el primer circuito emocional: desde la percepción del estímulo, la información pasaba al Tálamo, de éste a la Corteza Cerebral, de ahí al Hipotálamo, después a los músculos y órganos, y volvía a encontrarse nuevamente en la corteza cerebral, momento en el que la persona era consciente de la emoción.

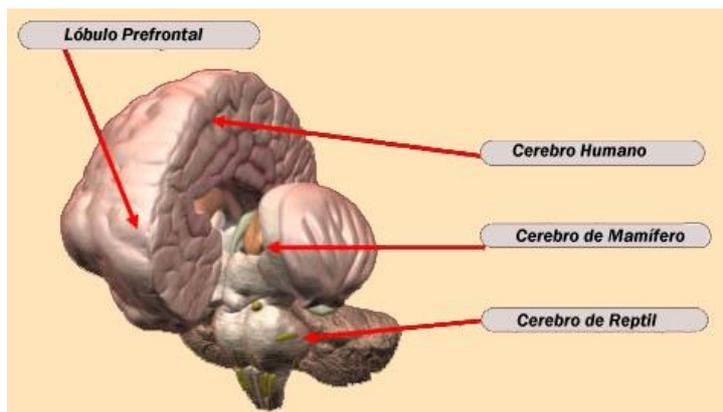
Los experimentos fueron variados: perros a los que daban de beber con un tubo que no permitía que el agua llegase al estómago, individuos sometidos a estímulos sorprendentes (serpientes) o provocar movimiento faciales ajenos a emociones previas durante procesos de vigilia y sueño.



El neurólogo James Papez (1883-1958) siguió los pasos de Cannon y Bard sobre el circuito emocional en el cerebro y desarrolló una teoría más específica sobre las partes que intervenían, la secuencia y los efectos que se producían.

Otro neurocientífico, Paul MacLean (1913-

2007) continuó los estudios de Papez con una teoría, más extensa y precisa, que popularmente se conoce como la teoría de los tres cerebros evolutivos: el reptiliano, el límbico (mamífero) y la neocorteza.



El cerebro del reptil comprende el tallo cerebral y regula los elementos básicos de supervivencia. El límbico o mamífero (amígdala, septum y corteza prefrontal) añade al cerebro de reptil las experiencias actuales y recientes. Permite que los procesos de supervivencia del cerebro reptiliano interactúen con los

elementos del mundo externo, lo que permitiría la expresión emocional. En esta interacción está por ejemplo el instinto de reproducción (reptiliano) con la atracción en presencia de un miembro apto del sexo opuesto (límbico) que generaría el deseo sexual.

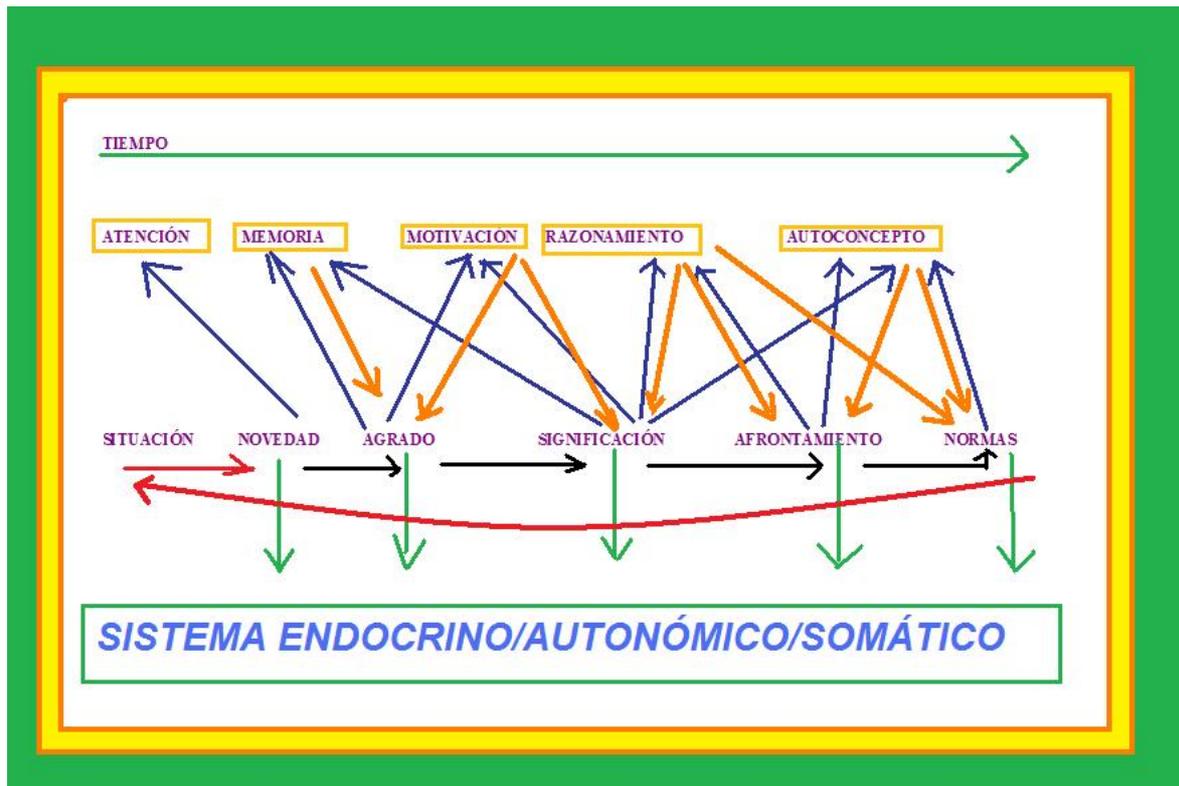
La neocorteza regula emociones específicas basadas en las percepciones e interpretaciones del mundo externo. Así que siguiendo el ejemplo, la neocorteza sería la responsable del sentimiento de amor hacia la persona que nos atrae por instinto reproductivo.

Joseph LeDoux

Uno de los neurocientíficos de mayor prestigio actuales, especializado en el tratamiento del estrés post-traumático, es Joseph LeDoux (1949) que ha ampliado y definido el circuito de MacLean integrando el nivel fisiológico y conceptual de las emociones con la toma de decisiones y la memoria.



Cuando nuestra respuesta necesita ser deliberada, además del estado emocional inmediato, se tienen en cuenta otros factores como la situación externa, el conocimiento previo adquirido, nuestro repertorio de conductas emocionales y, sobre todo, nuestra habilidad para anticipar, hacer planes y tomar decisiones sobre nuestra conducta futura. Pero cuando la respuesta necesita ser inmediata, entonces las emociones lideran la decisión. Esta relación que establece LeDoux entre la razón y las emociones ante la toma de decisiones, es enfatizada por otro médico neurólogo, el portugués Antonio Damasio (1944), premio Príncipe de Asturias de 2005.



En esta somera aproximación desde la neurociencia al procesamiento emocional, no podemos dejar de nombrar al psicólogo estadounidense Richard S. Lazarus (1922-2002). Es considerado, junto con Frederick B. Skinner, uno de los padres del conductismo. Lazarus fue pionero en el estudio de las emociones y el estrés de la cognición, y demostró empíricamente que el nivel de estrés tiene más que ver con los recursos que la persona cree tener para afrontar la situación que está viviendo, que sobre la realidad de la situación misma.

De esta forma, entiende que las emociones se diferencian en función de los patrones característicos de valoración cognitiva, por lo que para que surja una emoción es imprescindible que haya una meta y una implicación del yo (autoconcepto de la persona).

Para Lazarus, antes de que la emoción surja, las personas hacen una evaluación inconsciente y automática de lo que está ocurriendo en la realidad y de las consecuencias que eso tendrá para ellas. Desde este punto de vista, por tanto, las emociones son racionales y fundamentales para la supervivencia.



Bibliografía para seguir...

- INTELIGENCIA EMOCIONAL, Daniel Goleman.
- LA PRÁCTICA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, Daniel Goleman.
- EL CEREBRO EMOCIONAL, Joseph Le Doux.
- EL PODER DE LA EMPATÍA, Arthur Ciaramicoli.
- EL CEREBRO DEL NIÑO, Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson.

Usted se ha identificado como Lola Pelayo Arcos (Salir)

[Aviso legal y condiciones generales - Soporte](#)

© 2017 Cambiar para Crecer. Todos los derechos reservados. - Diseño