



Nombre de alumno: Berenice del Rocio Arguello Dearcia

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo

Nombre del trabajo: Ensayo: Inteligencia Emocional

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6to Cuatrimestre

Grupo: A

Inteligencia Emocional

Vivo en Las Margaritas, una ciudad relativamente grande en extensión territorial, esto, por la suma de las comunidades indígenas que componen el municipio. Hoy estuve de visita en la comunidad de Saltillo, un lugar en donde de entrada el uso del idioma tojol-ab'al sigue muy presente en las familias. Nos tocó visitar a una tía, ella habló de su tristeza por la reciente muerte de su hijo, estaba llorando y recordó algunos momentos compartidos con él. Su hija nos contó que la mayoría de sus hermanos les decían que no lloraran, que de qué sirve y ellas tenían duda de si estaba bien llorar o no y preguntaban qué debían hacer. No supimos de qué manera reaccionar y responder.

Esto me dejó muy pensativa durante todo el trayecto de regreso a casa. ¿Qué debí responder?, ¿Acaso si está mal llorar porque con eso no se resuelve nada?, ¿Cuál es la manera correcta de manejar las emociones?

Primero pensé, “tengo que saber qué son las emociones y cuáles son”, así que puse manos a la obra y comencé a leer:

Encontré que la emoción se trata de algo que sentimos de manera interna y nos hace reaccionar de cierta manera. Son experimentadas de forma individual pues, aunque se tengan estudios de que hay seis emociones universales que se experimentan en el mundo: alegría, ira, enojo, miedo, sorpresa y tristeza (Ekman, 1982), esto no significa que las respuestas a ciertas situaciones sean las mismas en todas las personas.

Las emociones también son llamadas “efectos” y se caracterizan por pensamientos, sensaciones, reacciones fisiológicas y conducta expresiva específicos, surgen de modo repentino y parecen difíciles de controlar.¹

Ahí comencé a entender por qué cada persona de esa familia tomó la noticia del fallecimiento de su familiar de distinta forma. Las emociones nos ayudan, en primer momento a adaptarnos desde la evaluación que hagamos hacia lo que nos estimuló, o sea el significado que le demos.

¹ Linda L. Davidoff, Introducción a la psicología (tercera edición), 1989

Es difícil ponernos en los zapatos de las demás personas, por ende, entender lo que cierta situación, momento o experiencia esté provocando en la mente y cuerpo de nuestros pares. No se trata de egoísmo, esa sería una respuesta muy fácil. Esto es estructural, es parte de un sistema.

Vivimos en un mundo que gira y avanza a una velocidad increíble. Un mundo en el que pocas veces reflexionamos y hacemos conciencia sobre lo que estamos sintiendo y lo que nos provocan ciertas situaciones de nuestra vida cotidiana. Un mundo en el que pocas personas han aprendido a reconocer y gestionar sus emociones de manera consiente. Esto, forma parte de la "Inteligencia emocional", otro tema que surgió entre toda la información que pude ir recopilando para responder a mis preguntas.

Estuve buscando información sobre inteligencia emocional. Hay muchos libros, artículos y lecturas sobre ello. Pero me sorprendió que sigue siendo un tema centralizado, a veces privilegio para unas cuantas personas. Por ejemplo, sobre este y varios temas más no existen traducciones para los distintos contextos en los que nos podemos encontrar.

Como hice al principio, comencé por entender el concepto de Inteligencia emocional y de dónde surge.

Gardner plantea 8 inteligencias:

1. Lingüística
2. Lógico Matemática
3. Espacial
4. Musical
5. Cinestésica, manejo de su cuerpo
6. Naturalista

Estas seis mencionadas, en si nacemos con ellas, la ejercitación y disciplina nos hace utilizarlas al máximo sin embargo quienes ya tienen el talento natural son mejores para ello.

De ahí vienen las expresiones “es muy bueno(a) para el deporte” (Cinestésica), o “es muy bueno (a) para la música o las matemáticas”.

El sistema educativo tradicional se enfoca en la lingüística y matemática (español y matemáticas) con menos participación en las otras áreas.

Es claro que las anteriores tienen un alto contenido biológico, es decir nacemos con ellas, y lo más que podemos hacer es utilizarlas a veces con facilidad y otras con un gran esfuerzo.

Las otras inteligencias:

7. Interpersonal, que es la que utilizamos para relacionarnos con el resto de mundo.
8. La intrapersonal que es la que utilizamos para relacionarnos con nosotros mismos.

Finalmente, en algún momento Gardner llamo la octava y media inteligencia, otros la llaman la novena que es la “inteligencia existencial”, y consiste en la capacidad de ver y analizar más allá de la vida terrenal.

En fin, es importante mencionar que la aplicación conjunta de la séptima (inteligencia interpersonal) y octava (inteligencia intrapersonal) conforma lo que conocemos como la inteligencia emocional.

Lo más importante de todo es que la inteligencia emocional, sí puede crecer, se puede incrementar y nos es de gran utilidad en la cotidianidad.

Encontré algunas definiciones sobre inteligencia emocional que me parecieron muy interesantes:

- “La inteligencia emocional incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey. 1997: 10).
- En 1996, Martineaud y Engelhart que centran su trabajo en la evaluación de la inteligencia emocional la definen como (en Vallés A. y Vallés C. 2000: 90): “La capacidad para leer nuestros sentimientos, controlar nuestros impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando nos vemos confrontados a ciertas pruebas, y mantenernos a la escucha del otro”.
- Para Daniel Goleman en su libro La inteligencia emocional- Por qué es más importante que el coeficiente intelectual menciona que vivimos en una época en la que el entramado de nuestra sociedad parece descomponerse aceleradamente, una época en la que el egoísmo, la violencia y la mezquindad espiritual parecen socavar la bondad de nuestra vida colectiva. De ahí la importancia de la inteligencia emocional, por que constituyen el vínculo entre los sentimientos, el carácter y los impulsos morales.

Estas definiciones sobre la inteligencia emocional me ayudaron a comprender que nuestras emociones no solo implican saber cuándo nos sentimos tristes, enojados, con miedo o alegría, sino que se tienen que identificar, razonar para poder expresarlas de la mejor manera. Por ejemplo, cuando hablamos de la muerte de un familiar: el sentimiento suele traducirse a sentir tristeza, sin embargo, algunas personas pueden expresarlo como enojo (mayormente en hombres) y considero que esto se debe a que vivimos en una sociedad donde el ver llorar a un hombre está mal visto, como lo comenté anteriormente, es también parte y responsabilidad de un sistema que nos ha enseñado a no poner énfasis en nuestras emociones y sentimientos.

Mientras estaba leyendo, tomé un momento de descanso y me metí al Facebook. Vi que había dos noticias muy repetitivas y me sorprendí al ver la relación que tienen con lo que estaba leyendo. Son un claro ejemplo sobre la importancia que le damos o no a nuestra salud mental y la capacidad de cada persona de gestionar nuestras emociones.

Sucedió en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020. Parecieran situaciones muy diferentes, pero tenía más similitudes que diferencias:

Por un lado: la medallista olímpica Simone Biles de Estados Unidos se retiró de la final de gimnasia femenina de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 para "Centrarse en su salud mental". Ella mencionó "Sentí que sería un poco mejor retroceder, trabajar en mi mindfulness (atención plena) y sabía que las chicas harían un gran trabajo y no quería arriesgar al equipo con una medalla a causa de, de cierta manera, mis errores, porque han trabajado demasiado para eso. Así que decidí que esas chicas deben entrar y hacer el resto de la competencia. Tengo que concentrarme en mi salud mental. Tenemos que proteger nuestras mentes y cuerpos, no solo salir y hacer o que el mundo quiere que hagamos"

Por otro lado: Novak Djokovic, tenista serbio y uno de los referentes en el mundo señaló que para llegar a la cima de un deporte es necesario aprender a gestionar la presión. "La presión es un privilegio. Si tu objetivo es estar en la cima del juego, es mejor que comiences a aprender cómo lidiar con la presión y cómo lidiar con esos momentos en la cancha, pero también fuera de ella".

Pocos días después de esta declaración y tras su derrota en cuartos de final ante Alexander Zverev, en un arranque de furia y después de aventar su raqueta hacia las gradas, admitió que estaba nervioso y se sentía fatal.

Este es un claro ejemplo sobre la idealización de hacer las cosas bajo presión, de permitir que el mundo nos diga qué hacer sin cuestionar, de girar al mismo ritmo de rapidez en el que gira esta sociedad que se preocupa más por lo que producimos que por lo que sentimos y pensamos.

Esto también cruza con otro tema actual, el género. A los hombres, sobre todo, se les ha enseñado que demostrar sus sentimientos está mal, que no deben llorar ni mostrar debilidad porque "eso no es de hombres". Eso se aprende desde la niñez y lo naturalizamos con el paso de tiempo, provocando el no reconocimiento de las emociones y aún más el desconocimiento sobre el manejo de estas. Además de que el acceso a los servicios de salud emocional es limitado, históricamente han sido satanizados como espacios para personas enfermas y no para personas que buscan apoyo para aprender a gestionar sus emociones.

En la actualidad hablar del manejo de emociones y salud mental es un tema no muy común dentro de nuestra sociedad pues, este tema que se deja en segundo plano, pues la mayor parte de las personas ha aprendido equivocadamente que lo importante es sentirse siempre

bien y proyectar este sentirse bien con las demás personas de su alrededor. Esto provoca la búsqueda de “válvulas de escape” para nuestras emociones, como son el consumo de alcohol, drogas o medicamentos, en la limitación o abuso de la comida, entre otros. Claro, sin generalizar y sin quitar importancia a otras situaciones de salud mental y física más graves que requieren otros tipos de atención y acompañamiento.

Las emociones en nuestra vida son importantes por que reflejan nuestro mundo interno, nos permiten darnos cuenta de nuestros pensamientos y actitudes para posterior cambiarlos, nos ayuda a relacionarnos mejor con las personas y dirigen una gran parte de nuestras conductas.

Algunas características de la inteligencia emocional son²:

1. La inteligencia tradicional: es aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un coeficiente intelectual
2. Capacidades emocionales adquiridas: La inteligencia emocional va de la mano con una nueva concepción la cual toma en cuenta que la inteligencia no es pura y exclusivamente una cuestión de capacidades innatas
3. Reconocimiento y dominio de emociones: Una persona con este tipo de inteligencia es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas, así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender más allá de lo que expresan las palabras
4. Flexibilidad y adaptabilidad: se comprende que no sólo bastaba con un alto CI sino que, la persona era mucho más productiva si poseía un control de la inteligencia emocional puesto que esto le generaba mucha más adaptabilidad y flexibilidad ante los cambios
5. Empatía: una persona con inteligencia emocional tiene empatía, pero utiliza esta habilidad para poder resolver una situación determinada. Es decir, no solo comprende las emociones propias y ajenas, sino que las transforma para el beneficio de ambas
6. Educación de las emociones: según la inteligencia emocional, se puede reeducar aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio, etc) y transformarlos en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida y en relación con otras personas

² Antología de Desarrollo Humano, Universidad del Sureste

A manera de conclusión las emociones están presentes todo el tiempo, duran poco, pero no dejan de ser reacciones complejas del cerebro. Se distinguen con facilidad por la conducta, no se verbalizan y tienen funciones específicas como socialización y protección. Una vez entendiendo lo que son las emociones hablar de inteligencia emocional se torna un poco mas complejo pues es un tema que implica razonar, hacer consciente y detectar las emociones con mayor profundidad, nos ayudan a ponernos en el “lugar” de otra persona, tener empatía y solidaridad, nos ayudan a crear relaciones mas sanas y armoniosas.

Aunque es un concepto que está muy presente hoy en día, no está adaptado a distintos contextos socioculturales. Numerosos estudios han demostrado sus beneficios, y esto ha hecho que en algo más que un par de décadas se esté aplicando tanto en el entorno laboral y organizacional como el educativo, el deportivo o el clínico. Existen casos como Simone Biles que la prioridad es lograr una estabilidad emocional sana, sin embargo, los comentarios que hubo alrededor del tema me hacen pensar que nos hace falta mucho como sociedad para lograr una buena inteligencia emocional, desde conocer que es este termino hasta reconocer en que momento de nuestra vida es necesario parar para después continuar.

Con la investigación que llevé a cabo para realizar este ensayo pude detectar que la inteligencia emocional va creciendo conforme los seres humanos lo vamos haciendo, primero va de la mano familiar, después en la escuela. Para un buen desarrollo de la inteligencia emocional van a influir diferentes factores como el contexto, las relaciones personales, las experiencias que vamos viviendo durante nuestra vida, etc. Lo que se trata de hacer cuando se habla de inteligencia emocional es que las personas podamos ser capaces de percibir, comprender, manejar y utilizar nuestras emociones, reconocer las emociones propias, del otro, saber canalizarlas y tratarlas aumenta las buenas relaciones sociales y mejora significativamente la autoestima.

Fuentes:

- Introducción a la psicología, Linda L. Davidoff(tercera edición), 1989
- Antología Desarrollo Humano UDS
- La inteligencia emocional Por qué es más importante que el coeficiente intelectual – Daniel Goleman
- <https://www.aa.com.tr/es/deportes/campeona-ol%C3%ADmpica-simone-biles-se-retira-de-la-final-de-gimnasia-por-equipos-por-su-salud-mental/2316968>
- <https://www.eltiempo.com/deportes/ciclo-olimpico/novak-djokovic-habla-sobre-renuncia-de-simone-biles-606783>
- La inteligencia emocional- Martha M. Teijido Pérez