

LA INFLUENCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS RELACIONES
INTERPERSONALES EN ADULTOS DE 20 A 24 AÑOS

CAPITULO 1

CONCEPTOS BÁSICOS

1.1 Concepto de inteligencia emocional

1.1.1 Historia

1.1.2 Inteligencia emocional y como desarrollarla

1.2 Surgimiento de emociones

1.2.1 Emociones básicas

1.2.2 Emociones secundarias

1.2.3 Funciones del pensamiento

1.2.4 Funciones del sentimiento

1.3 Tipos de inteligencia Emocional

1.3.1 Naturalista

1.3.2 Musical

1.3.3 Kinestésica

1.3.4 Interpersonal

1.3.5 Intrapersonal

1.4 Inteligencia emocional: los 5 pasos de Daniel Goleman

1.4.1. Autoconocimiento.

1.4.2 Autorregulación.

1.4.3 Automotivación.

1.4.4 Empatía.

1.4.5 Habilidades sociales

CAPITULO 2

VINCULOS AFECTIVOS

2.1 Definición de vínculos afectivos

2.2 Importancia

2.2.1 Consecuencias

2.3 Relaciones Familiares

2.4 Relaciones amistosas

2.5 Relaciones de Pareja

2.6 Relaciones Laborales

CAPITULO 3

PANORAMA DE RELACIONES INTERPERSONALES EN PSICOLOGÍA

3.1 Relaciones Interpersonales en Psicología

3.2 Relaciones Interpersonales Carls Rogers

3.3 Relaciones interpersonales Erik Fromm

3.4 Kurt Lewin y su teoría de las Relaciones interpersonales

3.5 Influencia de las relaciones interpersonales en la Salud Mental

CAPITULO 4

4.1 Consecuencias comunes en Relaciones interpersonales

4.2 Relaciones Interpersonales Saludables

4.3 Thordike y la inteligencia social

4.4

CAPITULO I

1.1 CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional nos permite gestionar nuestras emociones, entender a los demás y establecer relaciones interpersonales efectivas. Descubre aquí cuál es su importancia y sus características.

La inteligencia emocional (IE) se ha popularizado a partir de la capacidad que tiene de reconocer y gestionar las emociones, propias y ajenas, de manera efectiva. Gestión te cuenta más detalles de lo que es y cuáles son sus características principales. Primero se debe entender que es una combinación de habilidades, como el autoconocimiento, la autorregulación, la empatía, la motivación y las habilidades sociales

se define como un conjunto de habilidades que una persona adquiere por nacimiento o aprende durante su vida, donde destaca la empatía, la motivación de uno mismo, el autocontrol, el entusiasmo y el manejo de emociones.

Luego de la teoría desarrollada por Gardner en la Universidad de Harvard sobre las inteligencias múltiples, el concepto de inteligencia emocional fue utilizado por primera vez en 1990 con los psicólogos norteamericanos Peter Salovey y John Mayer, para luego ser trasladado a un libro homónimo escrito por Daniel Goleman.

Este tipo de inteligencia no consiste en alterar la capacidad de generación de emociones con respecto a diferentes estímulos del entorno, sino se relaciona más con la reacción que una persona tiene frente a ellas, que muchas veces son más impactantes que las emociones en sí que desencadenan esta acción.

La inteligencia emocional es la habilidad de reconocer, regular y comprender las emociones, tanto en ti mismo como en los demás. La inteligencia emocional alta te ayuda a conectar con otras personas, forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar tus sentimientos. Puede que hayas oído hablar de la inteligencia emocional como IE o coeficiente emocional (EQ).

Muchas veces se asume que la inteligencia emocional es algo que tienes o no tienes. Sin embargo, al igual que tu coeficiente intelectual (IQ), el coeficiente emocional (EQ) es un músculo que puedes desarrollar a lo largo del tiempo.

Siguiendo a Salovey, las áreas de competencia de la inteligencia emocional, basándose en las investigaciones de Howard Gardner, serían las siguientes:

El conocimiento de las propias emociones, entendida como capacidad de reconocer los sentimientos cuando aparecen. Esta área de competencia implica una introspección o introvisión psicológica eficaz para comprenderse a uno mismo. No se trata solo de mirarse dentro sino de reconocer los sentimientos reales que debemos atender para nuestro bienestar. ■ Capacidad de gestionar las propias emociones y de adecuar su expresión al momento, al otro y al contexto. ■ Capacidad de motivarse uno mismo lo que implica fundamentalmente subordinarse a uno mismo para la consecución de unos objetivos y unos logros. Tiene que ver con la capacidad de demorar la gratificación y sofocar la propia impulsividad.

1.1.2 Historia

El término Inteligencia Emocional se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas. El concepto de Inteligencia Emocional, aunque esté de actualidad, tiene a nuestro parecer un claro precursor en el concepto de Inteligencia Social del psicólogo Edward Thorndike (1920) quien la definió como “la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas”. El término inteligencia emocional aparece en la literatura psicológica en el año 1990, en un escrito de los psicólogos americanos Peter Salovey y John Mayer. Sin embargo, fue con la publicación del libro La Inteligencia Emocional (1995) de Daniel Goleman cuando el concepto se

difundió rápidamente. A este libro pronto le siguió otro, del mismo autor, con el nombre de La Inteligencia Emocional en la Empresa (1998)

1.1.3 Importancia de la inteligencia emocional y como desarrollarla

1. Crea una mentalidad de autoconciencia

Un componente clave para desarrollar la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer y comprender tu propio carácter, estado de ánimo y emociones, para ello debes:

- Aprender a mirarte a ti mismo objetivamente, conocer tus fortalezas y debilidades.
- Llevar un diario para saber de forma precisa cómo te has sentido y analizar las tendencias.
- Comprender lo que te gusta y motivarte a desarrollar tus proyectos.
- Tómalo con calma. Regálate un descanso y brinda espacios para ti, que te permitan bajar la velocidad de las emociones y pensamientos.

2. Desarrolla la inteligencia emocional a través de la motivación

El impulso para mejorar y alcanzar metas es un factor fundamental para desarrollar tu inteligencia emocional, pues te permite tener disposición ante oportunidades y situaciones de vida.

- Crea tus metas. Imagina donde quieres estar en algunos años, define qué te gusta y cómo podrás llegar a ello, eso te ayudará a obtener una actitud enérgica y positiva sobre ti mismo.
- Sé realista. Apóyate a ti mismo en tus nuevos objetivos, comprende cómo llegarás a ellos paso a paso. Cuando alcances tus metas tendrás confianza en ti mismo para llegar más allá.

- Piensa positivo y mantente motivado en toda situación. Considera que los problemas y contratiempos son oportunidades de aprendizaje.

3. Sé una persona más empática

La empatía es la capacidad de comprender las emociones de otros, visibilizar que todos tienen sentimientos, miedos, deseos, metas y problemas. Para ser empático debes permitir que sus experiencias se mezclen con las tuyas y responder de una manera emocionalmente apropiada. Generar empatía con las personas que te rodean te ayudarán a desarrollar tu inteligencia emocional, sigue los siguientes pasos:

- Escucha y comprende lo que está diciendo el otro, deja a un lado tus prejuicios, escepticismo y otros problemas.
- Crea una actitud accesible y atrae a otros con una buena personalidad.
- Ponte en los zapatos del otro. Obtén un poco de perspectiva de lo que los demás pueden sentir y pensar desde su experiencia.
- Ábrete a otras personas. Escucha y conecta con las personas que tienes alrededor.

4. Desarrolla habilidades sociales

Las habilidades sociales son necesarias para el desarrollo de la inteligencia emocional, ya que nos ayudan a interactuar con las emociones de otras personas de manera efectiva.

- Observa a alguien con buenas habilidades sociales, define algo que te gustaría mejorar a ti particularmente y aprende de ella.
- Práctica, relaciónate y mejora aspectos que encuentres que debes cambiar.

5. Aprende a autogestionarte

Si eres consciente de ti mismo, podrás ejecutar una autogestión y asumir la responsabilidad de tu propio comportamiento y bienestar, controlar las emociones

explosivas e impulsivas y permitirte desarrollar la inteligencia emocional de forma adecuada.

- Cambia tu rutina. Maneja tus emociones y mejora tu inteligencia emocional, también dependerá de cómo mantienes tu mente ocupada en alguna actividad o pasatiempo.
- Crea un horario y cúmplelo, así podrás impulsarte a alcanzar objetivos y metas pequeñas.
- Aliméntate bien y mejora tu estado emocional a través de una buena nutrición y calidad de vida.
- Canaliza tu energía negativa en actividades que requieran tu atención y deja salir las emociones abrumadoras.

1.2 Surgimiento de emociones

Una emoción es la experimentación de un estado afectivo. Consiste en una reacción que mostramos a los estímulos del ambiente de forma subjetiva, que a su vez se acompaña de cambios orgánicos. Aunque son de origen innato, se encuentran en gran medida influidos por la experiencia. La **inteligencia emocional** juega un papel fundamental en el manejo de las emociones, algo que nos puede proporcionar una mejora notable en nuestra calidad de vida. Básicamente, lo que hace nuestro cerebro es modificar nuestras cogniciones, nuestras reacciones fisiológicas e impulsar una conducta que nos ayude a sobrevivir. Las emociones se originan en el **sistema límbico** y tienen tres componentes. Se trata de una función adaptativa de nuestro organismo.

- **Fisiológicos.** Es la primera reacción frente a un estímulo y son involuntarias: la respiración aumenta, cambios a nivel hormonal.
- **Cognitivos.** La información es procesada a nivel consciente e inconsciente. Influye en nuestra experiencia subjetiva.

- **Conductuales.** Provoca un cambio en el comportamiento: los gestos de la cara, los movimientos del cuerpo.

1.2.1 EMOCIONES BÁSICAS

Miedo. Puede pasar que nuestro organismo se paralice antes de tomar una salida acertada. El cuerpo se encuentra sometido a un estado de máxima alerta. Se asocia al nerviosismo, ansiedad, preocupación, inquietud y en un nivel más grave, con la fobia y el pánico.

Ira. Se acelera la frecuencia cardíaca y se elevan hormonas (la adrenalina) que predisponen nuestro organismo para emprender la acción. Se asocia con la hostilidad, la furia, la indignación, y en casos extremos, el odio patológico.

Alegría. Se suprimen sensaciones negativas o de incomodidad. Anulación de prácticamente todas las reacciones fisiológicas de importancia, excepto la sensación de tranquilidad y calma corporal. Se asocia con el placer, la diversión, la armonía sensual y en niveles más altos con la euforia y el éxtasis.

Sorpresa. Subir las cejas expresando sorpresa nos permite ampliar el campo visual y nuestra retina recibe más luz. Esta reacción aumenta la información sobre el acontecimiento, facilitando la mejor manera de elegir ante la nueva situación.

Asco. Un gesto facial de disgusto se perfila para bloquear las fosas nasales en caso de percibir un olor desagradable. Nos produce rechazo a algo que tenemos por delante.

Tristeza. En caso de pérdidas, se asocia a una función adaptativa y reparadora. Provoca una disminución de la energía e ilusión por las actividades cotidianas. Paraliza nuestro metabolismo y nos limita y aísla. En casos graves, podemos llegar a la depresión.

1.2.2 EMOCIONES SECUNDARIAS

Positivas. Son las emociones saludables. Favorecen la manera de pensar, de razonar y de actuar de las personas. La alegría, la satisfacción, la gratitud, nos provocan una actitud positiva frente a la vida y nos hacen sentir experiencias de sentirnos bien.

Negativas. Afectan el bienestar de los demás, se conocen como emociones tóxicas y suelen provocar el deseo de evitarlas o evadirlas. Por ejemplo: miedo y tristeza. Hay que tener en cuenta que en pequeñas cantidades y baja intensidad no son perjudiciales. Forman parte del proceso de aprendizaje. Gracias a ellas, nuestra memoria emocional nos ayuda a recordar las consecuencias que tienen determinadas conductas o exponernos a ciertos contextos.

Ambiguas. Se conocen también como emociones neutras, ej. la sorpresa. No nos hace sentir ni bien ni mal.

Las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivacionales, deseos, necesidades e incluso objetivos.

1.2.3 Funciones del pensamiento

Las funciones del pensamiento tienen que ver con lo intelectual. Nuestra mente recoge todos los mensajes de la cultura, es lo prescriptivo, lo que “debería” o “no debería” ser. El juicio está muy presente en el pensamiento, cada vez que observamos la sociedad, desde lo que observamos como norma reforzamos la idea de lo que debe ser. Estemos agradecidos puesto que las funciones intelectuales superiores nos permiten transformar el mundo, pensamos de forma abstracta, resolvemos problemas, construimos aviones, edificios, tabletas, etc. Por lo tanto las funciones del pensamiento son: ■ Clasificar la información en categorías. ■ Relacionar y conectar la información. ■ Adquirir y mantener los conocimientos.

1.2.4 Funciones del sentimiento

Las funciones del sentimiento tienen que ver con lo que nos hace felices o infelices a cada uno de nosotros, nos permite percibir cómo la realidad impacta en nosotros a medida que nos relacionamos con ella. Las funciones del sentimiento son: ■ Diferenciar lo agradable de lo que nos resulta desagradable Vivir la experiencia integrando en ella nuestras sensaciones, toda la información que viene del cuerpo. ■ Es la base de nuestra intuición en relación a nosotros mismos y lo demás, nos permite comunicarnos más allá de lo puramente racional.

1.3 TIPOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Tiene diversas acciones en diferentes etapas de nuestra vida. Si bien una de las más interesantes es la que se aplica en los colegios e institutos para guiar a los pequeños en su desarrollo. Tanto educadores como padres pueden así observar cuál es la inteligencia mucho más trabajada en el niño para saber qué parte es más innata y cuál no. A partir de ahí se establecen las bases para trabajar todas las demás. Cada una de ellas puede llegar a potenciarse, pero está claro que cada uno se decantará por una u otra, o varias, en función de sus gustos, capacidades y habilidades innatas.

1.3.1 NATURALISTA

la inteligencia naturalista es la capacidad de distinguir, clasificar y manipular elementos del medio ambiente, objetos, animales o plantas. Gracias a este tipo de

inteligencia, somos capaces de reconocer las diferencias entre especies, grupos de personas u objetos y entender cómo se relacionan entre sí. Se considera que la inteligencia naturalista se desarrolló en los tiempos de los primeros seres humanos, cuando la supervivencia dependía del reconocimiento de especies útiles y peligrosas, de la observación del clima, del reconocimiento del terreno y de ampliar el abanico de recursos disponibles para la alimentación. Quienes establecen bien esta inteligencia suelen tener amor por el medio ambiente y los animales por lo que hay profesiones como geólogos, veterinarios, físicos, meteorólogos y otros que la podrás desarrollar más. El paradigma de este tipo de inteligencia son los naturalistas y exploradores como [Charles Darwin](#) o [Alexander von Humboldt](#), capaces de adentrarse en entornos naturales, identificar las distintas especies animales y vegetales, aprenderse las características definitorias de cada una y utilizar esta información en su propio beneficio.

La inteligencia naturalista se presenta a confusiones justamente por la referencia al mundo natural que se hace en su conceptualización. Mientras que en las definiciones del resto de las inteligencias propuestas por Howard Gardner se pone mucho énfasis en su condición de capacidad para los procesos mentales, la idea de inteligencia naturalista parece darle mucha importancia al tipo de información con la que esta trabaja, y no solo a lo que se hace con esa información. Se explica lo formal de esta inteligencia en tanto que proceso, pero también se habla de los contenidos específicos que trata: aquellos elementos de la naturaleza que hemos de identificar y aprovechar en nuestro beneficio, las particularidades anatómicas de cada una de las plantas y animales que examinamos

1.3.2 MUSICAL

La inteligencia musical es la capacidad que tiene una persona de apreciar, diferenciar, transformar y expresar formas musicales. Las personas que poseen

esta inteligencia también tienen una gran sensibilidad por lo que respecta al ritmo, tono y timbre de los diferentes sonidos. Este tipo de inteligencia suele relacionarse también con la inteligencia lingüística y la matemática, y también tiene estrechos vínculos con la [inteligencia emocional](#) y naturalista. Un acercamiento tan profundo a la música puede lograrse a través de su escucha o, por otro lado, su creación. Tanto escuchar música como tocar instrumentos tienen numerosos beneficios para la salud mental. La inteligencia musical según Gardner es una de las principales inteligencias que aparecen en nuestro desarrollo y crecimiento y está presente en los primeros meses de vida de una persona. Esto significa que una persona puede tener esta capacidad haya recibido o no clases de solfeo o una formación específica.

La inteligencia musical es aquella que se relaciona con la capacidad que posee un individuo en componer, percibir y apreciar las distintas formas musicales. Alude también a las habilidades de canto sin importar el género musical, a la capacidad de tocar instrumentos musicales a un alto nivel, a la utilización de destrezas en agrupaciones musicales (orquestas, bandas, grupos de canto, etc.), en la dirección de grupos musicales (como director musical) y a la estimación de melodías.

Aunque las capacidades musicales son innatas y no dependen de si hemos recibido o no una educación al respecto, sí que pueden entrenarse. Algunas de las actividades recomendadas para la inteligencia musical son las siguientes:

- Prestar más atención a los sonidos cotidianos y de nuestro entorno.
- Cantar diferentes canciones, así como silbarlas o tararearlas.
- Aprender a tocar algún instrumento.
- Tomar clases de canto, tanto si es individualmente como si es en grupo.
- Asistir a clases de baile.

- Escuchar música.
- Acudir a actividades culturales relacionadas con la música, como conciertos o recitales.

1.3.3 Inteligencia Kinestésica

La inteligencia kinestésica (o cinestésica) es la capacidad de controlar el cuerpo físico durante una acción. El dominio corporal se produce como consecuencia de la información que, por efecto del movimiento y de la experiencia, se convierte en aprendizaje. Un individuo que desarrolla este tipo de inteligencia es capaz de manipular objetos y perfeccionar sus habilidades motoras más allá de una cuestión física, ya que involucra también su habilidad cognitiva que lo conecta al sistema nervioso. La inteligencia kinestésica implica la coordinación del equilibrio, velocidad, la fuerza y la destreza del individuo para realizar cualquier acción o actividad. Su potencial puede apreciarse tanto en un deportista de basquetbol que alcanza gran precisión para embocar el balón en el aro, como en un orfebre que tiene un gran control de motricidad fina (su pulso) para manipular piezas muy pequeñas al momento de crear joyas.

Elaborada en 1983 por el psicólogo e investigador Howard Gardner. Implica la habilidad física que, junto con el sistema nervioso y la capacidad cognitiva, permiten el control del cuerpo para manipular objetos. En ocasiones, los movimientos o posturas corporales suelen ser automáticos (inconscientes), consecuencia de las emociones o de la [percepción](#) a través de los sentidos. Al potenciar la inteligencia kinestésica, la mente resulta más consiente de ese tipo de actos. Gardner sostuvo que los niños que evidencian este tipo de inteligencia tienen un mayor control de la motricidad para cumplir lo que se

proponen (treparse, agarrar un objeto determinado, etc.). Los niños están siempre en movimiento, incluso mientras comen o estudian, por lo que la kinestesia resulta un [objetivo](#) primario.

Estimular esta capacidad en una edad temprana puede contribuir al mejor desarrollo cognitivo general del individuo mediante actividades que impliquen el movimiento, la interacción y la manipulación de objetos. En el sistema educativo actual no se reconoce la capacidad kinestésica en las [metodologías](#) de [enseñanza](#) como ocurre, por ejemplo, con la inteligencia lógico-matemática. Tampoco tiene suficiente apreciación social o dentro del mundo laboral profesional. Sin embargo, está científicamente demostrado que el desarrollo de la capacidad corporal kinestésica beneficia al individuo porque potencia su conectividad cerebral y su capacidad cognitiva.

1.3.4 Inteligencia interpersonal

La inteligencia interpersonal es un concepto creado por el psicólogo Howard Gardner, que la define como un conjunto de aptitudes que un individuo pone en práctica en los vínculos que establece con otras personas. Su objetivo primordial es entender a los demás, basándose en la empatía y en la armonía con los semejantes. De esta habilidad, podemos obtener distintos beneficios, tales como mejorar nuestras relaciones sociales, crear mentalidad de liderazgo, mejorar la [comunicación](#), entre otros.

La inteligencia interpersonal, es la habilidad para detectar esos ligeros cambios — muy sutiles de las emociones, intenciones, motivaciones, hasta el estado de ánimo de las personas con la que nos relacionamos. Aunado a esto, también es la capacidad de comunicarse de manera efectiva para lograr influenciar a un determinado grupo de personas, para que éstas sigan una corriente de pensamiento o actúen de una determinada manera. **Fue el psicólogo estadounidense Howard Gardner**, quien, en su teoría de las inteligencias múltiples, propuso que las personas tenemos varios tipos de inteligencia

La inteligencia interpersonal, juega un papel fundamental en las destrezas de nuestro empleo:

- mejora nuestras relaciones laborales y el [clima organizacional](#);
- comunicaciones y pensamientos más asertivos;
- mejora el trato con personas difíciles;
- manejo de conflictos;
- impulsa al cambio;
- crea pensamientos de [liderazgo](#).

Es así como en lo laboral, las habilidades de este tipo de inteligencia nos sirven para hacer mejor nuestras tareas y, de forma recíproca, la de nuestros compañeros de trabajo. Para planificar una buena estrategia de [mercadotecnia](#), y que ésta tenga el efecto deseado en el mercado, **debes primeramente conocer a tu equipo de trabajo y lograr que se relacionen interpersonalmente entre ellos**. Tener un equipo de trabajo compacto y que se preocupen el uno por el otro, hace que las estrategias de [marketing](#) convencional e inclusive, el [marketing digital](#) tengan una mayor eficacia a la hora de ser implementadas La inteligencia interpersonal **no es necesariamente de tipo verbal**, o sea, no requiere siempre del uso de la palabra, aunque ésta sea el instrumento de [comunicación](#) más efectivo y usual de los seres humanos. Se trata de una cierta **facilidad para la**

comprensión y el entendimiento del mundo interior de los demás, lo cual involucra determinados niveles de [empatía](#).

Reconocer sentimientos ajenos, brindar la respuesta adecuada, conducir grupos o incluso descubrir intenciones ocultas, forman parte de las capacidades que este tipo de inteligencia entraña. De acuerdo a los estudios neurológicos al respecto, este tipo de inteligencia **reside en los lóbulos frontales del cerebro**. A menudo involucra talentos propios de nuestra especie, que valora la cohesión de [grupo](#), la organización y la [solidaridad](#), como consecuencia de la necesidad de supervivencia grupal. Los individuos con este tipo de inteligencia muy desarrollado **pueden guiar a otros hacia la identificación y resolución de sus problemas**, así como hacia la toma eficiente de [decisiones](#) sociales.

EJEMPLOS:

- Los [emprendedores](#), líderes empresariales y otros **individuos que consiguen inspirar a un conjunto de trabajadores** para llevar a cabo una labor organizada en conjunto.
- Los [líderes](#) sociales, trabajadores sociales, actores políticos y otras personas capaces de servir de **representantes de la voluntad de los demás**.
- Los psicólogos, asistentes terapéuticos, consejeros e individuos en cargos que implican la **comprensión de dilemas profundos del otro**.

1.3.5 INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

La inteligencia intrapersonal se refiere al conocimiento interno que cada persona posee de sí mismo, primando la gestión emocional para lograr un mayor autocontrol y autoestima. La inteligencia intrapersonal incluye aquellos aspectos relacionados con el conocimiento interno de cada persona, es decir, nuestra forma de pensar, sentir, actuar o relacionarnos con los demás.

En un primer momento, la inteligencia puede asociarse a aspectos relacionados con la lógica-matemática o el lenguaje, pero no son los únicos. El psicólogo [Howard Gardner desarrolló la teoría de las inteligencias múltiples](#) (IIMM) para abarcar los tipos de inteligencia que pueden desenvolver las personas, ampliando el abanico de posibilidades más allá de las matemáticas o la lengua y las medidas mediante el Cociente intelectual (CI).

CARACTERISTICAS

La inteligencia intrapersonal es aquella que se relaciona con la parte interna de la persona, destacando el conocimiento de las emociones y la habilidad de gestionarlas, conociéndose a sí mismo y estableciendo una imagen propia equilibrada. Esto supone el desenvolvimiento de capacidades como:

- La autoestima, encontrándose esta en un nivel alto y positivo.
- Tener conocimiento sobre las propias capacidades y limitaciones.
- Poseer un nivel elevado de autocontrol.
- Saber gestionar correctamente las emociones y aprovecharlas en el día a día.
- Ser capaz de trabajar sobre el comportamiento y pensamientos

Como se puede deducir, una buena inteligencia intrapersonal influye directamente en el bienestar emocional, el cual, a su vez, afecta a las demás inteligencias que posee un individuo y a otras de sus facetas personales. Las relaciones intrapersonales sólidas, como la autoconciencia y la autoaceptación, forman la base de una inteligencia intrapersonal saludable. Esta capacidad para comprender y gestionar nuestras propias emociones no solo mejora nuestra relación con

nosotros mismos, sino que también impacta positivamente en nuestras relaciones interpersonales, nuestra toma de decisiones y nuestra adaptabilidad en diversos contextos.

EJEMPLOS

La inteligencia intrapersonal, y ligada a ella la inteligencia emocional, **es posible desarrollarla y entrenarla**. Por eso, es importante incluirla en los planes educativos y trabajarla de modo transversal para fomentar su desarrollo integral a nivel personal, social y formativo.

Lo recomendable es hacerlo desde edades tempranas, pudiendo realizarse **desde la educación infantil**. Lo principal es trabajar el conocimiento e identificación de las emociones —desde las básicas hacia otras más complejas, en función de la edad— para posteriormente relacionarlas con lo que cada uno siente en diferentes situaciones. En la inteligencia intrapersonal también entra en juego lo interpersonal, la relación con los demás para entender y comprender lo que les sucede. Por eso, es importante **combinar las actividades individuales con las grupales** e ir adaptando su complejidad a las diferentes etapas educativas. Algunas de ellas pueden ser:

- **Identificar emociones**

Utilizar tarjetas con fotos o dibujos que representen las diferentes emociones a trabajar, presentarlas en un primer momento con su nombre y causa posible. Después, permitir al niño que una cada emoción con la imagen que la representa y en grupo establecer situaciones que pueden dar lugar a ello.

- **Lectura de cuentos**

Aprovechar el valor educativo de los cuentos infantiles para conocer las emociones a través de su lectura, la realización de preguntas y juegos relacionados con el tema.

- **Adivinar la emoción**

Con tarjetas de palabras o imágenes sobre emociones, jugar a adivinar cuál es la que le ha tocado a cada uno, teniendo el niño que imitar y gesticular, sin hablar, para dar información a los demás.

- **Asamblea**

Dedicar tiempo al día, en momentos puntuales o planificados, para que el menor pueda expresar cómo se siente. En caso de conflictos en el aula o en el hogar, aprovechar ese tiempo para que pueda hablar, trabajando la identificación y expresión emocional para, posteriormente, continuar con la gestión emocional y la resolución de conflictos.

- **Establecer objetivos**

Plantear objetivos realistas a los alumnos con el fin de que intenten conseguirlos y vayan conociéndose a sí mismos.

- **Escribir un diario**

Animarlos a escribir un diario para plasmar sus emociones, las situaciones que las producen y su forma de gestionarlo, siendo así conscientes de lo que les sucede.

- **Enumerar cualidades**

Para ahondar más en uno mismo, realizar de forma individual una lista de cualidades, favoreciendo su autoconocimiento y autoestima. Estas actividades, entre otras muchas que se pueden realizar, van a favorecer los aspectos que se encuentran en la inteligencia intrapersonal sin dejar atrás las demás, ya que **una misma actividad puede llevar al desarrollo de varias.**

1.4 INTELIGENCIA EMOCIONAL DANIEL GOLEMAN

Para Goleman la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer las emociones – tanto propias como ajenas – y de gestionar nuestra respuesta ante ellas. La podemos definir como el conjunto de habilidades que permiten una mayor adaptabilidad de la persona ante los cambios. También tiene que ver con la confianza y seguridad en uno mismo, el control emocional y la automotivación

para alcanzar objetivos. Comprender los sentimientos de los demás, manejar las relaciones y tener poder de influencia es básico para conseguir cambios positivos en el entorno.

Una emoción provoca una acción, una respuesta. Habitualmente, ante determinadas emociones, nuestra respuesta suele ser automática, o lo que es lo mismo: una reacción ante un estímulo. Lo que dice la inteligencia emocional es que es posible responder en lugar de reaccionar. Es decir, introduce el concepto de gestión de la respuesta ante un estímulo.

Una emoción se produce como respuesta ante algo que nos sucede. En primer lugar, nos damos una explicación de lo que ha pasado (pensamiento) e inmediatamente tenemos una reacción fisiológica (emoción). No podemos elegir tener o no una emoción, ya que es algo que pasa al margen de nuestra voluntad. Lo que sí podemos decidir es lo que queremos hacer con ella. Las emociones tienen una carga energética considerable, lo cual nos impulsa hacia la acción. Podemos decir que las emociones son el puente entre el pensamiento y la acción. Y nuestras acciones determinan nuestros resultados, configurando esta nuestra vida. Por lo tanto, si somos capaces de elegir nuestras acciones, es más probable que obtengamos resultados diferentes. La inteligencia emocional también resulta útil para mejorar nuestras relaciones con los demás. Y a mejores relaciones, mejor vida. Está demostrado que las personas con una inteligencia emocional elevada tienen una vida más satisfactoria.

Si hablamos de inteligencia emocional, el autor de referencia del que debemos hablar es **Daniel Goleman**. Su libro, "Inteligencia Emocional", supuso toda una revolución al aportar pruebas científicas acerca de la influencia que tienen las emociones en nuestra vida. Goleman sostiene que las competencias emocionales

se dividen en dos categorías: intrapersonales e interpersonales. Las primeras se refieren a la relación que establecemos con nosotros mismos y la segunda a las relaciones que tenemos con los demás. **Todo empieza por uno mismo.** Es difícil de creer que alguien que se lleva mal consigo mismo pueda tener buenas relaciones con los demás.

1.4 INTELIGENCIA EMOCIONAL LOS 5 PASOS DE DANIEL GOLEMAN

La inteligencia emocional es la **capacidad de reconocer las emociones** – tanto propias como ajenas – y de gestionar nuestra respuesta ante ellas. La podemos definir como el conjunto de habilidades que permiten una mayor **adaptabilidad de la persona ante los cambios. También tiene que ver con la confianza y seguridad en uno mismo, el control emocional y la automotivación** para alcanzar objetivos. **Comprender los sentimientos de los demás, manejar las relaciones y tener poder de influencia** es básico para conseguir cambios positivos en el entorno.

Una emoción provoca una acción, una respuesta. Habitualmente, ante determinadas emociones, nuestra respuesta suele ser automática, o lo que es lo mismo: una reacción ante un estímulo. Lo que dice la inteligencia emocional es que es posible responder en lugar de reaccionar. Es decir, **introduce el concepto de gestión de la respuesta ante un estímulo.**

Una emoción se produce como respuesta ante algo que nos sucede. En primer lugar, nos damos una explicación de lo que ha pasado (pensamiento) e inmediatamente tenemos una **reacción fisiológica (emoción).**

No podemos elegir tener o no una emoción, ya que es algo que pasa al margen de nuestra voluntad. Lo que sí podemos decidir es lo que queremos hacer con ella. Las emociones **tienen una carga energética considerable**, lo cual nos impulsa hacia la acción. Podemos decir que las emociones son el puente entre el pensamiento y la acción. Y nuestras acciones determinan nuestros resultados,

configurando esta nuestra vida. Por lo tanto, si somos capaces de elegir nuestras acciones, **es más que probable que obtengamos resultados diferentes.**

La inteligencia emocional también resulta útil para mejorar nuestras relaciones con los demás. Y a mejores relaciones, mejor vida. Está demostrado que **las personas con una inteligencia emocional elevada tienen una vida más satisfactoria.**

Si hablamos de inteligencia emocional, el autor de referencia del que debemos hablar es **Daniel Goleman**. Su libro, "Inteligencia Emocional", supuso toda una revolución al aportar pruebas científicas acerca de la influencia que tienen las emociones en nuestra vida.

Goleman sostiene que las competencias emocionales se dividen en dos categorías: intrapersonales e interpersonales. Las primeras se refieren a la relación que establecemos con nosotros mismos y la segunda a las relaciones que tenemos con los demás. **Todo empieza por uno mismo.** Es difícil de creer que alguien que se lleva mal consigo mismo pueda tener buenas relaciones con los demás.

Daniel Goleman es un reconocido psicólogo y conferenciante. En 1995 publicó «Emocional Intelligence», que estuvo en la lista de *bestsellers* del New York Times durante un año y medio, vendiendo más de cinco millones de copias en todo el mundo.

Daniel Goleman es el autor de una de las teorías más importantes sobre la inteligencia, pero en este caso, la emocional. De poco nos sirve un cerebro brillante y un elevado cociente intelectual si no entendemos de empatía, si no sabemos leer emociones propias y ajenas. Ser extranjeros del propio corazón y de esa conciencia social, es dejar a un lado valiosas capacidades. Porque la inteligencia emocional es, lo queramos o no, un pilar esencial para ser felices. No obstante, más tarde, Daniel Goleman, un psicólogo y periodista estadounidense, la popularizó. Goleman desencadenó un movimiento que aún continúa,

permitiéndonos a todos descubrir el profundo impacto que tienen las emociones en nuestra identidad, acciones y relaciones.

1.4.1 Autoconocimiento

Uno de los elementos clave de la inteligencia emocional según Daniel Goleman es el autoconocimiento. Es importante saber cómo responder ante las cosas que me suceden. Si quiero cambiar algo, primero tengo que saber qué es lo que hago y así poder hacer algo diferente. Si somos conscientes de nosotros mismos, siempre conoceremos nuestras emociones, además de la forma en la que nuestras acciones pueden afectar a las personas que nos rodean. La clave es comportarse con humildad. No importa cuál sea la situación: siempre podemos elegir cómo reaccionamos ante ella. Hace referencia a nuestra capacidad para entender lo que sentimos y de estar siempre conectados a nuestros valores y esencia. Algo así supone tener una especie de brújula personal bien calibrada que nos permitirá guiarnos en todo momento por el camino más acertado. Siempre que tengamos en cuenta esas realidades internas, es decir, nuestro estado emocional, estaremos preparados para actuar en consecuencia.

1.4.2. Autorregulación

tenemos que aprender a deshacer los automatismos de la respuesta emocional. Lo que decíamos antes de responder en vez de reaccionar. Los buenos líderes se regulan a sí mismos y no atacan verbalmente a los demás. Además, tampoco toman decisiones rápidas ni emocionales, ni estereotipan a las personas o

comprometen sus valores. La autorregulación tiene que ver con mantener el control. Este componente es esencial para tener un equilibrio emocional y tomar decisiones efectivas. **Implica identificar, comprender y direccionar las emociones de manera asertiva y constructiva.** Gracias al autocontrol podemos regular nuestras reacciones emocionales ante sucesos que nos afectan de manera negativa o positiva. capacidad de controlar nuestros impulsos y sentimientos conflictivos- constituye el **núcleo esencial** de cinco competencias:

- **Autocontrol:** Gestionar adecuadamente nuestras emociones y nuestros impulsos conflictivos.
- **Confiabilidad:** Ser honrado y sincero.
- **Integridad:** Cumplir responsablemente con nuestras obligaciones.
- **Adaptabilidad:** Afrontar los cambios y los nuevos desafíos con la adecuada flexibilidad.
- **Innovación:** Permanecer abierto a nuevas ideas, perspectivas e información.

1.4.3. Automotivación

La inteligencia emocional también tiene en cuenta la motivación. Si quiero cambiar algo, tengo que saber qué es lo que me impulsa a ese cambio. ¿Qué es lo realmente importante para mí? Hay personas que saben automotivarse y que trabajan para cumplir sus objetivos con estándares extremadamente altos en cuanto a la calidad de su trabajo.

Cada vez que nos enfrentemos a un desafío o incluso a un fracaso tenemos que intentar extraer algo positivo de la situación. Puede ser algo que de primeras nos parezca poco relevante, como un contacto nuevo, o algo con efectos a largo plazo, como una lección. **Nos permite orientarnos hacia nuestras metas.** De recuperarnos de los contratiempos y focalizar todos nuestros recursos personales en una meta, en un objetivo. Si aunamos optimismo, constancia, creatividad y

confianza, sobrellevaremos cualquier dificultad para seguir conquistando triunfos y logros.

Según Daniel Goleman, los trabajadores 'estrella' se caracterizan por **tres competencias motivacionales**:

- **Logro**: El impulso que nos lleva a mejorar o descollar.
- **Compromiso**: La capacidad de asumir la visión y los objetivos de la organización o el grupo.
- **Iniciativa y optimismo**: Competencias que movilizan a las personas para aprovechar las oportunidades y superar los contratiempos.

1.4.4 EMPATÍA

Para los líderes, tener empatía es fundamental a la hora de administrar un equipo u organización. O, lo que es lo mismo, contar con la capacidad de entender las emociones del resto y ponernos en su lugar. Tiene que ver con la capacidad de ayudar a desarrollarse a las personas de su equipo, desafiando a quienes actúan de forma injusta o hacen comentarios constructivos. Además, escuchan a quienes lo necesitan. En nuestra forma de relacionarnos hay un aspecto que va más allá de las palabras. Hablamos de la realidad emocional de cada uno. Esa que se expresa con gestos, con un tono de voz particular, con determinadas posturas, miradas, expresiones. Descifrar todo ese lenguaje, ponernos en el lugar del otro y descubrir aquello por lo que está pasando es la empatía.

Este aprendizaje sobre la inteligencia emocional de Goleman nos deja un concepto claro. Las diferencias en nuestro [grado de dominio de las habilidades](#) sobre las que descansa nuestra conciencia social determinan las correspondientes diferencias en las competencias laborales que dependen de la empatía. Entre ellas cabe destacar:

- **Comprensión de los demás:** Experimentar los sentimientos y las perspectivas de los demás e interesarse activamente por sus preocupaciones.
- **Orientación hacia el servicio:** Anticiparse, reconocer y satisfacer las necesidades de los clientes.
- **Desarrollo de los demás:** Darse cuenta de las necesidades de desarrollo de los demás y contribuir a su satisfacción.
- **Aprovechamiento de la diversidad:** Servirse de la diversidad para aprovechar las oportunidades que se presenten.

1.4.5 Habilidades sociales

El último elemento que compone la inteligencia emocional según Daniel Goleman son las habilidades sociales, como comunicarse eficazmente, influir, persuadir y [gestionar conflictos](#). Los líderes que desempeñan bien las habilidades sociales de la inteligencia emocional son excelentes comunicadores. Están tan abiertos a escuchar malas noticias como buenas. Son expertos en lograr que su equipo les apoye y se entusiasme con una nueva misión o proyecto. Los líderes que tienen buenas habilidades sociales también son buenos para gestionar el cambio y resolver conflictos de forma diplomática.

Es importante señalar que la inteligencia emocional se puede entrenar. Es cierto que hay personas que parecen tener cierta facilidad para ello, como si fuera una capacidad innata, aunque todos podemos desarrollarla en mayor o menor medida si nos lo proponemos. Daniel Goleman nos recuerda en sus libros la necesidad de ser competentes en estas cuatro áreas. No vale dominar una o tres. La persona con inteligencia emocional es eficaz en todas ellas. En caso de no serlo, podríamos tener, por ejemplo, al clásico directivo entrenado en inteligencia emocional que solo ha llegado a asumir la autoconsciencia, pero no su capacidad de empatizar con los demás, de entender esos mundos ajenos a sus propias necesidades y valores.

Necesita de varias competencias, explica Daniel Goleman, como:

- Influencia: Esgrimir tácticas eficaces de persuasión.
- Comunicación: [Enviar mensajes claros y convincentes.](#)
- Gestión de los conflictos: Negociar y resolver los desacuerdos.
- Liderazgo: Inspirar y orientar.
- Catalizadores del cambio: Iniciar, promover o controlar los cambios.

CAPITULO II

2.1 DEFINICIÓN DE VINCULOS AFECTIVOS

Cuando se habla de vínculos afectivos se hace referencia a una relación de amor y de cariño, que es establecida entre dos personas. Por lo tanto, son los vínculos que se establecen en los distintos tipos de relaciones, como familiares, de pareja, u otras.

Estos vínculos se dan porque como seres humanos vivimos, y nos desarrollamos, en familia y sociedad. Por tal motivo los vínculos afectivos están presentes en todo lo que hacemos. Estos vínculos son influenciados por la interacción. Es importante tener en cuenta que son un factor fundamental en la formación del ser humano durante la niñez. Algunos psicólogos reconocidos como **Harry Harlow** explica que los vínculos afectivos se forman “a través de la necesidad básica de cercanía y seguridad emocional.” Otro psicólogo reconocido como **Erik Erikson** explica que “los vínculos afectivos son necesarios para el desarrollo saludable de las personas y la formación de relaciones íntimas y duraderas.”

La teoría del vínculo afectivo se originó en 1948 con John Bowlby (1907-1990), psiquiatra inglés pionero en su formulación. Establece que los primeros lazos entre el niño y la madre, o su figura de apego, responden a una necesidad biológica fundamental, independiente de otras.

Importancia del vínculo afectivo

El vínculo afectivo es esencial para la formación de una [personalidad sana](#). Es necesario para:

- Manejar el estrés y la frustración.
- Afrontar miedos e inquietudes.
- Enfrentar amenazas.
- Desarrollar relaciones sociales.
- Pensar con lógica.

- Alcanzar autonomía y desarrollo intelectual.

Para entender cómo se desarrollan los vínculos afectivos, hay que tener en cuenta que en un principio se explicaba como un proceso de condicionamiento clásico. Esto se ilustra en la relación de madre e hijo. El niño necesita una cuidadora que le provea, por lo que la madre se asociaría en su mente con la supervivencia. Pero esta teoría fue sustituida por otras más acertadas, gracias a los diversos estudios. Es así como hoy en día se explica el desarrollo de los vínculos afectivos como la aparición de vínculos emocionales. Y estos vínculos emocionales se desarrollan a medida que nos relacionamos con otros. Pero despiertan esencialmente gracias a una serie de conductas que se dan durante la interacción. Los vínculos afectivos desde la niñez surgen gracias a que nuestras necesidades son atendidas.

En la medida en que crecemos, presentamos diversas necesidades. Cuando estas son cubiertas, desarrollamos emociones de apego. Es por ello que resulta importante mostrar interés por las preocupaciones e intereses de nuestros hijos. Como también lo es recibir gestos de preocupación e interés. Cuando esto se presenta desde nuestra niñez, tenemos un desarrollo sano a nivel emocional y de nuestra personalidad. Si no recibimos esta clase de gestos, tampoco estaremos en capacidad de darlos.

Y es lo que sucede con algunas personas, que presentan dificultad para poder establecer vínculos afectivos y desarrollar amistad, o tener relaciones sanas. Otra de las formas en las que se desarrollan los vínculos afectivos tiene que ver con la expresión de cariño. Cuando se expresa cariño con palabras, elogios, abrazos, besos y actitudes, nos hacemos capaces tanto de despertar vínculos emocionales como de establecerlos. Si presentas problemas para relacionarte, o por el contrario te apegas de forma insana a otras personas, lo mejor es que busques ayuda a tiempo.

De esa manera evitarás el desarrollo de conductas que puedan ocasionarte consecuencias negativas. Busca la ayuda de un profesional, que estará capacitado para darte un tratamiento adecuado. Un psicólogo online especializado en habilidades sociales podrá serte de mucha ayuda. Comparte este artículo en tus redes sociales, de esa manera podrás ayudar a quienes presenten problemas para establecer vínculos afectivos. Los vínculos afectivos pueden ser parte de nuestra infancia, algunos podrían tener heridas y es importante curarlas, recuerda que no estás solo y puedes contar con nuestros más de 500 psicólogos especialistas en temas de heridas de la infancia o vínculos de apego.

El vínculo afectivo es un lazo emocional, empatía y cuidado mutuo que une a las personas entre sí. **Es un sentimiento que proporciona bienestar y seguridad; es la base y el motor del desarrollo de los seres humanos.** Los sentimientos de amor, solidaridad, comprensión y ayuda mutua que se hacen posibles por medio del vínculo afectivo, no se dan por el simple hecho de convivir con alguien o de tener lazos sanguíneos con otros: **se crea permanentemente mediante acciones cotidianas y la plena disposición de las personas.**

La calidad de estos vínculos constituye un indicador de bienestar y de salud, sobre todo porque se establecen en los primeros años de vida e impactan en diferentes áreas del sujeto: emocional, cognitivo y social. **La relación parental y los vínculos afectivos establecidos pueden representar un factor de protección o de riesgo según sea el caso.** La familia sigue siendo una escuela de socialización humana fundamental que incide de manera importante en la vida de las personas, en su desarrollo relacional, en las habilidades sociales y las cualidades que se adquieran.

Idealmente se espera que la familia sea un núcleo de relaciones privilegiadas donde los vínculos permanezcan a lo largo de la vida, y ésta proporcione afecto, comunicación, apoyo, cuidado, entre otras condiciones que favorezcan el desarrollo integral de cada uno de sus miembros. **Existe un elemento esencial que moviliza, crea, vincula y fortalece constantemente las relaciones de familia: el afecto.** El afecto es una necesidad, quizás la más importante para el

desarrollo emocional del ser humano, puesto que deriva una buena autoestima, seguridad en sí mismos, manejo adecuado de las relaciones interpersonales, entre otros aspectos.

El desarrollo evolutivo es un proceso narrativo¹ que la persona va construyendo desde la realidad física, incorporando los elementos de esta realidad, los estímulos, los modelos de referencia, incluidos los de género, y los esquemas que las figuras vinculares le van proporcionando y que le van a permitir empezar a desenvolverse y adquirir experiencia. La interiorización de los estímulos de la realidad se realiza a través de las relaciones vinculares. El desarrollo del psiquismo humano empieza fuera de la persona, en otro que decide vincularse y que, existiendo para él o ella, adquiere consciencia gradualmente de su existencia y desarrolla las capacidades para decidir y encaminarla a lo que quiere, partiendo de los modelos que aprendió de sus figuras vinculares. De ese modo, partiendo de un bagaje fisiológico y genético, y de al menos una relación vincular, se genera el desarrollo afectivo. Sobre este desarrollo se construye el desarrollo cognitivo, aprendiendo, filtrando toda la información desde los modelos afectivos e incorporando la información; y estrategias relevantes que las figuras vinculares han ofrecido a la persona y sobre éste, el desarrollo social. Desde unos modelos afectivos, aprende una serie de estrategias cognitivas que, unidas a los modelos afectivos, configuran un universo social único para cada persona. Por todo ello, los vínculos afectivos juegan un papel esencial en la construcción de la identidad de la persona y en su desarrollo afectivo. A su vez éste, al ser el modelo que configura sus relaciones y el filtro por el que recibe toda la información básica para su desarrollo cognitivo es la base de todo su desarrollo. Desde el desarrollo afectivo se construye el cognitivo y desde éste el social.

2.2 IMPORTANCIA DE LOS VINCULOS AFECTIVOS

Un aspecto propio del desarrollo humano que se inicia ya desde las primeras etapas de la vida es la capacidad de establecer un vínculo afectivo con las personas más próximas. De este modo, cuando nace un bebé, éste establece de forma automática un vínculo con su principal figura de referencia, es decir, con aquella persona que se cuida de él y que le brinda protección y seguridad. Es importante que se preste especial atención a este momento, pues de él dependerá en gran medida no sólo el bienestar psicológico del bebé, sino de la capacidad que tendrá el recién nacido para desarrollar a posteriori lazos de interacción con otras personas. Los científicos están descubriendo que nuestros vínculos con los demás pueden tener efectos importantes en nuestra salud. Ya sea con parejas románticas, familiares, amigos, vecinos u otros, las conexiones sociales pueden influir en nuestra biología y nuestro bienestar. La evidencia de investigaciones muy diversas sugiere que tener lazos sociales fuertes se relaciona con una vida más larga. En cambio, la soledad y el aislamiento social se relacionan con problemas de salud, depresión y mayor riesgo de muerte temprana.

Según los estudios, tener relaciones sociales de distinto tipo podría ayudar a reducir el estrés y los riesgos relacionados con el corazón. Estas conexiones podrían mejorar su habilidad para combatir los gérmenes o ayudarlo a tener una mejor actitud ante la vida. El contacto físico, desde tomarse de la mano hasta el sexo, puede liberar [hormonas](#) y sustancias químicas en el cerebro que no solo nos hacen sentir muy bien, sino que también tienen otros beneficios biológicos. Los estudios mostraron que las personas que tienen lazos sociales más amplios y diversos tienden a vivir más. También tienden a tener mejor salud física y mental que las personas con menos relaciones. El apoyo social podría brindar protección especial en los momentos difíciles.

El Dr. Sheldon Cohen, psicólogo de la Universidad Carnegie Mellon, en Pittsburgh, viene explorando los vínculos entre las relaciones y la salud hace más de 3 décadas. En un estudio, su equipo expuso a más de 200 voluntarios sanos al virus del resfrío común y los observó durante una semana en un entorno controlado. "Descubrimos que cuanta más diversa era la red social de las personas, es decir, cuantos más tipos de conexiones

tenían, era menos probable que desarrollaran un resfrío luego de exponerse al virus", dice Cohen. Desde entonces, él y su equipo han encontrado evidencia de que las personas con más tipos de conexiones también tienden a tener más conductas saludables (como no fumar o beber) y emociones más positivas.

Los científicos también han estado investigando si el hecho de simplemente creer que se tiene un apoyo social importante puede ayudar a proteger de los daños del estrés. "Los conflictos a largo plazo con otras personas son una fuente de estrés importante que puede afectar la salud. Pero hemos descubierto que sus efectos se mitigan al percibir que se cuenta con apoyo social", dice Cohen. "Las personas que tienen niveles altos de conflicto y niveles bajos de apoyo social son mucho más propensas a enfermarse al estar expuestas a un virus. Pero aquellos con muchos conflictos pero también con mucho apoyo social parecerían estar protegidos". Además, los abrazos parecerían proteger del estrés. Las personas que informaron abrazarse con más frecuencia eran menos propensas a desarrollar una infección luego de estar expuestas a un virus. Las relaciones sociales pueden tener efectos mixtos en nuestra salud. Pero en general, las investigaciones sugieren que los beneficios de las interacciones con otros superan cualquier riesgo. "En general, es saludable para las personas tratar de pertenecer a diferentes grupos, ser voluntarios de diferentes maneras y participar en actividades de la iglesia o barriales", dice Cohen. "Es claro que involucrarse con otras personas en diferentes situaciones puede tener un efecto muy potente y muy positivo en la salud".

Las **relaciones afectivas** que mantenemos con personas allegadas como nuestra pareja, amigos íntimos, padres o hermanos se diferencian de las que mantenemos con compañeros de trabajo o vecinos por el sentimiento de cercanía, de confianza mutua y lo mucho que significan para nosotros. La construcción de un vínculo adecuado implica expresar abiertamente el afecto que sentimos, **hacer sentir a la persona querida y aceptada** tanto por las cualidades que nos gustan de ella, como por las que no.

Conlleva crear espacios de intimidad, dedicar tiempo e implicarnos activamente en conseguir el bienestar del otro, escucharnos, abrazarnos. La imagen que vamos construyendo de nosotros mismos es el reflejo de lo que nuestros seres más queridos nos devuelven y condiciona las relaciones que tenemos con los demás, nuestra autoestima y la forma de afrontar los problemas. Un vínculo afectivo sano con tu hijo o hija garantizará relaciones futuras de confianza, procurará en el niño o niña mayor seguridad en sí mismo y servirá de “salvavidas” cuando surjan los conflictos. **El vínculo no es un fenómeno rígido e inalterable** en las relaciones humanas, puede ir cambiando según el contexto social, la familia, el momento de vida y la persona con la que surja la relación. Es posible que un niño establezca un vínculo poco seguro con su madre o padre durante su primera infancia, pero existe la posibilidad de que cambie, tornándose más seguro y estable si existe voluntad y compromiso real por parte del adulto en mejorar la relación. Lo que el niño y la niña aprende es aquello que prevalece en el tiempo, lo que se ha repetido con sus principales figuras vinculares a lo largo de su vida. El ser humano existe en y con relación a otros. Una de las necesidades más importantes de la experiencia humana, es el impulso a la conservación de un vínculo afectivo fuerte con otras personas. La herencia evolutiva nos empuja a estar en contacto, no solo por ser una especie sociable, **necesitamos los vínculos emocionales para poder sobrevivir**. El cerebro de los mamíferos incorporó comportamientos sociales, desarrollando un sistema afectivo-social. El desarrollo neurobiológico permitió formar vínculos estrechos con otros congéneres y actuar cooperativamente.

Fue decisivo para la **supervivencia de nuestros antepasados**, por necesidad de cohesión grupal y de protección mutua. Para nuestra “herramienta” evolutiva más sobresaliente, pagamos el precio de la maduración más lenta del reino animal. Con crías vulnerables por más tiempo, se necesita una conexión que asegure la conservación durante el crecimiento. **Dependemos de otras personas que nos cuidan y protegen**. A lo largo de la vida, en condiciones favorables, las relaciones tienen la capacidad de **nutrirnos psicológicamente**. *Encontramos refugio y seguridad, apoyo y cuidado, nos alimentan de afecto*. Algunas son un motor de *vitalidad y aprendizaje*. Cincelan

nuestra *autoestima*, *ofreciendo aceptación, comprensión y validación*. En pareja, también ofrecen una *profunda intimidad y goce sensual*. Múltiples necesidades se calman en una misma fuente. Sus huellas se remontan a nuestra infancia. El cerebro de un bebé está **programado para ser social**. Esta “programación” permite satisfacer sus necesidades fisiológicas y afectivas (seguridad, amparo, afecto, miedo, hambre, dolor, soledad, etc.). Venimos equipados con una amplia gama de recursos (sonrisa, imitación facial) que permiten la socialización nada más nacer. Especialmente con la madre. El bebé nace inscrito en un entorno social que permite su desarrollo. La relación con Otros significativos **construye la mente y quienes somos**. Esta cercanía emocional tan estrecha forma un vínculo afectivo único con nuestros progenitores o cuidadores. **Este escenario y sus vicisitudes nos marcan toda la vida**. La calidad, sensibilidad y presencia del cuidado de las figuras de apego **nos influyen profundamente**. En esas condiciones (buenas o malas), se desarrolla lo que será nuestra personalidad. Además, generan los recursos psicológicos e interpersonales, así como conocimientos y creencias sorbe la realidad. Todo ello nos permite adaptarnos.

La genética no asegura nuestro desarrollo evolutivo por sí sola: depende de la red social. En etapas adultas, muchos problemas relacionados con la salud mental están asociados a las experiencias dentro de los vínculos afectivos, destacando los [trastornos de personalidad](#) y las **dificultades emocionales e interpersonales**. Cuando hay experiencias de *vínculos seguros*, el organismo y nuestras emociones, sencillamente, funcionan mejor. La regulación afectiva y la sintonía adecuada promueve un cuerpo y una mente **más estables desde la infancia**. Durante la maduración, son el sustrato de la construcción de **nuestra identidad y autoimagen**.

LOS VÍNCULOS APORTAN UNA SEGURIDAD BÁSICA. Algunas nos enriquecen psicológicamente, mientras que otras pueden llegar a ser **cáusticas e intoxicarnos afectivamente**. Sin embargo, los lazos afectivos son **nuestro mayor escudo en la vida**.

Imagina una cebolla partida por la mitad. Podrías observar sus distintas capas. Su pedúnculo floral sería tu *representación frágil al venir al mundo*. Las capas internas son los vínculos afectivos más importantes, aquellos que más te “cubren”. Los padres o una pareja estarían ahí representados. A medida que nos alejamos al exterior se sitúan otros familiares (abuelos, hermanos, tíos, etc.), así como amigos cercanos, u otras personas que queremos y valoramos. Nos permiten lograr un **estado emocional de seguridad y un sentido de estabilidad**. De alguna forma, a pesar de nuestra autonomía o independencia, nos siguen arrojando en la vida. LOS VÍNCULOS AFECTIVOS CREAN ESQUEMAS MENTALES. El lazo afectivo puede ser observable con gestos de cariño o la comunicación, pero es algo psicológico e interno. Tiene forma de sentimientos, memorias, deseos, expectativas. Son un molde que configura **nuestra forma de sentirnos** en el mundo, respecto a lo que esperamos de los demás, y como nos relacionamos con nosotros mismos. Por ello, generan **filtros mentales o esquemas internos**: plantillas que influyen en la percepción e interpretación de las experiencias sociales y psicológicas. Simbólicamente, *son mapas emocionales con los que nos orientamos (o desorientamos) en la vida*.

2.2.1 CONSECUENCIAS

En caso que los lazos no se establezcan correctamente debido a que el adulto no haya satisfecho todas las necesidades del bebé, es posible que aparezca algún tipo de trastorno de apego. Un ejemplo de ello sería el [trastorno de apego reactivo](#), un trastorno que se caracteriza por una alteración en las relaciones sociales del niño y que se suele presentar entre los 9 meses y los 5 primeros años de vida del infante.

Asimismo, este tipo de trastorno presenta las siguientes dos vertientes:

- Inhibición: el infante evitará cualquier tipo de interacción social, dificultando así la creación de relaciones de confianza.

- Desinhibición: el niño buscará afecto en cualquier persona sin importar cuan cercana sea ésta.

En ambos casos, cuando el niño llegue a la vida adulta presentará conductas tales como:

- Dependencia [emocional](#).
- Incapacidad para autorregularse emocionalmente.
- Visión distorsionada de uno mismo.
- Visión distorsionada de otras personas.
- Falta de empatía.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Actuación de forma insensata.
- Problemas para resolver los duelos adecuadamente.
- Desorganización de la personalidad y del concepto del yo.
- Baja capacidad de mentalización.

Intervención desde la terapia cognitivo-conductual

Sin embargo, para hacer frente a este trastorno del apego está la terapia cognitivo conductual, la cual permitirá trabajar en la reestructuración cognitiva de la persona con el objetivo no solo de crear vínculos más seguros y beneficiosos para ella, sino también de ayudar a reinterpretar la realidad. De este modo, se logrará cambiar ciertas creencias y/o esquemas mentales que la persona afectada ha dado por válidos con anterioridad. Así pues, el terapeuta buscará [trabajar de forma precoz](#) el vínculo de apego del infante con la recreación de experiencias que retomen todo lo que el niño puede haber perdido en sus relaciones tempranas, especialmente aquello relacionado con la sensación de seguridad y confianza. Con nuestro Máster en Atención Temprana, te convertirás en un experto del desarrollo del niño durante la primera etapa de la vida, mediante la adquisición de

técnicas y herramientas que te permitirán hacer frente a los niños con trastornos del desarrollo o en riesgo de pade

2.3 VINCULOS FAMILIARES

El vínculo afectivo entre padres e hijos es uno de los aspectos fundamentales en el desarrollo y crecimiento de los niños. Esta relación afectiva juega un papel crucial en la formación de la personalidad, el bienestar emocional y el desarrollo social de los hijos. En este artículo, exploraremos la importancia y los beneficios de construir y mantener un vínculo afectivo sólido entre padres e hijos.

Importancia del vínculo afectivo: El vínculo afectivo es la base de todas las relaciones humanas y, sin duda, la relación entre padres e hijos es una de las más significativas. El apego emocional establecido en la infancia tiene un impacto duradero en la vida de una persona. Estos son algunos de los aspectos clave que resaltan la importancia del vínculo afectivo entre padres e hijos: **Seguridad emocional:** Un vínculo fuerte entre padres e hijos proporciona una sensación de seguridad emocional para los niños. Saber que sus padres los aman, los apoyan y estarán ahí para ellos en momentos difíciles, les brinda una base sólida para explorar el mundo y enfrentar los desafíos de la vida con confianza.

Desarrollo emocional saludable: El vínculo afectivo proporciona un entorno seguro y amoroso en el que los niños pueden experimentar y expresar sus

emociones de manera saludable. Los padres que están sintonizados con las necesidades emocionales de sus hijos ayudan a fomentar la inteligencia emocional, permitiéndoles comprender y regular sus propias emociones, así como las de los demás. **Autoestima y confianza:** Los niños que experimentan un vínculo afectivo sólido con sus padres suelen desarrollar una autoestima positiva y una mayor confianza en sí mismos. El amor y el apoyo incondicional de los padres les brindan la seguridad necesaria para enfrentar los desafíos, superar obstáculos y desarrollar una imagen positiva de sí mismos.

Habilidades sociales: Los padres son los modelos a seguir más influyentes en la vida de un niño. Al establecer un vínculo afectivo sólido, los padres pueden enseñar y modelar habilidades sociales importantes, como el respeto, la empatía, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos. Estas habilidades son fundamentales para establecer relaciones sanas y exitosas en el futuro. **Beneficios del vínculo afectivo:** Un vínculo afectivo sólido entre padres e hijos conlleva numerosos beneficios tanto para los niños como para los padres. Estos son algunos de los beneficios clave: **Bienestar emocional:** Los niños que experimentan un vínculo afectivo sólido tienden a tener una mejor salud emocional. Desarrollan una mayor resiliencia y son más capaces de hacer frente al estrés y a las adversidades de la vida. **Rendimiento académico:** La seguridad emocional y el apoyo de los padres se reflejan positivamente en el rendimiento académico de los niños. Estos niños suelen estar más motivados, tienen mayor capacidad de concentración y disfrutan del aprendizaje.

Relaciones afectivas futuras: El vínculo afectivo entre padres e hijos sienta las bases para relaciones afectivas saludables en el futuro. Los niños aprenden a establecer relaciones seguras, íntimas y respetuosas, lo que les permite desarrollar vínculos significativos con otros individuos en su vida adulta.

Paternidad/maternidad satisfactoria: Los padres también se benefician al establecer un vínculo afectivo sólido con sus hijos. La relación cercana y amorosa con sus hijos brinda satisfacción y un sentido de propósito, fortaleciendo el vínculo familiar en su conjunto. El vínculo afectivo entre padres e hijos es una de las relaciones más importantes y significativas en la vida de una persona. Construir y mantener un vínculo afectivo sólido proporciona a los niños seguridad emocional, un desarrollo saludable, una mayor autoestima y habilidades sociales fundamentales. Asimismo, los padres experimentan una mayor satisfacción y encuentran un propósito significativo en la crianza de sus hijos. Por lo tanto, invertir tiempo y esfuerzo en fortalecer este vínculo afectivo resulta crucial para el bienestar y el desarrollo integral de los hijos y el fortalecimiento de la familia en su conjunto.

La afectividad desempeña un papel fundamental en la familia. Es a través de las expresiones de cariño y amor que los miembros de la familia se sienten **valorados, queridos y seguros** en su entorno. La falta de expresiones afectivas puede llevar a una serie de problemas emocionales y de relación en el seno familiar. La afectividad en la familia es la base de la seguridad emocional de los niños. Cuando los padres expresan su amor y afecto de manera constante, los niños desarrollan una autoestima saludable y una sensación de pertenencia que les proporciona una base sólida para enfrentar los problemas de la vida. Además, las expresiones de afecto también fortalecen los lazos entre los miembros de la familia, creando un ambiente de apoyo emocional.

El espacio psíquico de la familia se constituye a partir de los intercambios de afecto, y éstos, por su parte, de manera simultánea, hacen posible la emergencia de los sujetos y de las relaciones intersubjetivas en este espacio. Por lo tanto, es dentro de este contexto donde ocurre el procesamiento de los lazos, dando origen a las relaciones paternas, fraternas y de sustentación de la conyugalidad. Estos lazos actualmente han sido confrontados con una serie de peculiaridades relacionadas al "mal estar" del mundo actual. Varios autores han llamado la atención sobre algunas evidencias de sufrimiento psíquico y hasta de enfermedades físicas, propiciado por los sujetos, tanto en el interior de la familia como de en otras formas de socialización. A este respecto Kães (2005; p. 53) afirma: *"Yo evocaría la transformación de las estructuras familiares y el rompimiento de los lazos intergeneracionales, la notable transformación en las relaciones entre los sexos (destacadamente en el estatus de la mujer); la transformación de los vínculos sociales, de estructuras de autoridad y de poder; y la confrontación violenta resultante del choque entre culturas. Todas esas transformaciones ponen en duda las creencias y los mitos que aseguran las bases narcisistas de nuestra pertenencia a un conjunto social."* En ese sentido, transformaciones en las modalidades de pertenencia a los grupos sociales, desestabilizan las relaciones intersubjetivas, repercutiendo en la salud psíquica de los sujetos, exigiendo de éstos el uso de defensas para un retorno eventual al equilibrio.

Con relación a nuestras bases narcisistas, Kães (2005) parece afirmar que éstas vienen sufriendo ciertas limitaciones, en la medida en que los principios de pertenencia también están amenazados. De hecho, esas bases narcisistas solo pueden madurar si hay un otro –en principio la madre- para ofrecer como elemento primario de sustentación de la omnipotencia infantil, el fundamento del narcisismo primario. Para Winnicott (1993) es confirmada la ilusión infantil de todo ser y todo tener que la madre crea las condiciones para que el hijo se refleje en su

rostro y construya el entorno entre ambos. Se encuentra ahí la matriz de pertenencia a un determinado lugar. La consistencia de esa matriz depende de qué tan armoniosa fue la relación primaria madre-hijo, en el sentido en que necesita fortalecer los recursos para que el niño no solo se afilie a un grupo de origen, es como se diferencia de sus semejantes y conquista una autonomía con la cual resistirá las imposiciones nefastas que la vida en el futuro le pudiera hacer.

Al respecto, Lebrun (2008) crea una noción que le es muy cara, a la cual denomina de "incompletud consistente", o sea, la necesidad original del bebé de situarse en el mundo a partir de un otro que sustente su desamparo, exigiendo la presencia consistente de una madre que marque, de esa forma, la limitación del niño. Al mismo tiempo, en que ella adquiere una pertenencia social, inicia su proceso de humanización basada en una red de lazos, tejida inicialmente, en el espacio de la familia.

Así, las transformaciones, aunque radicales en ciertos casos, no eliminan del escenario las formaciones paternas y familiares antiguas. Mientras tanto es necesario considerar que, sean cuales fueren las modalidades de vínculos, ellas exigen, para la consecución de los principios de pertenencia, que haya legitimidad de las referencias y de los límites entre los sujetos y sus funciones en el grupo. Esto significa que esas referencias son indispensables para con el grupo y, sobre todo, para que cada individuo se constituya como sujeto frente de otro que le precede.

Es necesario, por lo tanto, observar que la constitución de los vínculos depende de una legitimación consistente de las referencias que deberán ofrecer al niño las condiciones de posibilidad para su madurez psíquica. Surgen aquí algunos problemas, señalados por diferentes críticos de la sociedad, por ejemplo Bauman (2004), preocupado con esas evidencias, sugiere que hoy los vínculos ya nacen fragilizados, una vez que se construyen en una sociedad individualista en la cual son privilegiadas las demandas de consumo individualista de cada sujeto. Esto quiere decir que el consumo desenfrenado de hoy circunda la vida de todo ciudadano que invierte ahí como forma rápida, más eficaz, de contener sus excesos puncionales. Tal comportamiento revela el inmediatez como intento de salida de la angustia incontinida, dadas las condiciones precarias que tiene el sujeto de sustentar esos excesos.

Las condiciones de precariedad, tanto física como psíquica, que originan al bebé le tornan totalmente dependiente de otro cuidador que le propicie las condiciones de sobrevivencia. Para que esto ocurra es necesario que este otro se identifique con él y consiga adaptarse a sus necesidades, ofreciéndole los cuidados por medio de los cuales obtiene no solamente la satisfacción física sino también los recursos psíquicos para dar continuidad a su maduración. Es a partir de estas condiciones que la madre se torna el primer objeto de amor del bebé, creando con él una línea de continuidad de los intercambios de afecto que tuvieron inicio durante el embarazo. A partir de ahí el niño también será recibido por el padre, que necesita reconocerlo como hijo(a) y así ampliar su red de afecto. Están así creadas las condiciones para su inserción en la cultura. La experiencia subjetiva de tornarse padre presupone un proceso en el cual es necesario que el sujeto reviva el tiempo y lugar en que fue hijo(a), necesita ahora crear para sí la posición de padre/madre, constituyendo un nuevo eslabón en la cadena generacional, en la cual necesita también reevocar a sus padres y atribuirles posiciones de abuelo y

abuela. Se trata, por lo tanto, de una realineación donde se debe preponderar la recreación de la historia de cada sujeto.

Todo ese proceso –demasiado complejo– es indispensable para la creación del lugar y funciones de padre y madre, sin olvidar que ambas construcciones se inician antes del nacimiento del niño y prosiguen en sus primeros años de vida con la participación activa de éste. El niño convoca a los padres a iniciar el proceso de paternalización que en su estructura presupone el deseo de procrear, la capacidad de resignificar sus experiencias primarias como hijos, la identificación como hijos desde los primeros momentos de vida del niño y, la posibilidad de que ambos se nombren recíprocamente. Sin esa dinámica, subsiste sólo un lazo biológico y/o social entre padres e hijos. Las distintas formas de reproducción existentes en la actualidad revelan que el recurso biológico es sólo una de las posibilidades de procrear. Adoptar psicológicamente al niño, o sea investirlo como hijo(a) es insertarse como él en una cadena generacional, es, por lo tanto, el fundamento principal para la configuración de las relaciones parentales. En la ausencia de esas condiciones, no habrá padres y, en ese caso, es necesario crearlos, buscando personas que deseen asumir ese lugar.

Es fundamental reconocer en el niño una capacidad para movilizar elementos constitutivos. Ocurre que, muchas veces, al tratarlos, el niño encuentra el vacío el cual intenta llenar con los pocos recursos psicológicos que tiene. Agotando esos recursos, pasa a actuar en el ambiente sin que sus fuerzas de autocontención hayan madurado. Esas fuerzas dependen, sobremanera, de la presencia de los otros (madre y padre) que, sustentando los excesos pulsionales del niño, dejan a éste ejercer poco a poco su propia contención. Esos son los primeros ejercicios de

la ley de paternidad cuya eficacia permite al niño crear sus límites frente al otro y madurar su posición subjetiva con la cual se hará un nuevo eslabón en una cadena de varios otros.

Los vínculos primarios familiares son una fuente nutriente de los más profundos sentimientos humanos positivo o negativo, de amor-odio-contención-discriminación-protección-desprotección, seguridad-inseguridad, autoritarismo-democracia. La familia constituye una organización grupal producto de múltiples relaciones. Se constituye en el interjuego de lo instituido, como orden familiar socialmente establecido y lo instituyente, desde las condiciones concretas de existencia hasta las representaciones familiares y sociales del contexto. Las determinaciones externas someten a la familia a las representaciones del modelo familiar vigente y si no logra parecerse al modelo, tiene más posibilidades de enfermarse.

La familia es un grupo con un espacio y un tiempo compartido, donde cada sujeto tiene su propia representación interna de lo que constituye el escenario familiar, donde la tarea del grupo es la reproducción social de la vida según funciones y roles. La identidad familiar no es inmutable pero esto no quiere decir que no esté condicionada por los modelos culturales hegemónicos. Según la posición que ocupe cada sujeto en el mundo familiar (padre, madre, hijo, abuelo, pareja de la madre o el padre, hermanos) y según el poder que detenta cada miembro, van a ser los modos de interacción. Es vehiculizadora de normas, valores y sistemas sociales de representación desde donde construye su mundo, sus modos de vincularse, que dan un determinado sentido a las funciones familiares

2.4 RELACIONES AMISTOSAS