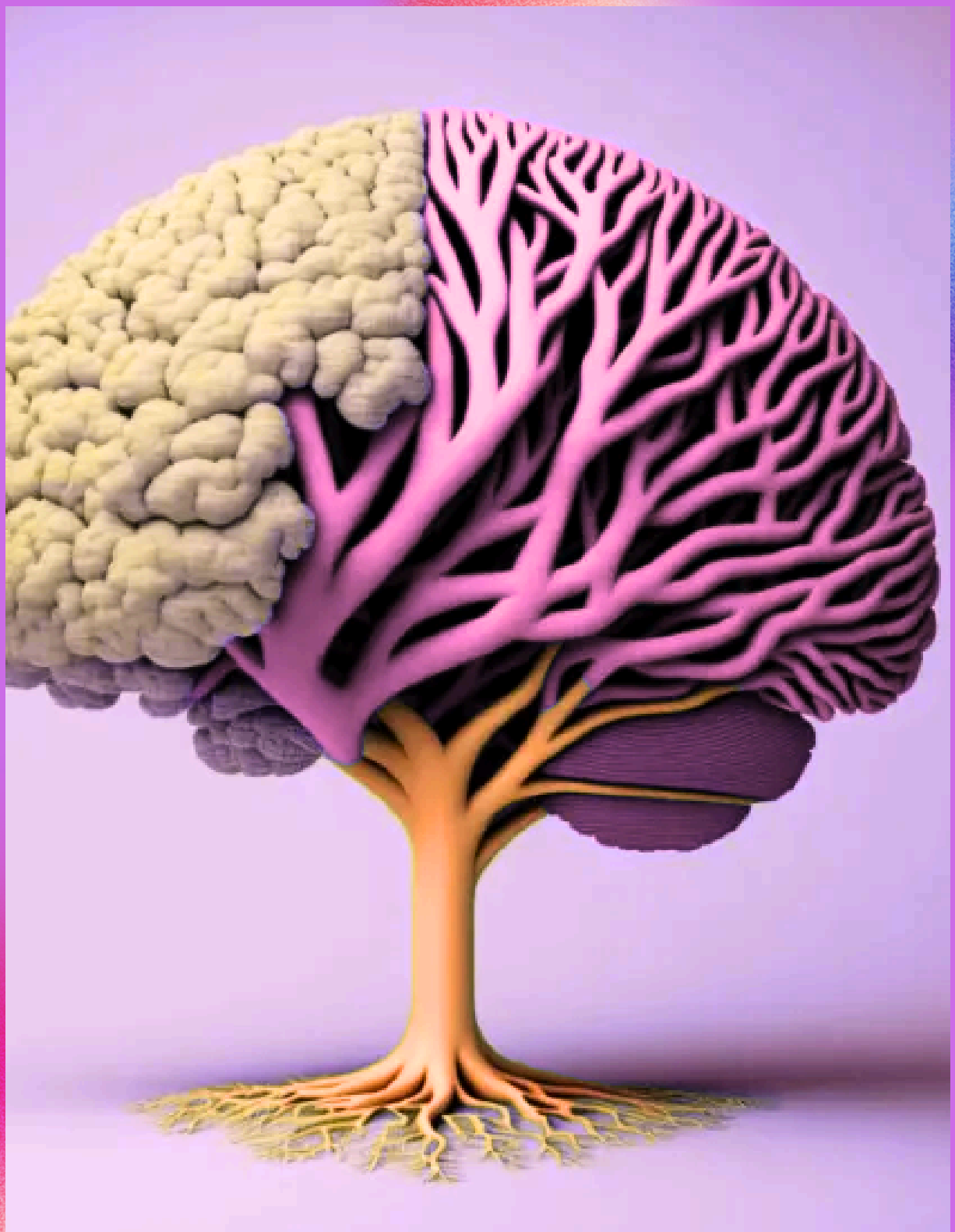
Un camino hacia una aventura desconocida

JÓVENES EMPRENDEDORES



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, GESTIÓN EMPRESARIAL E INFORMÁTICA

CARRERA DE CONTABILIDAD Y AUDITORÍA

TEMA:

“JOVENES EMPRENDEDORES UNIVERSITARIOS”

REVISTA INFORMATIVA DE EMPRENDIMIENTO UNIVERSITARIO

PROFESOR ENCARGADO:

ING. JAVIER GARCÍA LOPEZ, MBA

MATERIA:

FUNDAMENTOS DE LA ADMINISTRACIÓN

GUARANDA - ECUADOR

2024

ESTUDIANTES:

▪ Alarcón Naranjo Cristhian Andres	▪ Nájera Sánchez Stephanie Lizbeth
▪ Andagana Lumbi Jhomayra Lorena	▪ Pazmiño Verdezoto María de los Ángeles
▪ Barreto Torres Dayanna Nicole	▪ Quintana Velasco Alfonso Alexander
▪ Chacha Toapanta Elisa Janneth	▪ Quiñonez Narváez Laura Estefanía
▪ Curi Chimborazo Moises Isaias	▪ Quiranza Cañamar Willian Armando
▪ Flores Garcia Joel Moisés	▪ Rodas Tapuy Shirley Nayeli
▪ Guastay Fogacho Gladys Alexandra	▪ Sánchez Cando Mayely Jadira
▪ León Lema Silvia Paulina	▪ Sarango Chamba Naeli Germania
▪ Lopez Quinatoa Kerli Zulay	▪ Tixi Chuapanta Miriam Patricia
▪ Machuca Asimbaya Thalia Nicole	▪ Tubon Chisag Dayana Brigitte
▪ Matamoros Matute Yadira Marisol	▪ Valladolid Campoverde Ingrid Maibed
▪ Minchala Espín Mauricio Germánico	▪ Vera Lema Vanessa Nataly
▪ Moreno Celi Anderson Danilo	▪ Yauqui Gualpa Carmita Lucia

DEDICATORIA

Con gran emoción y gratitud, dedicamos esta edición de nuestra revista a todos ustedes, nuestros fieles seguidores y a los nuevos lectores que se suman a esta aventura literaria. Cada página que encuentran aquí es un reflejo del esfuerzo, la pasión y la dedicación de un equipo comprometido con la excelencia y la creatividad.

Queremos rendir un homenaje especial a nuestra querida Alma Mater Bolivarense en celebración de sus 35 años de vida académica e investigativa. Sus logros y dedicación han inspirado el contenido de estas páginas. Sin su influencia y apoyo, este sueño no habría podido convertirse en realidad.

Agradecemos profundamente a nuestros compañeros, cuyo apoyo incondicional ha permitido la elaboración de esta revista para asi poder cautivar sus mentes y corazones, de nuestros queridos lectores.

También queremos dedicar esta edición a las historias no contadas, a las voces que aún no han sido escuchadas y a los sueños que están por realizarse. Que cada artículo, relato y ensayo en estas páginas inspire, motive y encienda una chispa de curiosidad y esperanza en cada uno de ustedes.

A todos ustedes, nuestros queridos lectores, gracias por ser parte de esta travesía. Esperamos que disfruten de esta edición tanto como nosotros hemos disfrutado al crearla para ustedes.

AGRADECIMENTO

Gracias por su arduo trabajo, compromiso y profesionalismo en cada etapa del proceso de publicación. Su atención al detalle, su capacidad para superar desafíos y su visión estratégica han sido cruciales para la realización de esta revista. Su entrega y pasión por el proyecto son inspiradoras. A nuestros lectores: Gracias por su continuo interés y apoyo. Ustedes son la razón de nuestro esfuerzo y dedicación. Esperamos que disfruten y se beneficien de los contenidos de esta revista. Sus comentarios y sugerencias son siempre bienvenidos, ya que nos ayudan a mejorar continuamente. A todas las instituciones y organizaciones: Gracias por proporcionar los recursos y el entorno adecuado para llevar a cabo esta publicación. Su apoyo ha sido fundamental para el desarrollo de este proyecto, su colaboración ha permitido que esta revista se convierta en un espacio para el intercambio de conocimiento y la promoción del pensamiento crítico. A nuestro equipo editorial: Por su arduo trabajo y profesionalismo en cada etapa de la producción de la revista. Su esfuerzo y pasión son evidentes en cada página. A todos ustedes, nuestro más profundo agradecimiento. Gracias por ser parte de este viaje, su colaboración, apoyo y entusiasmo han hecho posible que esta revista.

INDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA 3
AGRADECIMENTO 4
JOVENES EMPRENDEDORES UNIVERSITARIOS 7
Resumen: 7
Introducción 8
Métodos 8
Resultados 9
PARTE I 11
1. ¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES? 11
2. ANATOMÍA DE UN SECUESTRO EMOCIONAL 12
PARTE II 15
3. CUANDO EL LISTO ES TONTO 15
4. CONÓCETE A TI MISMO 18
5. ESCLAVOS DE LA PASIÓN 21
6. LA APTITUD MAESTRA 24
7. LAS RAÍCES DE LA EMPATÍA 30
8. LAS ARTES SOCIALES 32
PARTE III 36
9. ENEMIGOS ÍNTIMOS 36
10. EJECUTIVOS CON CORAZÓN 38
11. LA MENTE Y LA MEDICINA 41
PARTE IV 45
12. EL CRISOL FAMILIAR 45
13. TRAUMA Y REEDUCACIÓN EMOCIONAL 46
14. EL TEMPERAMENTO NO ES EL DESTINO 46
PARTE V 51
15. EL COSTE DEL ANALFABETISMO EMOCIONAL 51
16. LA ESCOLARIZACIÓN DE LAS EMOCIONES 54
APÉNDICE A 55
¿QUÉ ES LA EMOCIÓN? 55
APÉNDICE B 56
PARTICULARIDADES DE LA MENTE EMOCIONAL 56
APÉNDICE C 58
LOS CIRCUITOS NEURALES DEL MIEDO 58
APÉNDICE D 59
EL CONSORCIO W. T. GRANT 59

APÉNDICE E 59
EL CURRICULUM DE SELF SCIENCE 59
APÉNDICE F 59
APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL: RESULTADOS 59
BIBLIOGRAFIA 64

JOVENES EMPRENDEDORES UNIVERSITARIOS

EL DESAFÍO DE ARISTÓTELES
ARISTOTLE'S CHALLENGE

Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno. Con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo

Resumen:

"La inteligencia emocional" (IE) de Daniel Goleman es una obra esencial que explora la importancia de las emociones en la vida personal y profesional, En el cual nos dice que la IE es mucho más importante que el mismo "coeficiente intelectual" (CI) para llegar al éxito. en los cuales existen varios puntos importantes a tomar en cuenta autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía, habilidades sociales. En base a una investigación los puntos clave nos indica cómo la IE influye en diversos aspectos de la vida, desde el rendimiento académico hasta el éxito laboral. Goleman argumenta que las habilidades emocionales pueden ser aprendidas y son esenciales para un bienestar integral y un rendimiento óptimo en diversas áreas de la vida. Un enfoque en su aplicación de la IE es crucial en liderazgo trabajo en equipo, educación, y salud mental. También Goleman define la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer, entender y manejar nuestras propias emociones, así como de influir en las emociones de los demás. Sostiene que la IE es fundamental
para nuestro desarrollo personal y profesional y que influye en nuestra capacidad de tomar decisiones, manejar el estrés y establecer relaciones saludables. Presentando una amplia variedad de investigaciones que respaldan la importancia de la IE. Los estudios indican que las personas con alto índice de IE tienden a tener mejor rendimiento académico, éxito laboral y relaciones más satisfactorias. En el ámbito laboral, la IE se ha identificado como una característica clave en líderes efectivos y equipos de alto rendimiento. En contexto y para terminar con esta conclusión Goleman resalta que la IE no es algo con lo que se nace, sino que se puede formar al individuo con estas capacidades y mejorar con el paso del tiempo nuestras habilidades, ofreciéndonos una visión amplia y profunda sobre como las emociones pueden influir en el éxito personal y laboral proporcionándonos las herramientas necesarias para el desarrollo.

Palabras Clave: inteligencia emocional, coeficiente intelectual, autoconciencia, autorregulación, emociones, motivación, empatía, habilidades sociales, diversos aspectos de la vida, bienestar integral, rendimiento óptimo, relaciones saludables, desarrollo personal, rendimiento académico, lideres efectivos, equipó de alto rendimiento, individuo,

Abstract:

"Daniel Goleman's 'Emotional Intelligence' is an essential work exploring the significance of emotions in personal and professional life. Goleman argues that Emotional Intelligence (EI) surpasses Intelligence Quotient (IQ) in determining success. Key components include self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, and social skills. Research underscores EI's impact from academic performance to career success, crucial for overall well-being and optimal performance. Goleman stresses EI as trainable, vital for decision-making, stress management, and healthy relationships. High EI correlates with better academic achievement, career success, and satisfying relationships. In leadership, teamwork, education, and mental health, EI application is critical. Goleman defines EI as recognizing, understanding, and managing emotions, influencing others' emotions. He emphasizes EI's role in personal and professional development, supported by extensive research showing its significance. EI is not innate but can be developed over time, offering tools for personal and professional success."

Keywords: emotional intelligence, intelligence quotient, self-awareness, self-regulation, emotions, motivation, empathy, social skills, various aspects of life, overall well-being, optimal performance, healthy relationships, personal development, academic achievement, effective leaders, high-performance teams, individual

Introducción

En un mundo cada vez más competitivo y acelerado, las habilidades técnicas y el coeficiente intelectual ya no son suficientes para garantizar el éxito profesional y personal. En su innovador libro Inteligencia Emocional, Daniel Goleman introdujo y exploró en profundidad un concepto que ha revolucionado nuestra comprensión de lo que significa ser inteligente: la inteligencia emocional (IE). Publicado por primera vez en 1995, este libro se ha convertido en una piedra angular de la psicología y el desarrollo personal, y sigue siendo una referencia esencial para quienes buscan mejorar sus habilidades interpersonales y su autoconciencia.

Goleman, psicólogo y periodista científico, explica de forma clara y comprensible que la inteligencia emocional (la capacidad de identificar, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas) es esencial para gestionar las relaciones, la toma de decisiones eficaz y el liderazgo. Con extensas investigaciones y ejemplos concretos, el autor demuestra que el éxito en la vida depende no sólo de nuestra inteligencia académica, sino también de nuestras habilidades emocionales. Este enfoque holístico de la inteligencia nos invita a reflexionar sobre la importancia de las emociones en nuestra vida diaria y a comprender más profundamente cómo influyen en nuestras acciones y decisiones. En esta edición, analizaremos en profundidad los conceptos y enseñanzas clave del libro Inteligencia emocional de Daniel Goldman y analizaremos cómo estos principios se pueden aplicar a todos los aspectos de nuestra vida diaria. Desde el lugar de trabajo hasta nuestras relaciones, la inteligencia emocional nos brinda valiosas herramientas que nos permiten responder a los desafíos cotidianos con mayor empatía y eficacia. En el lugar de trabajo, la inteligencia emocional se considera un componente importante del liderazgo y el trabajo en equipo eficaz. Los líderes con alta inteligencia emocional son capaces de motivar e inspirar a los empleados y crear un ambiente de trabajo positivo y productivo. Además, la capacidad de gestionar el estrés de forma constructiva y resolver conflictos significa que los profesionales pueden resistir y adaptarse al estrés laboral.

En nuestras relaciones, la inteligencia emocional nos ayuda a crear y mantener conexiones más profundas y significativas. La empatía es una de las piedras angulares de la inteligencia emocional, que nos permite comprender y compartir los sentimientos de los demás, fortalece nuestros vínculos emocionales y promueve una comunicación más abierta y honesta. Al reconocer y gestionar nuestras emociones, también podemos responder a situaciones difíciles de una manera más adecuada y equilibrada y evitar reacciones impulsivas que puedan dañar nuestras relaciones. El entrenamiento del coeficiente intelectual emocional no es sólo para adultos, sino también esencial para el desarrollo de niños y adolescentes. Enseñar a los jóvenes a ser conscientes de sus emociones y expresarlas de manera saludable puede tener un impacto duradero en su salud emocional y su éxito futuro. Los programas educativos que incorporan la inteligencia emocional en los planes de estudio escolares han mostrado mejoras significativas en el comportamiento de los estudiantes y en el rendimiento académico.

La inteligencia emocional es una habilidad importante que nos permite comprender y gestionar mejor nuestras emociones y las de los demás. Las enseñanzas de Daniel Goleman sobre "Inteligencia Emocional" siguen siendo relevantes y aplicables en muchos aspectos de la vida moderna. Al adoptar y desarrollar estas habilidades emocionales, podemos mejorar significativamente la calidad de nuestras vidas, relaciones y resultados profesionales. Invito a los lectores a sumergirse en este trabajo y descubrir las muchas formas en que la inteligencia emocional puede enriquecer nuestras vidas

Métodos

En el trabajo que realizamos nos basamos en el libro de la inteligencia emocional de Daniel Goleman cada uno de los estudiantes aportamos con el resumen de los sub temas que contenía el libro la cual aprendimos mucho sobre el ser de cada uno de las personas quedamos con la conclusion de que la emocion en su crucial para el éxito personal y profesional que se puede desarrollar y mejorar a lo largo del tiempo con practica y dedicacion.

Tambien nos ayudó mucho a poder entender que es muy importante tomar las cosas en calma y poder controlar esa parte de nosotros y no frustrarnos cuando estemos pasando momentos de desesperación.

Resultados

El desafío de Aristóteles nos invita a reflexionar sobre la dificultad de manejar nuestras emociones adecuadamente. La anécdota inicial describe una tarde calurosa en Nueva York, donde un conductor de autobús, a través de su amabilidad y comentarios positivos, transforma el mal humor de los pasajeros en una experiencia más agradable. Este ejemplo contrasta fuertemente con las noticias recientes que muestran la creciente incapacidad de controlar las emociones: actos de violencia en escuelas, incidentes con armas, abusos infantiles y violencia doméstica. Estas situaciones reflejan una pérdida de control emocional generalizada en la sociedad actual.

Mientras que el conocimiento científico sobre las emociones ha avanzado, hay una creciente preocupación por el manejo emocional en la vida cotidiana. Ya que nos pretende ofrecer una guía para entender y manejar mejor nuestras emociones, en un mundo donde los arrebatos y arrepentimientos parecen dominar cada vez más nuestras vidas.

*Importancia***:**

La inteligencia emocional se describe como una habilidad crucial para la vida, nos muestra como las emociones afectan nuestras interacciones y como el control emocional puede transformar situaciones negativas en positivas. Además, resalta la urgencia de abordar el descontrol emocional en la sociedad moderna, donde la violencia y la agresión están en aumento.

*Los enfoques***:**

Control emocional: El relato del conductor de autobús ejemplifica cómo el control emocional puede tener un impacto positivo en los demás.

Contraste emocional: La comparación entre la calma del conductor y los episodios de violencia en las noticias ilustra la diferencia entre el control y el descontrol emocional.

Evolución de la psicología: La mención de la evolución de la psicología hacia una mejor comprensión de las emociones sugiere la importancia de esta disciplina en la mejora del bienestar social.

Características	
Narrativa personal:	El uso de una experiencia personal hace que el mensaje sea más relatable y vívido.
Ejemplos contrastantes:	La inclusión de ejemplos de violencia y descontrol emocional subraya la gravedad del problema.
Reflexión filosófica:	La cita de Aristóteles al inicio establece un marco filosófico para el análisis del control emocional.
Optimismo y soluciones:	El texto ofrece una nota esperanzadora al sugerir que hay soluciones y avances en la comprensión emocional.

¿Por qué esta investigación ahora?

A pesar de todas las noticias negativas, hemos visto un aumento sin precedentes en la investigación científica sobre las emociones durante la última década. Uno de los ejemplos más interesantes es la capacidad de detectar cómo funciona el cerebro mediante tecnología avanzada de escaneo cerebral. La verdadera función de esta compleja masa de células al pensar, sentir, imaginar o soñar ha sido revelada a través de este nuevo medio tecnológico por primera vez en la historia de la humanidad. Este aporte de datos neurobiológicos nos permite comprender con mayor claridad que antes cómo el centro emocional del cerebro nos hace enojar o llorar, y cómo sus partes más antiguas nos llevan a la guerra y al amor y cómo podemos canalizarlos, para bien o para mal. Gracias a una nueva comprensión de la actividad emocional y sus déficits, tenemos nuevas formas de afrontar las crisis emocionales colectivas. Tuve que esperar hasta que el conocimiento científico fuera lo suficientemente productivo para escribir este libro. Durante muchos años, la investigación ha descuidado el papel de los sentimientos en la vida mental, dejando a las emociones como un enorme continente inexplorado en la psicología científica, razón por la cual se ha tardado tanto en adquirir este

conocimiento. Y todo este vacío ha dado lugar a innumerables libros. Los libros de autoayuda están llenos de consejos bien intencionados, pero se basan únicamente en opiniones clínicas y tienen poca base científica. Hoy, la ciencia ha logrado hablar con autoridad sobre las cuestiones más apremiantes y contradictorias relacionadas con los aspectos más irracionales del alma y representar con precisión el corazón humano. Esta tarea es difícil para quienes tienen una visión limitada de la inteligencia y creen que el cociente intelectual (CI) es información genética que la experiencia de la vida no puede cambiar y que esta capacidad determina en gran medida el curso de nuestras vidas. Sin embargo, esta discusión ignora una pregunta importante: ¿Qué cambios podemos hacer para ayudar a nuestros hijos a tener éxito en la vida? ¿Qué factores influyen cuando las personas con alta inteligencia no saben qué hacer mientras que las personas con baja inteligencia pueden hacerlo muy bien? Mi tesis es que estas diferencias muchas veces residen en las habilidades que llamamos inteligencia emocional. Estas habilidades incluyen el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia y la capacidad de motivarse. Y como vemos, todas estas habilidades se pueden enseñar a los niños para darles la oportunidad de dar lo mejor de sí mismos. La capacidad intelectual de cada uno de ellos debe ser compensada en una lotería genética. Además de esta posibilidad, pueden surgir obligaciones morales ineludibles. Vivimos en una época en la que el tejido de nuestra sociedad parece erosionarse rápidamente, en la que el egoísmo, la violencia y la maldad espiritual parecen socavar la bondad de nuestra vida común. La importancia de la inteligencia emocional es que conecta sentimientos, personalidad e impulsos morales. Además, cada vez hay más pruebas de que las actitudes éticas básicas que adoptamos en la vida se basan en capacidades emocionales subyacentes. Debemos recordar que los impulsos son el motor de las emociones y que todos los impulsos tienen su origen en los sentimientos.

Nuestro viaje

El inicio de nuestro recorrido, (Goleman, 2004) tiene como objetivo llevarnos a la acción a través de una lección. La esencia para llegar al éxito en todos los aspectos de nuestra vida se encuentra en las habilidades emocionales, sociales, la autorregulación y la empatía.

En este libro podremos ver como primera parte una introducción que aborda cómo la razón puede ser superada por los sentimientos y cómo el cerebro gobierna nuestras emociones, tal cual, como la ira, la alegría, el miedo, la envidia, entre otros.

Segunda parte y tercera parte del libro. En esta sección debemos comprender cómo estas interacciones pueden ayudarnos a controlar nuestros impulsos emocionales. Luego de esto, podemos llegar a examinar los datos neurológicos que influyen en la inteligencia emocional, la que llega a controlar nuestros impulsos. Después de esto, se llega a analizar las diferencias que surgen de estas habilidades, las cuales nos pueden ayudar a cuidar nuestras relaciones más íntimas o, en otro caso, podemos llegar a destruirlas gracias a las emociones tóxicas que pueden existir en nuestra mente.

La cuarta parte nos dice que, aunque la genética influye en nuestro temperamento, y aunque nuestros circuitos son tan maleables, el carácter no determina nuestro destino. Las lecciones aprendidas en la escuela y en la casa moldean nuestros circuitos, haciéndonos más aptos o ineptos en la inteligencia emocional, en este caso la niñez y adolescencia nos brindan oportunidades para desarrollar hábitos que nos servirán para el resto de nuestras vidas.

La quinta parte analiza las consecuencias para quienes no logran controlar su mundo emocional al madurar, destacando los riesgos como la depresión, la violencia, los trastornos alimentarios y el abuso de drogas. En el libro se menciona un preocupante aumento de problemas emocionales en la generación actual, como el aislamiento, la depresión, la ira, la falta de disciplina, el nerviosismo, la ansiedad, la impulsividad y la agresividad. La solución propuesta es preparar mejor a los jóvenes para la vida, integrando la educación emocional en las escuelas para reconciliar la mente y el corazón. El libro concluye con ejemplos de escuelas innovadoras que enseñan habilidades esenciales como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía, la resolución de conflictos y la colaboración.

PARTE I

EL CEREBRO EMOCIONAL

1. ¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES?

Sólo se puede ver correctamente con el corazón; lo esencial permanece invisible para el ojo.

Antoine de Saint-Exupéry, El principito

Este texto nos habla, de que las emociones son el motor que impulsa nuestras acciones, guiándonos en la compleja travesía de la vida. Desde tiempos inmemoriales, el ser humano ha experimentado la influencia poderosa de sus sentimientos, desde el amor desinteresado hasta el miedo paralizante.

El corazón y la mente se entrelazan en una danza constante, donde la razón intenta controlar las pasiones desbordantes. Sin embargo, en ocasiones, son las emociones las que toman las riendas, llevándonos por caminos inesperados y decisiones impulsivas. Esta dualidad interna entre la mente racional y emocional nos define como seres complejos y en constante evolución.

A lo largo de la historia, hemos visto ejemplos de sacrificio altruista y actos heroicos motivados por el amor incondicional. Padres que arriesgan sus vidas por sus hijos, amigos que se apoyan en los momentos difíciles, y desconocidos que muestran compasión desinteresada. Estos gestos nos recuerdan la profunda conexión entre las emociones y nuestras acciones, demostrando que, a veces, el corazón decide cuando la mente vacila.

La evolución ha moldeado nuestro cerebro de manera extraordinaria, desde el primitivo tallo encefálico hasta el complejo neocórtex. Este desarrollo ha permitido una mayor capacidad de reflexión, planificación y adaptabilidad emocional. Sin embargo, las emociones siguen siendo el pilar de nuestras experiencias humanas, influyendo en nuestras percepciones, relaciones y toma de decisiones.

[1]La reiterada aparición del tema del amor desinteresado en el dominio mitológico nos indica su atemporalidad. Los Jataka, por ejemplo, relatos narrados en Asia durante milenios, constituyen una serie de variaciones sobre el tema del sacrificio de uno mismo, (Siavin & Kriegman, 1992).

En un mundo moderno donde la rapidez y la complejidad desafían nuestra capacidad emocional, es crucial cultivar una mayor conciencia emocional y encontrar el equilibrio entre la razón y la emoción. Aceptar nuestras emociones como parte integral de nuestra humanidad nos permite vivir de manera auténtica y conectada con nuestro ser interior.

En última instancia, las emociones nos recuerdan que somos seres vivos, llenos de pasión, compasión y vitalidad. Aprender a honrar y comprender nuestras emociones es el camino hacia una vida plena y significativa, donde el corazón y la mente se fusionan en una armonía única, guiándonos en el viaje de descubrir la profundidad de nuestra existencia. ¡Sigamos explorando el fascinante mundo de las emociones y descubriendo su poder transformador en nuestra vida!

[1] El amor desinteresado y la supervivencia humana: las teorías evolucionistas que insisten en el valor adaptativo del altruismo han sido resumidas magistralmente por Malcolm Síavin y Daniel Kriegman, en The Adaptative Design of the Human Psyche (Nueva York: Guilford Press, 1992).

2. ANATOMÍA DE UN SECUESTRO EMOCIONAL

La vida es una comedia para quienes piensan y una tragedia para quienes sienten.

Hornee Walpole

Según nos relata Daniel Goleman en el ejemplo sobre el secuestro ante una persona de la misma manera el secuestro emocional está relacionado con la activación del sistema límbico del cerebro, que provoca respuestas automáticas de pelea, huida o congelación. La racionalidad y el pensamiento lógico se ven eclipsados por la emoción intensa durante un secuestro emocional, lo que puede conducir a decisiones impulsivas y comportamientos irracionales. La inteligencia emocional incluye aspectos importantes como la autoconciencia, la autorregulación emocional, la empatía y las habilidades sociales, que pueden ayudar a prevenir y manejar de manera efectiva los secuestros emocionales.

La sede de todas las pasiones

Nos dice que la amígdala es la parte central del primitivo "cerebro olfativo" que durante el proceso evolutivo dio origen a la corteza cerebral y luego a la descorteza. La ausencia funcional de la amígdala impide todo reconocimiento de los sentimientos y sobre sus propios sentimientos. La amígdala es, por tanto, una especie de almacén de memoria emocional y, también puede considerarse un almacén de significado. Por tanto, una vida sin amígdala es una vida con algún significado personal. Cuando una persona se siente apoyada, reconfortada y reconfortada, las mismas áreas del cerebro se encargan de aliviar el llanto, pero sin la amígdala ni siquiera el alivio que proporcionan las lágrimas es posible.

El repetidor neuronal

Hace mucho, tiempo la ciencia descubrió el papel central de la amígdala cuando las emociones impulsivas se apoderan de la mente. Una de las funciones de la amígdala es escanear las percepciones en busca de amenazas. Así, la amígdala se convierte en un importante perro guardián de la vida mental, una especie de guardia psicológica que afronta cada situación, cada observación, reflexionando sobre una pregunta, la más básica: "¿Es esto algo que odio?" ¿Qué podría hacerme daño? ¿A qué tengo miedo? Si la respuesta a esta pregunta es sí, la amígdala reacciona de inmediato, movilizando todos los recursos neuronales y enviando un mensaje urgente a todas las áreas del cerebro.

Si, por ejemplo, suena una alarma de miedo, la amígdala envía mensajes urgentes a todos los centros importantes del cerebro, lo que desencadena la secreción corporal de hormonas de lucha o huida, activando centros cerebrales y estimulando el sistema cardiovascular. músculos y órganos internos: la amígdala también es responsable de un enorme nivel de norepinefrina, una hormona que aumenta la reactividad de ciertas áreas del cerebro y activa la secreción. de los cuales destacan aquellos que estimulan los sentidos y despiertan el cerebro.

El centinela emocional

Es una idea que se refiere a la capacidad de una persona para observar, comprender y responder adecuadamente a sus emociones. Actuar como un centinela emocional implica ser consciente y alerta a las señales emocionales que se presentan en uno mismo y en los demás, y gestionarlas de manera constructiva. Se dice que la amígdala puede contener y activar recuerdos y reacciones que hacemos sin entender por qué lo hacemos porque el camino directo desde el tálamo a la amígdala pasa por alto la neocorteza por completo. Con este atajo, la amígdala puede convertirse en una especie de almacén de impresiones emocionales y recuerdos de los que nunca hemos estado llenos. La señal visual pasa de la retina al tálamo, donde se traduce al lenguaje en el cerebro. La mayor parte de este mensaje luego pasa a la corteza visual, donde se analiza y se evalúa su significado para proporcionar una respuesta adecuada. Si esa respuesta es emocional, la señal se envía a la amígdala para activar los centros emocionales, pero una pequeña parte de la señal original va directamente del tálamo a la amígdala por un camino más corto, lo que permite una respuesta más rápida, aunque ciertamente menos precisa. Entonces, la amígdala puede desencadenar una respuesta antes de que los centros corticales hayan comprendido completamente lo que está sucediendo.

El especialista en la memoria emocional

Es la capacidad de una persona para comprender, controlar y utilizar las memorias emocionales de manera efectiva. Los recuerdos que están fuertemente relacionados con emociones particulares se conocen como memorias emocionales y pueden tener un impacto significativo en el comportamiento, las decisiones y las relaciones. El cerebro utiliza un método simple pero muy ingenioso para preservar los recuerdos emocionales con particular intensidad, porque los mismos sistemas de alarma neuroquímicos que preparan al cuerpo para responder a cualquier amenaza -luchar o huir- también son responsables de registrar vívidamente ese momento en la mente.

[2]La química cerebral juega un papel clave en moldear el comportamiento de los primates a través de múltiples mecanismos, afectando su sociabilidad, la respuesta emocional, la toma de decisiones y los patrones de interacción social. (Damasio, 1994). En momentos de estrés o ansiedad, o incluso de alegría intensa, el nervio que conecta el cerebro con las glándulas suprarrenales (ubicadas encima de los riñones) estimula la liberación de las hormonas adrenalina y noradrenalina, preparando así el cuerpo para responder ante una emergencia. Estas hormonas activan ciertos receptores en el nervio vago, que se encargan, entre otras cosas, de enviar mensajes desde el cerebro que regulan la actividad cardíaca, y a su vez devolver señales al cerebro, que también son activadas por estas mismas hormonas. Y los principales receptores de este tipo de señales son las neuronas de la amígdala, que al activarse consiguen que otras zonas del cerebro refuercen el recuerdo de lo que está sucediendo.

Cuando las emociones son rápidas y toscas

Se refiere a respuestas emocionales muy intensas y automáticas que aparecen casi de inmediato y sin una reflexión consciente. La mayoría de las veces, estas reacciones son primitivas e impulsivas y están más influenciadas por los instintos que por un pensamiento racional y controlado. Este tipo de respuesta emocional está profundamente arraigada en nuestra biología y es producido por partes del cerebro más antiguas, como la amígdala.

Estas confusiones emocionales rudimentarias, basadas en sentir antes de pensar, LeDoux las clasifica como "sentimientos precognitivos", reacciones basadas en impulsos nerviosos fragmentarios, fragmentos de información sensorial aún no organizada para configurar un objeto reconocible. Es una forma rudimentaria de información sensorial, una especie de "adivina la canción" neuronal -un juego de adivinar el nombre de una melodía después de escuchar sólo unas pocas notas-, una intuición de percepción global después de apenas percibir unas pocas notas. Funciones. De esta manera, cuando la amígdala percibe un determinado patrón sensorial como algo urgente, no intenta confirmar esta percepción de ninguna manera, sino que simplemente llega a una conclusión y desencadena una respuesta.

El gestor de las emociones

La gestión emocional implica el desarrollo de habilidades y estrategias para identificar, regular y expresar las emociones de forma saludable y constructiva. Es una habilidad fundamental para el bienestar personal y el éxito en las interacciones sociales y profesionales. El tiempo cerebral es necesario para la reacción neocortical es mayor que el tiempo necesario para el mecanismo de captura emocional, porque las vías neuronales implicadas son más largas… pero no olvidemos que también es una reacción más racional y deliberada, porque en este caso el pensamiento precedió al sentimiento. La neocorteza nos entristece cuando experimentamos una pérdida, nos hace felices después de lograr algo que creíamos importante o nos hace sentir dolor o enojo por algo que alguien nos dijo o hizo. Al igual que la amígdala, sin la ayuda de los lóbulos frontales gran parte de nuestra vida emocional desaparecería,

[2] Este sistema químico cerebral parece desempeñar, entre otras cosas, el papel de favorecer la cooperación, puesto que los monos que presentan una alta concentración de receptores de la serotonina en el circuito amigdalo-prefrontal se muestran « muy sociables» , mientras que los que manifiestan una baja concentración suelen ser hostiles y antagónicos. Véase Antonio Damasio, Descartes'Error (Nueva York: Grosset/Putnam, 1994)

porque sin la comprensión de que algo merece una respuesta emocional, no hay respuesta emocional.

Armonizando la emoción y el pensamiento

Establece un proceso continuo que requiere práctica e introspección. desarrollando la inteligencia emocional y aplicando estrategias cognitivas, es posible alcanzar un equilibrio que promueva el bienestar integral y la eficacia en la vida cotidiana. El centro de gravedad de las luchas y los tratados de cooperación entre el corazón y la cabeza, entre los pensamientos y los sentimientos, se encuentra en las conexiones existentes entre la amígdala (y las estructuras límbicas relacionadas con ella) y el neocórtex. En resumen, esta vía nerviosa explicaría por qué la emoción es tan importante para el pensamiento efectivo, tanto para tomar decisiones inteligentes como para poder pensar claramente.

También las emociones son esenciales para el ejercicio de la razón. En la danza entre sentimiento y pensamiento, el sentimiento guía nuestras decisiones de momento a momento, trabajando de la mano con la mente racional y permitiendo u obstaculizando– el pensamiento mismo. Y de manera similar, el cerebro pensante juega un papel importante en nuestras emociones, excepto en los momentos en que las emociones se desbordan y el cerebro emocional toma el control total de la situación.

PARTE II

LA NATURALEZA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

3. CUANDO EL LISTO ES TONTO

La historia de Jason, un brillante estudiante de secundaria que apuñaló a su profesor de física, David Pologruto, ilustra cómo la inteligencia académica no siempre se traduce en un comportamiento racional. Jason, obsesionado con ingresar a la prestigiosa facultad de medicina de Harvard, reaccionó violentamente cuando su profesor le dio una nota que arruinó sus planes. Llevó un cuchillo de carnicero al laboratorio y, tras una discusión, atacó a Pologruto.

El juez declaró a Jason inocente, alegando que estaba en estado psicótico durante el incidente. Jason, sin embargo, nunca se disculpó ni asumió responsabilidad por sus acciones. A pesar de su éxito académico, su incapacidad para gestionar sus emociones plantea la pregunta: ¿Cómo puede alguien tan inteligente cometer un acto tan irracional?

La respuesta radica en la diferencia entre el CI y la inteligencia emocional, ya que la inteligencia académica no es suficiente para garantizar el éxito en la vida. El CI puede abrir puertas, pero la inteligencia emocional—la capacidad de motivarse, controlar los impulsos y empatizar con otros—es crucial para enfrentar los desafíos de la vida.

Estudios han demostrado que el CI y las calificaciones académicas no predicen con precisión el éxito personal o profesional. La inteligencia emocional, que incluye habilidades como la resiliencia y la empatía, es a menudo un mejor indicador de éxito y satisfacción en la vida.

La inteligencia emocional y el destino

Un ejemplo de la vida real es, un compañero de clase en Amherst College, que, a pesar de sus puntuaciones perfectas en exámenes académicos, tardó casi diez años en graduarse ya que prefería quedarse en cama, dormir tarde y no asistir a clases.

(Salovey & Mayer, 1990), [3]explican el modelo y los instrumentos desarrollados para medir la IE. Es el modelo con mayor apoyo empírico pero, paradójicamente, el más desconocido en el campo educativoespañol, y puede constituir un marco útil para los programas de IE en la escuela.

En 1940, un estudio de Harvard siguió a 95 estudiantes y encontró que los mejores calificados no necesariamente tenían más éxito que sus compañeros con notas más bajas. Otro estudio en Somerville, Massachusetts, con 450 adolescentes, mostró que el CI tenía poca relación con la satisfacción en la vida. La capacidad para manejar las frustraciones y relacionarse bien con los demás era más determinante.

Un estudio más reciente en Illinois siguió a 81 estudiantes destacados y encontró que uno de cada cuatro alcanzó un nivel profesional superior al promedio a los 30 años. Las calificaciones académicas no predicen cómo alguien enfrentará los desafíos de la vida.

Un tipo de inteligencia diferente

Judy, de cuatro años, demuestra cómo habilidades no académicas pueden ser cruciales. En una prueba de sensibilidad social en su parvulario, Judy ubicó a cada niño exactamente donde preferían estar, mostrando una comprensión precisa de la dinámica social de su clase. Este tipo de inteligencia social es tan importante como las habilidades verbales y matemáticas. El Proyecto Spectrum, inspirado por el psicólogo de Harvard Howard Gardner, busca fomentar diversos tipos de inteligencia, reconociendo que talentos como la sensibilidad social son cruciales. Gardner argumenta que la educación debe desarrollar todos los talentos únicos de los niños, no solo las habilidades académicas tradicionales. Gardner en su libro "Frames of Mind" de teorías de las inteligencias múltiples, identifica al menos siete tipos distintos de inteligencia: verbal, lógico-matemática, espacial, kinestésica, musical, interpersonal e intrapersonal. Este enfoque más amplio permite reconocer y cultivar habilidades que son esenciales para el éxito y la satisfacción en la vida. Cuando se evaluó a los estudiantes del Proyecto Spectrum con pruebas diseñadas para

[3] El modelo de la inteligencia emocional fue propuesto por vez primera por Peter Salovey y John D. May er, “Emotional Intelligence”. Imagination, Cognition and Personalitv, 9(1990), págs. 185-211.

medir múltiples inteligencias, no se encontró una correlación significativa con los resultados tradicionales de CI. Los niños considerados "más inteligentes" según su CI mostraron habilidades diversas en otras áreas, demostrando que el CI no predice eficazmente el

éxito en la vida.

Salovey define la inteligencia emocional mediante cinco competencias clave:	
Reconocer las emociones propias	Es esencial para la inteligencia emocional, permitiendo un mejor manejo de la vida y decisiones más acertadas.
Controlar las emociones	La autoconciencia permite gestionar nuestros sentimientos adecuándolos al momento
Capacidad de motivarse uno mismo	Controlar y enfocar las emociones es clave para la atención, motivación y creatividad, llevando a mayor productividad y éxito.
Reconocer emociones ajenas	Empatía basada en la conciencia emocional propia, es esencial para sintonizar con las necesidades y deseos de los demás.
Control de las relaciones	Se basa en la habilidad para manejar las emociones de los demás.

Gardner concluye que es crucial ayudar a los niños a identificar y cultivar sus habilidades naturales, ya que les permitirá sentirse satisfechos y preparados para enfrentar la vida. Su teoría de las inteligencias múltiples ha evolucionado, destacando la inteligencia interpersonal, la capacidad de entender y trabajar bien con otros, y la inteligencia intrapersonal, la habilidad de comprenderse a uno mismo y usar ese conocimiento para vivir de manera efectiva.

Spock contra Data: cuando la cognición no basta

Howard Gardner, subraya la importancia de comprender nuestras propias emociones como las de los demás. A pesar de esto, Gardner y sus colegas se han centrado en la investigación en el aspecto cognitivo de la inteligencia, dejando de lado el papel de las emociones en la vida personal y social.

Gardner reconoce que su trabajo ha sido influido por las ciencias cognitivas, que se centran en cómo la mente procesa y almacena información. Esta perspectiva ha llevado a una visión de la inteligencia que enfatiza la comprensión racional sobre el manejo emocional. Sin embargo, la mente no es un simple procesador de información, sino que está inmersa en un entorno químico y emocional complejo. La psicología ha tenido una relación complicada con las emociones. En los años cuarenta y cincuenta, el conductismo, liderado por figuras como B.F. Skinner, rechazaba la vida interior y emocional como objeto de estudio científico, centrándose exclusivamente en la conducta observable. En los años sesenta, la revolución cognitiva cambió el enfoque hacia la mente e inteligencia, pero seguía dejando de lado las emociones. La visión de la inteligencia como un proceso frío y racional ha sido común en las ciencias cognitivas. Sin embargo, esta perspectiva ignora que la razón está profundamente influida por los sentimientos. Con el tiempo, la psicología ha comenzado a reconocer la importancia de las emociones en la inteligencia.

Gardner admite que su enfoque inicial sobre las inteligencias personales enfatizaba la cognición sobre el sentimiento. También reconoce que las

señales emocionales son cruciales para la inteligencia interpersonal e intrapersonal. La teoría de las inteligencias múltiples ha evolucionado hacia una mayor apreciación de la metacognición, pero Gardner entiende la importancia de las habilidades emocionales y sociales para enfrentar la vida.

Finalmente, Gardner destaca que muchas personas con un alto CI trabajan para otras con menor CI, pero mayor inteligencia emocional. Esta inteligencia es crucial para tomar decisiones importantes en la vida. Por ello, Gardner insiste en que las escuelas deben educar a los niños no solo en habilidades académicas, sino también en el desarrollo de su inteligencia emocional y social.

¿Las emociones pueden ser inteligentes?

Para entender mejor cómo incorporar la inteligencia emocional en la educación, es útil considerar las contribuciones de otros teóricos como Peter Salovey, destacado psicólogo de Harvard. Salovey detalla cómo podemos hacer nuestras emociones

más inteligentes. Aunque la idea no es nueva, defensores del CI han intentado incluir las emociones en el ámbito de la inteligencia. E.L. Thorndike, en los años veinte, propuso que la inteligencia social, la capacidad de entender y actuar sabiamente en las relaciones humanas, era crucial para determinar el CI.

A pesar de estos esfuerzos, la inteligencia social no fue aceptada entre los teóricos del CI, en 1960, un influyente la consideró un concepto inútil. Sin embargo, la inteligencia personal no puede ser ignorada. Robert Sternberg, otro psicólogo de Yale, descubrió que la inteligencia social es esencial para manejar aspectos prácticos de la vida, diferenciándose de las habilidades académicas. Esto incluye la sensibilidad de los directivos para captar mensajes tácitos de sus subordinados.

Sternberg y Salovey, coinciden en que la teoría tradicional del CI solo aborda habilidades lingüísticas y matemáticas. Aunque un alto CI puede predecir el éxito académico, no dice mucho sobre la vida después de la educación. Estos psicólogos han adoptado una visión más amplia de la inteligencia, enfocándose en lo que ayuda a las personas a vivir mejor, señalando que la inteligencia es, mayormente, emocional y personal.

El CI y la inteligencia emocional: los tipos puros

El CI y la inteligencia emocional son diferentes. Todos tenemos una mezcla única de intelecto y emoción. Las personas con alto CI y baja inteligencia emocional (o viceversa) son raras. Hay una correlación débil entre CI y algunos aspectos de la inteligencia emocional, lo que sugiere que son entidades independientes.

A diferencia del CI, algunos elementos, como la empatía se pueden evaluar mediante la capacidad de una persona para realizar tareas específicas. Jack Block, psicólogo de la Universidad de California en Berkeley, ha comparado dos tipos puros: personas con alto CI y personas con alta inteligencia emocional, mostrando diferencias notables.

Las personas con alto CI, sin inteligencia emocional, son casi una caricatura de intelectuales: hombres con intereses y habilidades intelectuales amplios, ambiciosos, productivos, pero críticos, distantes y emocionalmente fríos. Las mujeres con alto CI son confiadas intelectualmente, valoran las cuestiones teóricas, pero son introspectivas, ansiosas y tienden a sentirse culpables.

Mientras que, los hombres con alta inteligencia emocional son socialmente equilibrados, extrovertidos, alegres y comprometidos con causas y personas. Son afables y cariñosos, con una vida emocional rica. Las mujeres con alta inteligencia emocional son enérgicas, expresan sus sentimientos claramente, tienen visión positiva de sí mismas y manejan bien la tensión. Son sociables, espontáneas y raramente se sienten ansiosas o culpables.

Estos retratos son caricaturescos, ya que todos somos una mezcla de CI e inteligencia emocional en diferentes proporciones. Sin embargo, destacan cómo ambas dimensiones contribuyen a nuestras cualidades personales. La inteligencia emocional aporta las cualidades que más nos ayudan a ser seres vivos.

4. CONÓCETE A TI MISMO

En este relato japonés, un samurai desafiante busca entender los conceptos de cielo e infierno, pero se enfrenta a la indiferencia del maestro zen. Su furia lo lleva a desenvainar la espada, momento en que el maestro le muestra que su propia ira es el infierno. Al reconocer esto, el samurai encuentra la calma, comprendiendo que ese estado es el cielo. Este relato ilustra la importancia de la autoconciencia emocional, el acto de reconocer y entender nuestros propios sentimientos en el momento presente. Esta habilidad, central en la inteligencia emocional, implica observar de manera imparcial nuestras emociones sin dejarnos llevar por ellas. Es un proceso que activa el neocórtex y nos permite mantenernos conscientes de nuestros estados internos incluso durante momentos emocionalmente intensos. Según John Mayer, ser consciente de uno mismo implica reconocer nuestros estados de ánimo y los pensamientos asociados, sin reaccionar ni juzgar. Esta habilidad no solo nos ayuda a controlar nuestras emociones, sino que también puede facilitar la liberación de sentimientos negativos intensos, proporcionándonos una mayor libertad emocional. Mayer identifica diferentes estilos de manejo emocional: aquellos que son conscientes de sus estados emocionales y pueden controlarlos eficazmente, quienes se sienten abrumados por sus emociones sin poder escapar de ellas, y aquellos que aceptan resignadamente sus estados de ánimo sin intentar cambiarlos. La autoconciencia emocional, por lo tanto, no solo implica reconocer cómo nos sentimos, sino también tener la capacidad de influir positivamente en nuestros estados emocionales para mantener un equilibrio psicológico saludable.

El apasionado y el indiferente

Imagínate en un vuelo tranquilo de Nueva York a San Francisco que de repente atraviesa una zona de turbulencia. El piloto advierte a los pasajeros y esto despierta diferentes reacciones en ellos. Algunos se sumergen en actividades como leer o ver una película, mientras otros observan nerviosamente a las azafatas o escuchan los motores en busca de señales de alarma. Este ejemplo ilustra cómo las personas enfrentan el estrés: algunos se enfocan en los detalles mientras que otros intentan distraerse.

Según Suzanne Miller, psicóloga de la Temple University, estas actitudes afectan cómo experimentamos nuestras emociones. Quienes se enfocan en los detalles tienden a amplificar sus reacciones emocionales, mientras que quienes se distraen las minimizan. Esto puede llevar a una intensidad emocional abrumadora en algunos y a una casi ausencia de sentimientos en otros, como el estudiante que calmadamente apagó un incendio en su dormitorio sin percibir el peligro.

Edward Diener, psicólogo de la Universidad de Illinois, ha estudiado la intensidad emocional de las personas. Destacó casos extremos como el del estudiante impasible frente al peligro y el de una mujer profundamente afectada por la pérdida de una pluma y emocionada por un anuncio de rebajas. Diener señala que las mujeres suelen experimentar emociones más intensamente que los hombres, enriqueciendo así su vida emocional, en fin el capítulo analiza [4]la intensidad del afecto, que abarca tanto la intensidad con la que se experimentan las emociones como su variabilidad. Personas con alta intensidad emocional suelen experimentar más intensamente tanto emociones positivas como negativas. (Larsen, 2009).

El hombre sin sentimientos

Gary, un cirujano exitoso, pero emocionalmente reservado, frustraba a su novia Ellen con su incapacidad para expresar sentimientos. Aunque era brillante en temas científicos y artísticos, no mostraba emociones ni con ella ni con nadie. En terapia, admitió no tener sentimientos intensos, ni positivos ni negativos. Esta falta de expresión emocional, llamada alexitimia, lo hacía una persona aburrida, empujando a sus seres queridos a recomendarle tratamiento psicológico.

La alexitimia, del griego "falta de palabras para los sentimientos", describe a personas que parecen no tener emociones, pero en realidad no pueden

[4] Larsen, RJ (2009). Intensidad del afecto. En MR Leary y RH Hoyle (Eds.), Manual de diferencias individuales en el comportamiento social (pp. 241–254). The Guilford Press.

expresarlas. Los primeros en identificar esta condición fueron los psicoanalistas, quienes notaron que estos pacientes no compartían su vida emocional interna. Los alexitímicos tienen dificultades para describir sus sentimientos y un vocabulario emocional limitado, confundiendo emociones con sensaciones físicas.

El doctor Peter Sifneos acuñó el término en 1972 para describir a pacientes que parecían ser de un mundo diferente, incapaces de vivir en una sociedad gobernada por sentimientos. Los alexitímicos rara vez lloran, y cuando lo hacen, se sienten desconcertados por su propia reacción. Por ejemplo, una paciente lloró después de ver una película sobre una madre muriendo de cáncer, pero no pudo explicar por qué se sentía tan mal.

El problema de los alexitímicos no es la falta de sentimientos, sino la incapacidad de saber y expresar lo que sienten. Carecen de autoconciencia emocional, una habilidad fundamental de la inteligencia emocional. No pueden identificar sus emociones en el momento en que las experimentan, lo que los lleva a confundir el sufrimiento emocional con el dolor físico, una condición conocida como somatización.

Elogio de las sensaciones viscerales

Elliot era un abogado exitoso hasta que le extirparon un tumor del tamaño de una naranja detrás de la frente. Aunque la operación fue exitosa, su personalidad cambió drásticamente. Perdió su trabajo, su esposa lo dejó, y malgastó sus ahorros. A pesar de ser intelectualmente brillante, Elliot perdía tiempo en detalles insignificantes y era incapaz de mantener un trabajo.

Antonio Damasio, el neurólogo que lo evaluó, se dio cuenta de que, aunque Elliot tenía intactas sus capacidades cognitivas, no podía sentir emociones. Podía hablar de eventos trágicos de su vida sin mostrar ninguna emoción, como si fuera un espectador de su propia tragedia. Damasio concluyó que la operación había afectado los lóbulos prefrontales de Elliot, desconectando los centros emocionales del cerebro de las regiones pensantes del neocórtex. Esto convirtió su pensamiento en algo similar a un ordenador: capaz de procesar información, pero incapaz de asignar valores emocionales a las opciones.

La falta de emociones hizo que todas las decisiones para Elliot fueran iguales, lo que lo incapacitaba para tomar decisiones. Incluso elegir una fecha para su próxima cita era una tarea abrumadora para él, ya que encontraba pros y contras para cada alternativa sin poder decidirse. Esta falta de conciencia emocional era el núcleo de sus problemas.

Los sentimientos son cruciales para tomar decisiones personales. Aunque las emociones intensas pueden afectar negativamente el razonamiento, la ausencia de conciencia emocional puede ser desastrosa. Las decisiones importantes, como elegir una carrera, mantener un trabajo, casarse o comprar una casa, no pueden tomarse solo con lógica.

Necesitan de las sensaciones viscerales y la sabiduría emocional acumulada por la experiencia pasada.

Damasio llama a estas señales emocionales "indicadores somáticos", sensaciones viscerales que actúan como alarmas automáticas. Estas señales nos orientan sobre el peligro potencial de una decisión y pueden alertarnos sobre oportunidades interesantes. Aunque no siempre recordamos la experiencia que determina una sensación negativa, esta nos ayuda a reducir las opciones y tomar decisiones más manejables.

Sondeando al inconsciente

La experiencia de Elliot, quien tras la extirpación de un tumor cerebral perdió su capacidad de sentir emociones, ilustra cómo los circuitos neuronales, especialmente los prefrontales, son esenciales para la conciencia emocional. Sin estas conexiones, su pensamiento quedó reducido a procesos lógicos, incapaz de valorar emocionalmente sus decisiones. Esta desconexión le impedía tomar decisiones adecuadas, tanto grandes como pequeñas.

La neurociencia sugiere que la capacidad de introspección y la sensibilidad emocional están ligadas a estos circuitos neuronales. Algunas personas, naturalmente más sintonizadas con su mente emocional, son capaces de comprender mejor sus sentimientos a través de metáforas, poesía, y otros lenguajes simbólicos. Esta capacidad es crucial para profesiones creativas y terapéuticas,

donde la "sabiduría del inconsciente" juega un papel fundamental.

Freud, pionero en mapear la dinámica emocional, destacó que gran parte de nuestra vida emocional es inconsciente. Experimentos han demostrado que las emociones pueden surgir antes de que seamos conscientes de ellas, impactando nuestra percepción y reacciones. Sin embargo, al tomar conciencia de estas emociones, podemos manejarlas y cambiar nuestro estado de ánimo, destacando la importancia de la autoconciencia en la inteligencia emocional.

5. ESCLAVOS DE LA PASIÓN

Tú has sido… un hombre capaz de aceptar con igual semblante los premios y los reveses de Fortuna… Dame a un hombre que no sea esclavo de sus pasiones y lo colocaré en el centro de mi corazón, ¡ay! en el corazón de mi corazón. Como hago contigo…

Hamlet a su amigo Horacio

Las personas siempre han tratado de controlar sus emociones, de soportar y afrontar los reveses de la vida de la mejor manera posible. Desde la antigüedad, esta capacidad de liberarse de la "esclavitud de los hombres" se ha llamado virtud. Page DuBois, un famoso estudioso de la Grecia clásica, acuñó el término "Sofrosyne": cuidado e inteligencia en la gestión de la vida. Allá. Los romanos y la iglesia cristiana primitiva, por otro lado, lo llamaron. La" sobriedad" frena el exceso emocional. Pero el objetivo de la sobriedad, y lo que debemos lograr, no es la supresión de las emociones, sino el equilibrio. Según Aristóteles, el objetivo es mantener un sentimiento adecuado a las circunstancias, porque cada sentimiento tiene su propio valor y significado. Y el intento de silenciar las emociones y su expresión desenfrenada conduce a situaciones extremas, incluso en el ámbito patológico de la depresión, la ansiedad aguda, la ira, etc. Por tanto, el equilibrio entre ellos constituye nuestra salud emocional.

[5]Los pacientes aquejados de cáncer, sea cual sea la gravedad de su estado, se encuentran de mejor humor cuando pueden pensar en otro paciente cuyo estado es todavía peor (« a fin de cuentas y o no estoy tanmal.; por lo menos puedo andar» (Roemer & Borkovec, 1993)

Anatomía del enfado

Cuando experimentamos una situación difícil que nos hace enojar, podemos actuar de dos maneras muy diferentes. El primer pensamiento nos enoja, pero lo realmente importante para la formación de la ira es que a este pensamiento le sigan una serie de otros pensamientos de ira y venganza. Podemos dar rienda suelta a nuestro monólogo, que enciende nuestra ira y nos da más y mejores motivos para explotar, o podemos optar por una serie de pensamientos que busquen una explicación racional a la situación, evitando el control de nuestra ira. El desafío es, como dijo Aristóteles, tener la ira adecuada, porque muy a menudo la ira está fuera de nuestro control. Algunos dicen, psicólogos, que la ira es el estado de ánimo más persistente y difícil de controlar. Algunas personas dicen que la ira es incontrolable y que la única manera de deshacerse de ella es dejarla ir. Por el contrario, hay quienes dicen que hay que evitar por completo la ira y el odio.

Sin embargo, el pensamiento que alimenta a nuestro país y lo hace cada vez menos manejable nos ofrece una posible clave para encontrar una manera, no de evitarlo, sino de calmarlo.

La solución es tratar de evitar pensamientos que alimenten la ira. Cuanto más pensamos en ello, mejores razones encontramos para seguir enojados y explotar de rabia. La investigación realizada por Tice ha demostrado que una de las herramientas más efectivas para detener la ira es replantear la situación de una manera más positiva.

El surgimiento de la ira:

Dolf Zillman, un psicólogo de la Universidad de Alabama, que estudió y realizó experimentos sobre la anatomía de la ira, concluye que un desencadenante común de la ira es un sentimiento de amenaza. Esto se aplica no sólo a las amenazas físicas, sino también a las amenazas simbólicas a nuestra autoestima o amor propio. El desencadenante de la ira tiene un doble efecto en el cerebro consistente en la secreción de 89 catecolaminas que proporcionan la energía necesaria para atacar o huir, con una duración de minutos. Una energía que activa la amargura y marca el tono general adecuado para la ira ante una provocación. La ira es el resultado de una serie de provocaciones que preparan el cuerpo para una explosión de ira que poco a poco se disipa.

Durante la provocación, cada una es más intensa que la anterior hasta que explota, lo que explica por

[5] El caso del paciente preocupado procede de Lizabeth Roemer y Thomas Borkovec," Worry : Unwanted Cognitive Activity That Controls Unwanted Somatic Experience", pág. 221.

qué la ira se acumula sobre la ira. Por tanto, una persona se cierra al razonamiento y no puede perdonar. La falta de orientación cognitiva conduce a reacciones primitivas y crudas. Odio el aire acondicionado. La primera forma de perder poder es no prestar atención a los pensamientos que provocan la ira. Cuando las personas se encuentran con un enojo muy fuerte, tienden a restar importancia a posibles mensajes de justificación con frases como "esto es intolerable". La desestresación puede permitir que una persona se relaje buscando un recurso que le proporcione distracción o placer, o dicha desestresación puede ocurrir cuando alimento mis pensamientos sobre las razones que causaron mi enojo. La falacia de la catarsis La gente generalmente cree que la catarsis proporciona alivio al liberar la ira a través de palabras desagradables y acciones violentas que "se sienten bien".

Al mismo tiempo, se puede decir, actuar de esta manera no puede apaciguar la ira/ en lugar de apaciguarla, prolonga y provoca la violencia. Lidiar con la ansiedad o la preocupación acumula demasiados pensamientos que deben resolverse, formando un ciclo de negligencia sin resolución. La preocupación en sí misma no es mala, porque se trata de anticipar los peligros que nos puede deparar la vida y las posibles soluciones positivas para evitarlos. El problema surge cuando la preocupación se vuelve crónica y repetitiva. Si el ciclo de preocupación continúa intensamente, provoca nerviosismo, fobias, obsesiones y pánico.

Debido a ansiedad, sudoración, tensión muscular, etc. Las personas con ansiedad crítica no siempre tienen un problema real, pero a menudo imaginan o creen que tienen un problema cuando no es así. La gente suele preocuparse por cosas que es poco probable que sucedan. El orden de las preocupaciones es el siguiente: 0. Una persona se siente amenazada por algo y esto le provoca ansiedad. Entonces quien ya está haciendo crónica se sumerge en pensamientos que liberan nuevas inquietudes. Centrarse en esos pensamientos puede distanciarlo de la imagen original y provocar ansiedad. La ansiedad crónica es frustrante porque no ofrece una solución eficaz.

Posible ayuda para delincuentes Se registra la autoconciencia y las preocupaciones iniciales de Omar, tomando así conciencia de la preocupación inicial que desencadena preocupaciones que culminan en ansiedad. Recomienda adoptar un enfoque crítico para analizar la posibilidad de una preocupación real. En algunos casos extremos, se recomienda medicación para romper este círculo vicioso. Sin embargo, recomienda el reentrenamiento emocional a través de terapia para reducir la probabilidad de que los trastornos regresen después de suspender la medicación. Manejo del duelo. La tristeza es el estado de ánimo del que la gente más quiere deshacerse. He descubierto que las estrategias para lograrlo varían ampliamente. Sin embargo, no se debe evitar la tristeza porque tiene aspectos positivos. Por ejemplo, reduce el interés por los placeres y el entretenimiento, la atención a lo perdido y establece una pausa que da energía para nuevos esfuerzos. El duelo no es el problema, la depresión es el resultado de un duelo mal gestionado porque incluso tiene consecuencias físicas y psicológicas. En el peor de los casos, conduce al suicidio. Generalmente tristeza, que no significa depresión, las personas buscan el aislamiento como solución. Pero, aun así, aumenta el sentimiento de soledad. Por eso cuando hice más tácticas. Es una búsqueda de acción social.

Uno de los factores más importantes que determina la duración y la intensidad de un estado depresivo es la obsesión de una persona.

En algunos casos, una persona deprimida simplemente se alimenta de su tristeza sin hacer nada para salir de este estado.

Ascensos anónimos:

Las personas tenemos muchos pensamientos negativos que nos vienen a la cabeza más fácilmente cuando estamos deprimidos.

Llorar parece ser una parte importante del alivio, pero a veces refuerza el ciclo de pensamientos obsesivos, lo que sólo prolonga el pensamiento.

El trastorno, por otro lado, puede romper la cadena de pensamiento y cambio que sustenta la depresión.

Existe un tratamiento electroconvulsivo que provoca amnesia a corto plazo, por lo que los pacientes se sienten mejor porque no recuerdan la causa de su tristeza.

Otras personas utilizan algún método para buscar entretenimiento como leer, dormir, etc.

Wenzlaff dice que las distracciones más efectivas son aquellas que pueden cambiar nuestro estado de ánimo.

Otra forma es animarte con regalos y placeres sensuales.

Otra opción es ver las cosas desde otra perspectiva.

Otros recurren a la religión, entre otras cosas.

Supresores emocionales:

Los supresores son aquellas personas que parecen borrar sistemáticamente todo rastro de estrés emocional de su campo de conciencia.

Estas personas saben cómo regular sus emociones, pero tienden a protegerse de emociones potencialmente problemáticas.

Sin embargo, aunque parecen estar tranquilos y controlados emocionalmente, en ocasiones presentan cambios fisiológicos de los que no son conscientes, como sudoración, tensión corporal, etc.

Esta estrategia suele ser utilizada por personas que no saben cómo expresar su situación.

Los experimentos realizados por Richard Davidson muestran que este comportamiento no es intencional. No fingen ignorancia de la angustia que puedan sentir, pero su propio cerebro les impide tal conocimiento. Se ven a sí mismos desde un punto de vista optimista.

Según Davidson, la parálisis emocional puede alcanzar cierta estabilidad.

Reprimir las emociones puede ser una estrategia de autorregulación.

6. LA APTITUD MAESTRA

El autor recuerda una ocasión en la que, debido a la falta de preparación, se quedaron paralizados por el miedo durante un examen de cálculo en la universidad. Sentían una intensa ansiedad y culpa, incapaces de concentrarse en nada más que las preguntas del examen. Su mente estaba consumida por pensamientos sobre las consecuencias de su negligencia, sintiéndose completamente inmóviles e incapaces de encontrar respuestas. Esta experiencia les mostró el poder de la tensión emocional para afectar la claridad mental. Emociones como la ira, la ansiedad y la depresión pueden obstaculizar el aprendizaje y la función cognitiva, ya que absorben la atención y dificultan la concentración.

Las emociones negativas intensas pueden volverse obsesivas, saboteando la capacidad de prestar atención a las tareas en cuestión. La tensión emocional también puede afectar la memoria de trabajo, la capacidad de retener información relevante en la mente para las tareas. La corteza prefrontal, donde las emociones se cruzan con la cognición, es crucial para la memoria de trabajo y puede verse comprometida por la tensión emocional, lo que dificulta el pensamiento claro. Por otro lado, la motivación positiva vinculada a sentimientos como el entusiasmo y la confianza puede mejorar el rendimiento.

Por lo tanto, los estados emocionales pueden afectar significativamente la función cognitiva y el rendimiento académico, lo que destaca la importancia de gestionar las emociones para una función cognitiva óptima. Los compositores y grandes maestros de ajedrez de renombre mundial comparten un alto nivel de motivación y una rigurosa rutina de entrenamiento, que a menudo comienza en la infancia. Los atletas chinos a los doce años pasaban la misma cantidad de tiempo entrenando que los miembros del equipo estadounidense en sus primeros veinte años de vida. Los mejores virtuosos del violín del siglo XX comenzaron a aprender alrededor de los cinco años, mientras que los campeones mundiales de ajedrez lo hicieron alrededor de los siete.

Comenzar antes permite un margen de tiempo mucho mayor, lo que hace que aquellos en la cima de su campo hayan dedicado más horas de práctica que aquellos con habilidades similares que no alcanzan ese nivel. Esta perseverancia depende principalmente de factores emocionales como el entusiasmo y la tenacidad ante los contratiempos.

Los estudiantes asiáticos se han destacado en los campos académicos y profesionales en Estados Unidos, demostrando que el éxito depende de la motivación además de las habilidades innatas. Los estudios revelan que los estudiantes asiático-americanos tienden a tener un coeficiente intelectual promedio más alto que los estudiantes blancos. Los médicos y abogados asiáticos, como grupo, se comportan como si su coeficiente intelectual fuera significativamente mayor que el de los blancos. La razón puede residir en el hecho de que los niños asiáticos pasan más tiempo estudiando en sus primeros años escolares en comparación con sus homólogos blancos.

Una sólida ética de trabajo cultural se traduce en mayor motivación, dedicación y perseverancia. Las emociones pueden dificultar o facilitar nuestra capacidad de pensar, planificar y afrontar el entrenamiento necesario para alcanzar objetivos a largo plazo. La inteligencia emocional influye profundamente en nuestras otras facultades, ya sea potenciándolas o impidiéndolas. Estar motivado por el entusiasmo, el disfrute o un nivel óptimo de ansiedad pueden servir como excelentes estímulos para el logro. Por tanto, la inteligencia emocional es una habilidad magistral que impacta profundamente en todas las demás facultades, ya sea ayudándolas o dificultándolas.

El control de los impulsos: el test de las golosinas

La capacidad de resistir impulsos y retrasar la gratificación es una habilidad psicológica clave que puede afectar significativamente la trayectoria vital de una persona. Un estudio realizado por Walter Mischel en la década de 1960 con niños en edad preescolar de cuatro años demostró la importancia de esta habilidad. A los niños se les dio la opción de tomar una sola golosina inmediatamente o esperar a que el investigador regresara y recibir dos golosinas.

Aquellos que pudieron retrasar la gratificación mostraron mayor competencia social, efectividad personal, resiliencia e iniciativa en la adolescencia en comparación con aquellos que cedieron a sus

impulsos. El estudio hizo un seguimiento de los participantes cuando eran adolescentes y descubrió que aquellos que habían demostrado autocontrol cuando eran preescolares eran más competentes socialmente, proactivos y capaces de manejar las frustraciones de la vida sin sentirse abrumados.

Eran más propensos a correr riesgos, tener confianza en sí mismos y ser confiados por sus pares. Por el contrario, aquellos que sucumbieron a sus impulsos cuando eran niños en edad preescolar exhibieron perfiles psicológicos más problemáticos en la adolescencia, incluido el miedo a las interacciones sociales, la indecisión y una tendencia a verse a sí mismos como indignos.

La capacidad de retrasar la gratificación tiene efectos duraderos en la capacidad de una persona para afrontar desafíos, tomar iniciativas y construir relaciones sólidas. Aquellos que pueden resistir los impulsos tienen más probabilidades de tener éxito en varios aspectos de sus vidas, mientras que aquellos que luchan con el autocontrol pueden enfrentar dificultades en situaciones sociales, en la toma de decisiones y en la regulación emocional.

Este estudio destaca la importancia de desarrollar el autocontrol en una etapa temprana de la vida y el impacto significativo que puede tener en el bienestar y el éxito a largo plazo de un individuo. Al cabo de varios años, aquellos niños que mostraron la capacidad de demorar la gratificación desde temprana edad demostraron poseer una amplia gama de habilidades sociales y emocionales. Esta capacidad les permitió sobresalir académicamente, mostrándose como adolescentes más competentes y con mejores habilidades de concentración, planificación y expresión verbal.

Además, obtuvieron mejores resultados en los exámenes SAT en comparación con aquellos que no pudieron resistir la tentación en la infancia. Se identificó que la capacidad de demorar la gratificación en un test a los cuatro años predecía tanto el rendimiento en el examen SAT como el consciente intelectual, siendo un predictor más fuerte que el CI en el rendimiento académico futuro y la conducta delictiva.

Se plantea que estas habilidades emocionales, como el dominio de los impulsos, pueden ser aprendidas a lo largo de la vida, destacando la importancia de la inteligencia emocional en el desarrollo personal. La capacidad de reprimir los impulsos en pos de un objetivo se muestra como una forma de autorregulación emocional que influye en la utilización efectiva de las capacidades mentales. Este descubrimiento resalta la relevancia de la inteligencia emocional como una habilidad fundamental que impacta en el éxito académico y en la conducta social de las personas.

Estados de ánimos negativos, pensamientos negativos

Una madre está preocupada por su hijo, que se unió recientemente al equipo de fútbol universitario. Le preocupa la posibilidad de que se lesione durante los partidos, por lo que decide no asistir a ninguno de sus partidos. La preocupación afecta negativamente la capacidad de tomar decisiones y de realizar tareas complejas. La ansiedad, originada por la preocupación excesiva, puede interferir en el rendimiento académico y laboral, incluso en áreas que requieren un alto nivel de inteligencia.

Estudios han demostrado que las personas ansiosas tienden a tener un peor desempeño en pruebas y tareas intelectualmente exigentes. La ansiedad puede provocar pensamientos negativos que obstaculizan el proceso de toma de decisiones, lo cual afecta directamente el rendimiento. Cuando se les pide a personas preocupadas que se relajen antes de llevar a cabo una tarea cognitiva, suelen desempeñarla mejor. La ansiedad puede dificultar el pensamiento claro y el recuerdo necesario para estudiar académicamente y rendir bien en un examen. Existen dos tipos de estudiantes ansiosos: aquellos cuyo rendimiento académico se ve afectado por la ansiedad y aquellos que logran trabajar bien a pesar de la tensión.

La excitación por hacerlo bien puede motivar a algunos estudiantes a prepararse y estudiar, pero puede sabotear los esfuerzos de otros. La preocupación durante un examen reduce los recursos mentales disponibles para procesar la información, lo que impacta negativamente en el rendimiento.

En resumen, la preocupación excesiva y la ansiedad pueden interferir en la toma de decisiones, el rendimiento académico y laboral. Es importante aprender a manejar el estrés y la ansiedad para

mejorar la capacidad de concentración y el rendimiento en diversas áreas de la vida. Nuestras preocupaciones pueden convertirse en profecías autocumplidas si no controlamos nuestras emociones, lo que conduce al fracaso.

La ansiedad anticipatoria puede ser utilizada como motivación para prepararse adecuadamente y lograr un buen rendimiento. Según la psicología, la relación entre la ansiedad y el rendimiento sigue una U invertida, con un punto óptimo de ansiedad para alcanzar el máximo rendimiento.

Un estado ligeramente eufórico es ideal para profesiones creativas, pero en exceso puede convertirse en manía y dificultar el pensamiento coherente. Los estados de ánimo positivos aumentan la capacidad de pensar con flexibilidad y encontrar soluciones a los problemas, incluyendo decisiones interpersonales e intelectuales.

La risa, al igual que la euforia, amplía la perspectiva y ayuda a pensar con mayor amplitud y libertad, lo que facilita la creatividad y el reconocimiento de relaciones complejas. Ver una película cómica puede ayudar a resolver problemas creativos de una manera innovadora, como demostró un estudio en el que las personas que habían visto una película cómica encontraron soluciones creativas a un rompecabezas típico.

[6]Los cambios en el estado de ánimo pueden afectar nuestros pensamientos y decisiones. Las personas de buen humor tienden a pensar de forma más abierta y positiva, lo que los lleva a tomar decisiones más aventureras. Por otro lado, los estados de ánimo negativos pueden llevarnos a decisiones más temerosas y suspicaces. Controlar las emociones descontroladas es clave para facilitar otros tipos de inteligencia.

La esperanza y el optimismo pueden proporcionar ventajas significativas en momentos difíciles, permitiendo a las personas superarse a sí mismas. Es fundamental gestionar las emociones para potenciar el intelecto y alcanzar un mayor rendimiento en diferentes aspectos de la vida.

Pollyana y la caja de pandora: el poder del pensamiento positivo

Cuando un estudiante se entera de que ha suspendido un examen parcial en el que esperaba sacar una buena nota, su reacción depende en gran medida de sus expectativas. Los estudiantes con altas expectativas tienden a trabajar duro para mejorar, mientras que los que tienen expectativas moderadas pueden considerar otras alternativas, pero parecen menos comprometidas. Por otro lado, aquellos con bajas expectativas tienden a desanimarse y pueden incluso renunciar a presentarse al examen final.

Un estudio realizado por el psicólogo CR Snyder de la Universidad de Kansas encontró que el nivel de expectativas de los estudiantes era un mejor predictor de su rendimiento académico que sus puntuaciones en un examen como el SAT. Esto sugiere que las aptitudes emocionales pueden jugar un papel importante en el éxito académico, incluso más que las habilidades intelectuales.

La esperanza también juega un papel crucial en diferentes aspectos de la vida, como el rendimiento escolar y la capacidad para enfrentar desafíos.

Según Snyder, la esperanza va más allá de la creencia de que todo saldrá bien; es la convicción de que se tiene la voluntad y los medios para alcanzar metas, sin importar cuán difíciles puedan parecer.

Las personas con altas expectativas comparten ciertos rasgos, como la capacidad de motivarse, adaptarse a situaciones difíciles, descomponer tareas complejas en partes más manejables y mantener la esperanza incluso en momentos de adversidad. Desde la perspectiva de la inteligencia emocional, la esperanza significa no rendirse ante la ansiedad, el derrotismo o la depresión, lo que puede ayudar a superar obstáculos y reducir el estrés emocional en general.

El optimismo: el gran motivador

Los estadounidenses tenían grandes expectativas en el nadador olímpico Matt Biondi en 1988, pero inicialmente no cumplió con las predicciones al quedar en tercer lugar en las primeras pruebas. Sin

[6] La impulsividad y la delincuencia: véase el debate de Jack Block, "On the Relation Between lQ, lmpulsivity and Delinquency ", en Journal of Abnormal Psy chologv, 104 (1995).

embargo, Biondi demostró su determinación de ganar medallas de oro en las cinco pruebas restantes. El psicólogo Martin Seligman había evaluado previamente el optimismo de Biondi y no se sorprendió por su reacción positiva ante los contratiempos.

El optimismo, según Seligman, implica tener expectativas positivas a pesar de las adversidades y es una actitud que evita la apatía y la desesperación. Distintas explicaciones de éxito y fracaso influyen en la forma en que las personas enfrentan la vida: los optimistas tienden a atribuir los fracasos a factores que pueden cambiar, mientras que los pesimistas culpan a características personales inamovibles.

El optimismo no sólo influye en la actitud ante la vida, sino que también puede predecir el éxito académico. Un estudio realizado en la Universidad de Pennsylvania encontró que las puntuaciones en un test de optimismo fueron un mejor predictor del rendimiento académico que las puntuaciones en el examen SAT. Según Seligman, la combinación de talento y la capacidad de perseverar en medio del fracaso son claves para el éxito.

En resumen, el optimismo es una actitud positiva que impulsa a las personas a enfrentar desafíos con esperanza y determinación, lo que puede influir en su éxito en diferentes aspectos de la vida, incluido el rendimiento académico. Los estadounidenses tenían grandes expectativas en el nadador olímpico Matt Biondi en 1988, pero inicialmente no cumplió con las predicciones al quedar en tercer lugar en las primeras pruebas. Sin embargo, Biondi demostró su determinación de ganar medallas de oro en las cinco pruebas restantes. El psicólogo Martin Seligman había evaluado previamente el optimismo de Biondi y no se sorprendió por su reacción positiva ante los contratiempos.

El contenido analiza la importancia de la motivación y el optimismo para alcanzar el éxito, en particular en los puestos de ventas. La investigación realizada por Seligman sobre los vendedores de seguros de MetLife demostró que los optimistas superaban a los pesimistas en ventas y tenían tasas de rotación más bajas. Seligman convenció a MetLife para que contratara a un grupo especial de candidatos que obtuvieron una puntuación alta en una prueba de optimismo, pero no aprobaron las pruebas estándar basadas en habilidades, y superaron significativamente a los pesimistas en ventas. El optimismo no solo afecta el éxito de las ventas, sino que también refleja actitudes emocionalmente inteligentes. Los optimistas ven los rechazos como oportunidades de mejora, mientras que los pesimistas los ven como fracasos personales que conducen a la apatía o la depresión. Los optimistas mantienen la esperanza y ajustan su enfoque, mientras que los pesimistas tienden a caer en la desesperación. El desarrollo del optimismo, la esperanza y la autoeficacia (la creencia en la propia capacidad para controlar su vida y superar los desafíos) se puede aprender y cultivar a través de la experiencia. Las personas con un sentido de eficacia son más resistentes al fracaso y abordan los desafíos con actitudes de resolución de problemas. La capacidad de superar las dificultades fortalece la autoeficacia y mejora el desarrollo general de las habilidades. Albert Bandura, psicólogo de la Universidad de Stanford, destaca cómo las creencias de las personas sobre sus habilidades influyen fuertemente en sus comportamientos y resultados. Las habilidades no son atributos fijos, sino que pueden mejorarse mediante una mentalidad de eficacia y resiliencia. Quienes confían en sus habilidades se recuperan de los fracasos y se concentran en gestionar los desafíos en lugar de preocuparse por el fracaso. En última instancia, desarrollar un sentido de autoeficacia conduce a una mejor utilización y mejora de las habilidades.

El «flujo»: la neurobiología de la excelencia

Un compositor describió los momentos en los que mejor trabajó como en un estado de éxtasis en el que se sentía casi inexistente. Experimentó esta sensación en numerosas ocasiones, donde sus manos parecían vacías de sí mismo y no tenía nada que ver con lo que estaba sucediendo, sino que observaba con asombro y respeto todo lo que ocurría. Este estado se conoce como "flujo", investigado y documentado por el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi de la Universidad de Chicago.

Los atletas también se refieren a este estado como estar "en la zona", un estado de beatífica absorción centrado en el momento presente, donde los espectadores y competidores desaparecen y la excelencia se produce sin esfuerzo. Quienes logran

fluir tienen un alto nivel de inteligencia emocional, donde sus emociones no son reprimidas ni canalizadas, sino activadas, positivas y alineadas con la tarea en cuestión.

Entrar en un estado de fluidez requiere concentración y atención intencionales en la tarea que se realiza. Esta intensa concentración conduce a una sensación de alegría y recompensa espontánea, donde los individuos quedan completamente absortos en su actividad y pierden todo sentido de timidez. Este estado de ausencia de ego permite un control extraordinario sobre las propias acciones, aunque el individuo no esté pensando activamente en su desempeño. El flujo es un estado de completa presencia y concentración, donde las distracciones, las preocupaciones y el autorreflexión están ausentes.

El flujo se puede lograr de varias maneras, como dirigir intencionalmente la atención hacia la tarea en cuestión. Es un delicado equilibrio entre el aburrimiento y la ansiedad, donde los individuos son desafiados lo suficiente como para ir más allá de sus capacidades normales. El cerebro opera de manera eficiente y efectiva en un estado de fluidez, con un esfuerzo mental mínimo requerido para realizar tareas complejas. Este estado de activación cerebral "fría" permite que las tareas se completen sin esfuerzo, incluso en situaciones desafiantes como jugar ajedrez contra un maestro o resolver un problema matemático complejo.

En conclusión, el flujo es un estado de rendimiento óptimo caracterizado por una concentración intensa, alegría y eficiencia sin esfuerzo. Se logra a través de una profunda concentración en la tarea en cuestión, lo que lleva a una sensación de pura dicha y acción sin ego. El cerebro opera en un estado de calma y eficiencia, lo que permite a los individuos sobresalir en sus capacidades con un mínimo esfuerzo cognitivo.

El flujo es un estado en el que los individuos están plenamente presentes, absortos en su actividad y libres de distracciones y dudas. La concentración tensa, alimentada por la preocupación, aumenta la actividad cortical. Sin embargo, el estado de flujo y el rendimiento óptimo parecen ser una especie de oasis de eficiencia cortical donde el consumo de energía es mínimo.

La habilidad práctica que permite a las personas entrar en el estado de "flujo" puede ocurrir después de dominar los movimientos básicos de una actividad específica (ya sea física, como escalar una montaña, o mental, como desarrollar un programa informático complejo). Los movimientos bien practicados requieren mucho menos esfuerzo mental que los que se están aprendiendo o que aún son muy difíciles.

Por el contrario, cuando el cerebro trabaja con menor eficacia debido a la fatiga o el nerviosismo - como al final de una larga y agotadora jornada laboral- la precisión del esfuerzo cortical disminuye y se activan muchas áreas innecesarias, lo que conduce a un estado de distracción similar al aburrimiento. Sin embargo, cuando el cerebro está trabajando en la cima de su eficiencia, como en el estado de flujo, existe una relación precisa entre la actividad cerebral y los requisitos de la tarea. En este estado, incluso el trabajo más duro puede ser refrescante y satisfactorio en lugar de agotador.

Aprendizaje y «flujo»: un nuevo modelo educativo

El concepto de "flujo" ocurre cuando una actividad requiere que una persona use todas sus habilidades y, a medida que aumenta el nivel de habilidad, también aumenta la dificultad de entrar en un estado de flujo. Las tareas que son demasiado fáciles pueden resultar aburridas, mientras que las que son demasiado complejas pueden provocar ansiedad. El dominio de cualquier arte o habilidad se ve impulsado por la experiencia de fluir, ya que la motivación para sobresalir en tareas como tocar el violín, bailar o trabajar en un laboratorio especializado proviene de estar en un estado de fluidez.

Un estudio realizado con doscientos artistas dieciocho años después de completar sus estudios encontró que aquellos que habían experimentado el puro placer de pintar durante sus días de estudiantes se convirtieron en pintores exitosos, mientras que aquellos motivados por sueños de fama y riqueza abandonaron el arte poco después de graduarse. La clave, según Csikszentmihalyi, es la dedicación al oficio sin distracciones, la fluidez es fundamental para dominar un oficio, profesión o arte, así como para el aprendizaje.

Los estudiantes que experimentan fluidez mientras estudian obtienen mejores resultados que aquellos que no lo hacen. Un estudio de estudiantes de una escuela especial de ciencias en Chicago, todos los cuales obtuvieron puntajes entre el 5% superior en una prueba de habilidades matemáticas, mostró que aquellos que fueron clasificados como menos capacitados pasaban menos tiempo estudiando en casa en comparación con los estudiantes más capacitados.

Los estudiantes menos capacitados también dedicaban más tiempo a actividades sociales que a estudiar, lo que provocaba aburrimiento y falta de fluidez en sus actividades académicas. Por otro lado, los estudiantes más capacitados entraron en un estado de fluidez el 40% del tiempo mientras estudiaban, en comparación con sólo el 16% de los estudiantes menos capacitados debido a la ansiedad por exigencias que excedían sus capacidades.

Howard Gardner, un psicólogo de Harvard que desarrolló la teoría de las inteligencias múltiples, ve el flujo y sus estados positivos como parte de una forma más saludable de enseñar a los niños, motivándolos desde dentro en lugar de mediante amenazas o promesas de recompensas. Gardner sugiere identificar y fortalecer las competencias naturales de un niño mientras se abordan las debilidades, adaptando la presentación de los temas al perfil del niño y ajustando el nivel del desafío. Este enfoque fomenta un aprendizaje más agradable que no es angustioso ni aburrido, apoyando la exploración del niño de nuevas áreas y su potencial para el éxito.

En conclusión, el concepto de fluidez sugiere que alcanzar el dominio de cualquier habilidad o conjunto de conocimientos debería surgir de manera natural a medida que el niño se involucra en áreas que le apasionan. Al mantener un estado de fluidez en actividades que disfrutan, como la danza, las matemáticas o la música, los niños pueden encontrar alegría y motivación para mejorar, lo que conduce a mayores niveles de éxito. Fomentar el aprendizaje a través de la fluidez es un enfoque más positivo, humano y probablemente más eficaz que los métodos educativos tradicionales, que a menudo implican aburrimiento y ansiedad. Al aprovechar las emociones para la productividad, las personas pueden controlar mejor los impulsos, regular los estados de ánimo, motivar la perseverancia y actuar de manera más eficaz, lo que demuestra el poder de las emociones para guiar los esfuerzos.

7. LAS RAÍCES DE LA EMPATÍA

El texto aborda la falta de empatía y de conciencia emocional en personas con alexitimia, como el cirujano Gary. Los alexitímicos tienen dificultad para reconocer y expresar sus propios sentimientos, lo cual les impide comprender los sentimientos de los demás.

La conciencia de uno mismo es la base de la empatía. Cuanto más conscientes estemos de nuestras propias emociones, mejor podremos sintonizar emocionalmente con los demás. Los alexitímicos, al estar desorientados respecto a sus propias emociones, también carecen de la sensibilidad necesaria para percibir los estados emocionales de quienes les rodean.

La investigación ha demostrado que la capacidad de interpretar los mensajes no verbales (tono de voz, gestos, expresión facial, etc.) es clave para acceder a las emociones de los demás. Los estudios de Rosenthal mostraron que quienes son más hábiles para leer estos canales no verbales tienden a tener mejor ajuste emocional, mayor popularidad y más éxito en las relaciones.

A diferencia de la comunicación racional a través de palabras, las emociones se transmiten principalmente de forma no verbal. Más del 90% de los mensajes emocionales se comunican por medios no verbales, los cuales solemos captar de manera inconsciente.

El desarrollo de la empatía

El texto describe cómo desde muy temprana edad, incluso desde los 9 meses, los bebés muestran las primeras señales de empatía. Cuando ven a otros niños caerse o sufrir, reaccionan con lágrimas y buscando consuelo, como si ellos mismos fueran los afectados.

Investigaciones como las de Martin Hoffman han mostrado que los niños de un año de edad pueden confundirse con el sufrimiento de otros, llegando a imitar el llanto o llevarse la mano a la boca al ver a alguien lastimarse. Esta imitación motriz es considerada un precursor de la empatía.

Alrededor de los 2-3 años, los niños comienzan a diferenciar el dolor ajeno del propio, lo que les permite conocer mejor a los demás. Sin embargo, se observan diferencias individuales en la capacidad empática de los pequeños, que están relacionadas con la forma en que los padres les educan.

Los estudios han demostrado que los niños desarrollan más empatía cuando los padres les hacen conscientes del impacto de su conducta en los otros ("mira cuánto lo has entristecido") en lugar de considerar las travesuras como simples bromas. La forma en que los adultos reaccionan ante el sufrimiento ajeno también modela el aprendizaje empático de los niños.

El niño bien sintonizado

El texto relata un estudio de caso sobre Sarah y sus gemelos, Mark y Fred. Sarah trataba de imponer el contacto visual con Fred, quien respondía apartando la mirada, mientras que con Mark no hacía esto.

Tras un año, se observó que Fred era mucho más temeroso y dependiente que Mark, evitando el contacto visual con los demás, algo que había aprendido de su interacción con la madre. Por el contrario, Mark miraba a la gente directamente a los ojos.

Estos hallazgos fueron analizados por el psiquiatra Daniel Stern, quien considera que los momentos de intimidad entre padres e hijos son clave para el aprendizaje emocional. Según Stern, en estos momentos el niño percibe si sus emociones son captadas y respondidas con empatía, un proceso que él llama "sintonización".

Mientras que Sarah estaba emocionalmente sintonizada con Mark, estaba desconectada de Fred, lo cual marcó una diferencia importante en el desarrollo emocional de los gemelos. Stern cree que esta sintonización entre padres e hijos determina en gran medida las futuras expectativas emocionales de los niños en sus relaciones íntimas.

La sintonización implica que la madre ajusta sus respuestas al estado emocional del bebé, reproduciendo sus sensaciones internas, lo que hace que el niño se sienta comprendido. Stern compara este proceso con la intimidad sexual entre adultos, que también implica la capacidad de sintonizar con el estado subjetivo del otro.

El coste de la falta de sintonía

El texto expone la importancia de los momentos de sintonía emocional entre padres e hijos. Según el psiquiatra Daniel Stern, gracias a la repetición de estos momentos, el niño desarrolla la sensación de que los demás pueden y quieren compartir sus sentimientos, lo cual emerge alrededor de los 8 meses.

Cuando los padres están emocionalmente desconectados de sus hijos, esto puede ser abrumador para los niños. Stern realizó experimentos donde madres reaccionaban de forma exagerada o desintonizada a las demandas de sus hijos, generando una inmediata muestra de malestar en los pequeños.

El texto señala que el coste de la falta de sintonía emocional entre padres e hijos es enorme. Cuando los padres no muestran empatía hacia ciertas emociones de sus hijos, estos pueden llegar a dejar de expresarlas e incluso de sentirlas. Esto puede hacer que muchas emociones desaparezcan del repertorio relacional del niño.

Además, los niños tienden a reflejar los estados de ánimo de los padres, de modo que, si estos están depresivos, los hijos mostrarán más sentimientos de enfado y tristeza. Un ejemplo es una madre que apenas reaccionaba a las demandas de su bebé, haciendo que éste aprendiera a ser pasivo.

Sin embargo, el texto también señala la esperanza de las "relaciones compensatorias" a lo largo de la vida, con amigos, familiares o en psicoterapia, que pueden remodelar los patrones relacionales. La terapia en particular se considera un "correctivo emocional" que proporciona una experiencia satisfactoria de sintonización.

La falta de sintonía emocional en la infancia tiene un gran costo, pudiendo llevar a dificultades en la expresión y experimentación de emociones, así como a patrones relacionales problemáticos, pero existen oportunidades posteriores de compensar estas carencias.

La neurología de la empatía

El texto aborda los hallazgos pseudocientíficos que aportan claves sobre los fundamentos cerebrales de la empatía. Se citan varios casos clínicos de pacientes con lesiones cerebrales que presentaban déficits en la percepción y expresión de las emociones.

Por ejemplo, algunos pacientes con daños en el lóbulo frontal derecho eran incapaces de captar el mensaje emocional en los tonos de voz, aunque entendían el significado de las palabras. Otros, con lesiones en otras áreas del hemisferio derecho, no podían expresar sus propias emociones a través del tono de voz o los gestos.

Estos estudios sirvieron de base para que el psiquiatra Leslie Brothers propusiera que la amígdala y sus conexiones con el córtex visual son el sustrato cerebral de la empatía.

La mayor parte de la investigación neurológica sobre la empatía se ha realizado con animales, especialmente primates. Un experimento con monos rhesus mostró que estos eran capaces de "encariñarse" al observar el miedo de otro mono y evitar así una descarga eléctrica que le iban a propinar.

Los estudios con electrodos implantados en el cerebro de los primates revelaron que las neuronas del córtex visual y la amígdala se activaban al percibir expresiones faciales emocionales de otros individuos. Esto sugiere que el cerebro está "diseñado" para reaccionar a señales emocionales concretas.

Asimismo, primates con secciones entre la amígdala y el córtex perdían la capacidad de dar respuestas emocionales apropiadas a otros miembros de su grupo, lo que demuestra la importancia de esta vía amígdala cortical.

En humanos, estudios con parejas casadas han mostrado que la empatía se da cuando hay una sincronización fisiológica entre los cónyuges, como en los aumentos o descensos simultáneos de sudoración o frecuencia cardíaca. Esto sugiere que la empatía requiere calma y receptividad para captar las sutiles señales emocionales del otro.

La investigación pseudocientífica está aportando evidencias sobre los sustratos cerebrales de la empatía, implicando principalmente a la amígdala y sus conexiones con áreas corticales.

La empatía y la ética: las raíces del altruismo

El texto explora la relación entre la empatía y la ética, partiendo de la famosa frase de John Donne "nunca preguntes por quién doblan las campanas, porque doblan por ti". Esta idea expresa el vínculo entre la empatía y el afecto, ya que el dolor ajeno se vive como propio.

La actitud empática está intrínsecamente ligada a los juicios morales, pues estos implican tener en cuenta a las víctimas potenciales. El investigador Martin Hoffman sostiene que la empatía hacia las posibles víctimas, el compartir su angustia, es lo que nos impulsa al altruismo y a ayudar a los demás.

Hoffman propone que la empatía, la capacidad de ponerse en el lugar del otro, es la base de la comunicación y del desarrollo moral. El texto describe cómo la empatía surge desde la primera infancia, cuando un niño de un año llora al ver a otro niño caerse, o cuando después del primer año tratan de calmar el llanto de otros niños.

A los dos años, los niños comprenden que los sentimientos ajenos son diferentes a los propios, volviéndose más sensibles a las señales que les permiten conocer los sentimientos de los demás. En la última etapa de la infancia surge un nivel más avanzado de empatía, donde los niños perciben el malestar más allá de la situación inmediata y se preocupan por colectivos como los pobres o marginados.

La empatía subyace a muchos aspectos del juicio y la acción ética, como la "indignación empática" que lleva a defender a las víctimas o la tendencia a apoyar principios morales de distribución equitativa de recursos. En resumen, el texto plantea que la empatía está en la raíz del altruismo y la moralidad humana.

Una vida carente de empatía: la mentalidad del agresor. la moral del sociópata

El texto aborda el papel fundamental de la empatía, o su ausencia, en la comisión de delitos graves. Presenta el caso de Eric Eckardt, quien, a pesar de haber participado en un ataque brutal, tuvo un arrepentimiento súbito al ver el sufrimiento de su víctima en televisión, mostrando el poder de la empatía.

Sin embargo, las personas que cometen los delitos más execrables, como violadores, pederastas y maltratadores, carecen de empatía. Esto les permite generar falsas justificaciones o mentiras que les dan el valor para agredir a sus víctimas, sin percibir su sufrimiento.

Se describe el típico ciclo emocional que lleva a un agresor sexual de niños a cometer sus delitos. Primero se siente deprimido o aislado, luego fantasea con abusar de un niño, lo que le proporciona alivio temporalmente. Pero al volver la depresión, el agresor racionaliza sus impulsos, sin percibir los verdaderos sentimientos de la víctima.

La falta de empatía es el principal foco de los tratamientos para rehabilitar a este tipo de delincuentes. Se les hace leer relatos de las víctimas o representar los hechos desde su perspectiva, con el fin de que desarrollen empatía y puedan controlar sus impulsos.

El texto también aborda el caso de los psicópatas o sociópatas, que carecen completamente de empatía y remordimientos. Su frialdad y capacidad de manipular a los demás sin piedad se atribuye a un déficit neurológico, como una falta de respuesta fisiológica al miedo o al dolor, [7]los psicópatas criminales sospechan que esta capacidadde manipular fríamente a los demás, esta total ausencia de empatía, (Jacobson, 1994).

En general, el texto plantea que la ausencia de empatía es la clave para entender la mente de los delincuentes más crueles, y que desarrollar esta capacidad es fundamental para su rehabilitación.

8. LAS ARTES SOCIALES

Desde temprana edad, los niños demuestran una notable capacidad para sentir e influir en las emociones de los demás. Esta habilidad se manifiesta en diversas estrategias emocionales que utilizan para interactuar con sus pares y adultos. Por ejemplo, el niño Jay, al ver a su hermano pequeño Ryan en una crisis emocional, recurre a una

[7] Los maridos que golpean a sus esposas: Neil S. Jacobson, "Affect, Verbal Content, and Psy chophy siology in the Arguments of Couples With a Violent Husband", en Journal of Clinical and Consulting Psy chology (Julio de 1994).

variedad de tácticas como rogar con ternura, ofrecer ayuda sincera, distraer con juegos divertidos, exigir con firmeza y amenazar con bromas inocentes. Este comportamiento refleja una comprensión intuitiva y sofisticada de cómo influir en las emociones de los demás, desarrollada desde la infancia.

Desarrollar el autocontrol y la empatía desde una edad temprana es esencial para construir relaciones efectivas y gestionar las emociones propias y ajenas. Estas habilidades permiten establecer vínculos saludables. El autocontrol ayuda a regular emociones y comportamientos, mientras que la empatía facilita comprender y responder a los sentimientos de los demás. Juntas, estas habilidades son fundamentales para una interacción social exitosa. Desarrollar estas capacidades desde la infancia no solo garantiza relaciones efectivas y saludables, sino que también es crucial para cultivar conexiones emocionales profundas y significativas. El autocontrol emocional permite a las personas regular eficazmente sus emociones y comportamientos en diversas situaciones sociales, promoviendo así una comunicación más fluida e interacciones más armoniosas. La empatía, por otro lado, es esencial para fomentar una comprensión profunda de los sentimientos y necesidades de los demás, fortaleciendo así los vínculos emocionales y creando un entorno interpersonal más rico y cooperativo. Juntas, estas habilidades no solo mejoran la capacidad de adaptarse y responder adecuadamente a las dinámicas sociales, sino que también contribuyen a una convivencia más empática y satisfactoria en la vida cotidiana.

La expresión emocional implica un proceso continuo de aprendizaje y adaptación a diferentes roles sociales que determinan cómo expresamos o regulamos nuestras emociones dependiendo del contexto específico en el que nos encontramos. Este aprendizaje suele ser implícito y se desarrolla mediante la observación activa de modelos a seguir en nuestro entorno, como familiares, amigos y figuras de autoridad. Al observar cómo estas personas manejan y expresan sus emociones, podemos internalizar las normas sociales subyacentes y ajustar nuestras respuestas emocionales para interactuar de manera más efectiva, apropiada y de acuerdo con las expectativas sociales en nuestra vida diaria. Este proceso no solo nos ayuda a adaptarnos a diferentes situaciones sociales, sino que también nos permite desarrollar habilidades de comunicación emocional más complejas e interacciones interpersonales más fluidas y ricas. El aprendizaje de la expresión emocional es un componente crucial para el desarrollo social, ya que nos enseña a navegar en las complejas dinámicas de las relaciones humanas.

Existe un fenómeno llamado "contagio emocional", donde las emociones se transmiten de forma sutil y automática durante las interacciones entre personas. Este contagio emocional se manifiesta no solo en la sincronización física, como gestos y expresiones faciales, sino también en la armonía o malestar experimentado durante la interacción. Por ejemplo, cuando una persona está de buen humor y alegre, es más probable que contagie su entusiasmo a los demás y cree un ambiente positivo. Por el contrario, si alguien está preocupado o molesto, esos sentimientos también pueden extenderse, creando malestar o tensión en el grupo. Este fenómeno muestra las profundas conexiones emocionales entre las personas y cómo nuestras emociones afectan los estados emocionales de quienes nos rodean. El contagio emocional destaca la interdependencia emocional que caracteriza las interacciones humanas y subraya la importancia de ser conscientes de nuestras propias emociones y de las de los demás.

La inteligencia interpersonal abarca un conjunto crítico de habilidades que facilitan la interacción y el liderazgo efectivos en entornos sociales complejos. Estas habilidades incluyen no solo la capacidad de organizar grupos y negociar soluciones, sino también la capacidad de establecer conexiones personales significativas y realizar análisis sociales detallados. Al aprender estas habilidades, no solo podemos coordinar y liderar equipos de manera efectiva, sino también mediar hábilmente en conflictos, construir relaciones de confianza y obtener una comprensión profunda de la dinámica social. Esta capacidad para navegar hábilmente en redes interpersonales y crear un entorno de colaboración es esencial para fomentar el éxito social y el liderazgo eficaz en una variedad de entornos personales y profesionales. La inteligencia interpersonal es fundamental para la creación de redes sociales sólidas y la promoción de

un liderazgo positivo, basado en la empatía y la comprensión mutua.

Para que los niños aprendan a gestionar eficazmente las relaciones interpersonales y promover un desarrollo social y emocional saludable desde una edad temprana, es muy importante desarrollar un fuerte autocontrol emocional y empatía por los demás. Estas habilidades no solo les permiten regular eficazmente sus emociones en diversas situaciones sociales, sino que también les permiten comprender y responder con empatía a los sentimientos y necesidades de quienes los rodean. Al desarrollar estas habilidades desde una edad temprana, los niños pueden formar conexiones más profundas y significativas con sus compañeros y adultos, promoviendo un crecimiento emocional y social positivo que dura toda la vida. Estas habilidades son esenciales para la formación de una base sólida que permitirá a los niños enfrentarse a los desafíos sociales y emocionales de la vida con confianza y resiliencia.

Las emociones entre personas se comunican de forma inconsciente a través de diversos canales no verbales, como movimientos corporales, expresiones faciales y sincronización emocional. [8]Hablando en términos generales, podríamos decir que el alto nivel de sincronía de una determinada interacción es un indicador del grado de relación existente entre las personas implicadas. Frank Bernieri, el psicólogo de la Universidad del Estado de Oregón que llevó a cabo este estudio me contaba que « la comodidad o incomodidad que experimentamos con los demás es, en cierto modo, física. Para que dos personas se sientan a gusto y coordinen sus movimientos, deben tener ritmos compatibles. La sincronía refleja la profundidad de la relación existente entre los implicados y, cuanto mayor es el grado de compromiso, más interrelacionados se hallan sus estados de ánimo, sean éstos positivos o negativos», (Beriueri, 1991) Este fenómeno revela la capacidad humana innata de compartir y comprender emociones a través de estas señales sutiles, fortaleciendo así los vínculos sociales y promoviendo la empatía mutua. La sincronización emocional juega un papel crucial en la comunicación interpersonal, fomentando la comprensión y la conexión emocional genuina entre las personas, ayudando así a construir relaciones más profundas y significativas. Esta sincronización emocional es esencial para crear un sentido de comunidad y pertenencia, que son fundamentales para el bienestar emocional y social.

La capacidad de organizar grupos de manera efectiva, negociar soluciones de manera constructiva, construir relaciones significativas y realizar análisis sociales detallados son habilidades sociales importantes que contribuyen a relaciones exitosas. Estas habilidades no solo facilitan la colaboración eficaz y la resolución de conflictos, sino que también profundizan la comprensión de las complejas dinámicas sociales y emocionales que afectan la interacción humana. Aprender estas competencias no solo mejora la capacidad de comunicarse de manera efectiva, sino que también aumenta la habilidad para construir relaciones significativas y beneficiosas en una variedad de entornos personales y profesionales. Estas habilidades son vitales para el éxito en cualquier ámbito, ya que permiten una interacción más efectiva y un liderazgo más compasivo y empático.

Desarrollar habilidades emocionales en la infancia es esencial para el éxito en las relaciones y la inteligencia emocional. El autocontrol y la empatía son esenciales para que los niños puedan controlar su ansiedad y comprender cómo se sienten los demás. Estas habilidades forman la base de habilidades interpersonales clave, como la organización de grupos (incluido el liderazgo y la coordinación) y la negociación de soluciones (esencial para la mediación y la resolución de conflictos). Además, la capacidad de establecer conexiones personales significativas a través de la empatía, el respeto y la amabilidad, así como el análisis social, nos permite detectar y comprender los sentimientos y motivaciones de los demás, lo cual es esencial para una interacción social efectiva.

[8] Los estudios sobre la transmisión del estado de ánimo y la sincronicidad proceden de Frank Beruieri, psicólogo de la Univesidad del Estado de Oregón. Escribí sobre el trabajo de Bernieri en The New York Times. El grueso de los resultados de esta investigación se recoge en Frank Bernieri y Robert Rosenthal, “Interpersonal Coordination, Behavior Matching and Interpersonal Synchrony”, en Robert Feldman y Bernard Rime, eds., Fundamentals of Non verbal Behavior (Cambridge: Cambridge University Press, 1991).

Por otro lado, la expresión emocional está regulada por las normas sociales de diferentes culturas, y su aprendizaje se desarrolla a través de la observación y retroalimentación de patrones que constituyen la "educación emocional" que orienta cómo expresar u ocultar las emociones en diferentes situaciones. El contagio emocional es el fenómeno en el que las emociones se propagan de manera sutil pero poderosa durante las interacciones, promoviendo la conexión y la influencia mutua. Esta transmisión se manifiesta en la sincronización física y emocional, lo que aumenta la capacidad de influir y movilizar las emociones de los demás, un aspecto importante del liderazgo y las relaciones.

Dominar el "arte de la socialización" implica no solo gestionar las emociones a través del autocontrol y la empatía, sino también desarrollar habilidades interpersonales que permitan una colaboración eficaz, la resolución de conflictos y la construcción de relaciones. Este conjunto de habilidades emocionales y sociales es esencial para navegar con éxito en un entorno social complejo y dinámico, contribuyendo significativamente al desarrollo personal y profesional general. La capacidad de adaptarse a diferentes situaciones sociales, construir relaciones duraderas y liderar con empatía y comprensión puede traducirse en un mayor bienestar emocional y un desempeño óptimo en todos los ámbitos de la vida. Por lo tanto, cultivar estas habilidades desde una edad temprana no solo promueve un crecimiento emocional saludable, sino que también ayuda a las personas a enfrentar los desafíos de la vida de manera persistente y efectiva, asegurando interacciones más armoniosas y un ambiente interpersonal rico. En un mundo conectado donde la colaboración y la empatía se valoran cada vez más, estas habilidades se están convirtiendo en pilares importantes del éxito personal y profesional.

PARTE III
INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA

9. ENEMIGOS ÍNTIMOS

Aborda la importancia de la inteligencia emocional en las relaciones matrimoniales, destacando la empatía, el respeto y el amor como elementos clave para resolver conflictos y mantener una conexión saludable. Se resalta que las parejas estables expresan abiertamente sus puntos de vista, saben escuchar y muestran empatía para disolver desavenencias. Se menciona un caso extremo de violencia conyugal para ilustrar la necesidad de controlar las emociones y evitar que las discusiones escalen. Se enfatiza que, durante un conflicto, es crucial calmar los sentimientos angustiosos para poder progresar en la resolución del problema. Además, las parejas que terminan divorciándose suelen caer en la ira y la incapacidad de escuchar, mientras que la empatía y la capacidad de comprender los sentimientos del otro son fundamentales para una comunicación efectiva y la resolución de conflictos.

Los antecedentes infantiles de dos conceptos del matrimonio

Los antecedentes infantiles influyen en las concepciones individuales del matrimonio. Se menciona un incidente donde un joven sale airadamente de un restaurante seguido por una mujer que le pide amabilidad. Este ejemplo ilustra un patrón común en las relaciones matrimoniales, donde la mujer busca atención y el hombre tiende a retirarse. Los terapeutas matrimoniales han observado que esta dinámica refleja diferencias en las expectativas y necesidades emocionales de hombres y mujeres, que pueden remontarse a experiencias infantiles. Se destaca la importancia de comprender y abordar estas diferencias para fortalecer las relaciones de pareja y evitar conflictos destructivos. [9]Los maridos agresivos: según los especialistas, existen tres tipos de maridos que agreden a sus esposas, los que raramente lo hacen, los que lo hacen de manera compulsiva cuando montan en cólera y los que lo hacen de manera fría y calculada. (Jacobson, 1994)

"Los resultados nos indican que el sueño de cuento de hadas, de encontrar un único amor, está desapareciendo rápidamente. Sólo el 19% de los encuestados dice creer en el 'ser felices para siempre' después del matrimonio. Sin embargo, la mayoría de estos encuestados son activamente infieles. Actualmente, mantener un matrimonio con 'buena salud' requiere de mucha dedicación y esfuerzo por parte de los integrantes de la pareja y es en este punto dónde una aventura puede ayudar a mantener viva la relación", según Alicia.

Pensamientos tóxicos

Los pensamientos tóxicos en una relación matrimonial pueden desencadenar un ciclo negativo de interpretaciones erróneas y emociones intensas. Estos pensamientos, como sentirse constantemente agraviado o victimizado, pueden llevar a una percepción distorsionada de las acciones del cónyuge y dificultar la resolución de conflictos. Al adoptar interpretaciones negativas, se activa un "secuestro emocional" que refuerza la visión de ser una víctima inocente, ignorando aspectos positivos y generando un ambiente de negatividad y rechazo. En contraste, las parejas que evitan estos pensamientos tóxicos tienden a interpretar las situaciones de manera más positiva, lo que les permite manejar los conflictos de manera más constructiva y mantener una relación más saludable.

El desbordamiento: el naufragio del matrimonio

Este término se refiere a una sobrecarga emocional que dificulta el control de las emociones y provoca respuestas primitivas e incontroladas. Esta situación impide escuchar con claridad, pensar con calma y desencadena reacciones impulsivas. Quienes experimentan desbordamiento buscan escapar de la situación o incluso vengarse, lo que perpetúa el ciclo de negatividad y conflictos en la pareja. El desbordamiento puede ser desencadenado por críticas, desprecio y actitudes defensivas, y puede llevar al aislamiento emocional y al deterioro de la relación, llegando incluso al divorcio. Es fundamental aprender a manejar las emociones, comunicarse de manera efectiva y evitar que el

[9] La terapia sólo parece ser de alguna utilidad en los dos casos primeros. Véase, a este respecto, Neil Jacobson et al., Clinical Handbook of Marital Therapv (Nueva York: Guilford Press, 1994).

desbordamiento emocional destruya la conexión y la intimidad en el matrimonio.

El sexo vulnerable

En el contexto de las relaciones matrimoniales, se destaca que los hombres también pueden ser vulnerables emocionalmente. A pesar de la percepción tradicional de la fortaleza masculina, los hombres pueden experimentar dificultades para manejar las emociones y las tensiones en la pareja. Se resalta que, incluso después de muchos años de matrimonio, los hombres pueden tener dificultades para comunicarse emocionalmente y enfrentar los conflictos de manera efectiva. Esta vulnerabilidad emocional masculina puede influir en la dinámica de la relación y en la forma en que se gestionan los desacuerdos y las tensiones en el matrimonio. Es importante reconocer y abordar esta vulnerabilidad emocional masculina para promover una comunicación más abierta, empática y saludable en la pareja.

CONSEJOS PARA EL MATRIMONIO
Reconocer y respetar las diferencias emocionales entre hombres y mujeres en la relación.
No evitar los conflictos, sino tratar de comprender las señales emocionales del cónyuge.
Entender que las quejas o muestras de disgusto pueden ser expresiones de amor y preocupación por la relación.
Cultivar la inteligencia emocional en la pareja para abordar los conflictos de manera más calmada y constructiva.
Desarrollar competencias emocionales como la capacidad de tranquilizarse a uno mismo, la empatía y la escucha activa para resolver desacuerdos de manera efectiva.
Evitar centrarse únicamente en temas conflictivos y trabajar en fortalecer la comunicación y la comprensión mutua.
Mantener abiertas las vías de comunicación, la empatía y el autocontrol emocional para preservar la conexión y el afecto en el matrimonio.

Buenas peleas

Es la capacidad de discutir de manera constructiva y madura, lo que contribuye al crecimiento y fortalecimiento de la pareja. Estas discusiones sanas implican abordar los desacuerdos de forma respetuosa, sin recurrir a la crítica personal o al desprecio. Es fundamental expresar las quejas de manera clara y directa, sin atacar la valía personal del cónyuge. Además, se destaca la importancia de escuchar activamente, mostrar empatía y buscar soluciones juntos. Al cultivar estas habilidades de comunicación emocional, las parejas pueden resolver conflictos de manera efectiva, fortalecer su vínculo y evitar la escalada de la violencia emocional en la relación.

Tranquilizarse a uno mismo

En el contexto de las relaciones matrimoniales implica la capacidad de gestionar las emociones propias de manera efectiva durante situaciones de conflicto o tensión. Este proceso implica reconocer y controlar las reacciones emocionales intensas, permitiendo mantener la calma y la claridad mental para abordar los desafíos de manera constructiva. Al dominar los impulsos emocionales, se promueve el desarrollo de la inteligencia emocional y se facilita la comunicación empática y respetuosa en la pareja. Practicar la autorregulación emocional es fundamental para fomentar un ambiente de diálogo abierto, comprensión mutua y resolución pacífica de conflictos en el matrimonio.

La práctica

Hace referencia a la necesidad de internalizar y entrenar estrategias emocionales positivas para poder aplicarlas de manera efectiva en momentos críticos. Se destaca que nuestro cerebro emocional tiende a reaccionar automáticamente con respuestas aprendidas en situaciones de estrés, por lo que es fundamental familiarizarse y practicar respuestas emocionales positivas para contrarrestar patrones negativos. Al entrenar en la gestión emocional, se facilita la evocación de respuestas calmadas y constructivas durante situaciones de conflicto, promoviendo una comunicación más saludable y fortaleciendo la conexión emocional en la pareja.

10 claves para un matrimonio feliz

- La comunicación
- Confianza y respeto
- Espacios personales
- Salir de la rutina

- Nunca dejar de seducirse
- Tener planes a futuro
- Hacer especial el día a día
- Tener gestos
- Tener un control de la economía del hogar
- Repartir las tareas de forma equitativa

Mantener un matrimonio feliz, a pesar de los obstáculos que a veces se presentan, es un esfuerzo cotidiano, guiado por el amor y el respeto. Como ven, no hay recetas infalibles, pero si hay ganas ¡todo se puede!

10. EJECUTIVOS CON CORAZÓN

Inteligencia Emocional en el Mundo Laboral

Melburn McBroom era un piloto autoritario y dominante cuya actitud intimidante resultó en una tragedia. En 1978, mientras se aproximaba al aeropuerto de Portland, su avión tuvo problemas con el tren de aterrizaje. McBroom, obsesionado con solucionar el problema por sí mismo ya que no confiaba en su equipo de trabajo, agotó el combustible del avión mientras los copilotos, temerosos de su ira, permanecían en silencio. El avión se estrelló, causando la muerte de diez personas.

Este accidente se estudia hoy como ejemplo en programas de entrenamiento de pilotos, exponiendo que el 80% de los accidentes aéreos son atribuibles a errores del piloto. Muchos de estos errores podrían evitarse con una mejor comunicación y trabajo en equipo. Actualmente, la formación de pilotos incluye competencias técnicas y habilidades de inteligencia social, como la colaboración y el diálogo.

El entorno de la cabina de un avión refleja cualquier organización laboral. La falta de inteligencia emocional en el trabajo puede llevar a una disminución de la productividad, aumento de accidentes, errores y la fuga de empleados a ambientes laborales más agradables. La falta de inteligencia emocional tiene un costo significativo que puede llevar a la quiebra de una empresa.

Pero ¿qué es la inteligencia emocional? La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como de identificar, entender e influir en las emociones de los demás. Este concepto, fue popularizado por el psicólogo Daniel Goleman. En pocas palabras saber identificar nuestras emociones con la de los demás, ser empáticos para un bien común en el ámbito laboral continuo.

Un estudio sobre 250 ejecutivos en los años setenta mostró que muchos creían que su trabajo requería solo la participación de la mente y no del corazón. Temían que la empatía y la compasión interfirieran con los objetivos de la empresa. Sin embargo, en la actualidad, las actitudes han cambiado y se reconoce la importancia de la inteligencia emocional en el ámbito empresarial. La globalización y las tecnologías de la información han descompuesto las jerarquías rígidas y premiado las habilidades interpersonales.

Las habilidades emocionales fundamentales, como sintonizar con los sentimientos de los demás y manejar desacuerdos, son esenciales para un liderazgo efectivo. Estas habilidades permiten persuadir a los empleados a colaborar en objetivos comunes y aumentan la satisfacción laboral. Además, expresarse con críticas positivas, valorar la diversidad y establecer redes eficaces son aspectos clave de la inteligencia emocional que benefician a las organizaciones.

El futuro del liderazgo empresarial reside en la inteligencia emocional y en la capacidad de los líderes para inspirar y guiar a sus equipos hacia el éxito común.

La crítica es nuestro primer quehacer

La historia relata la experiencia de un ingeniero maduro que, junto a su equipo, presenta un proyecto de desarrollo de software al vicepresidente de desarrollo de producto de su empresa. [10]Después de

[10] La historia del vicepresidente sarcástico me la narró Hendrie Weinsmger, psicólogo en la UCLA Graduate School of Business y autor del libro The Crmcal

la presentación la presentación, el vicepresidente critica duramente las especificaciones del proyecto, dejando al ingeniero desmoralizado, (Weinsmger, 1989). Durante semanas, el ingeniero queda afectado por los comentarios, creyendo que su futuro en la empresa está en peligro. Finalmente, decide confrontar al vicepresidente para denotar sus intenciones. El vicepresidente, sorprendido por el impacto negativo de sus palabras, explica que su intención no era descartar el proyecto, sino señalar áreas para mejorar. Este malentendido pone en evidencia la importancia del feedback adecuado en el ámbito laboral. El texto destaca que el feedback es crucial para guiar a los empleados y mejorar el desempeño de la empresa, pero que muchas veces los líderes no lo manejan adecuadamente, lo que puede tener consecuencias negativas en la moral y productividad de los empleados.

La crítica

Una crítica que podría hacerse al relato es que simplifica la dinámica del feedback al centrarse principalmente en la perspectiva del ingeniero afectado y en la sorpresa del vicepresidente. Si bien esto sirve para ilustrar el punto de la importancia del feedback, sería útil también explorar más a fondo cómo se pueden establecer sistemas y prácticas dentro de una empresa para asegurar que el feedback sea constructivo y bien recibido.

En general, el texto subraya una verdad fundamental en el entorno laboral: la forma en que se da y recibe feedback puede tener un impacto profundo en la satisfacción y la productividad de los empleados. Para mejorar en esta área, las organizaciones deben invertir en la formación de sus líderes para que puedan dar feedback de manera clara, específica y empática, asegurando que se comprendan las intenciones y se fomente un ambiente de mejora continua.

La peor forma de motivar a alguien

Las críticas en el entorno laboral, al igual que en las relaciones matrimoniales, suelen expresarse de manera personal y negativa, generando defensas, evasión de responsabilidad y resistencia pasiva en los empleados. Las críticas destructivas, como acusaciones generales y sarcásticas, pueden causar sentimientos de impotencia, enojo y una disminución en la motivación y confianza.

Una investigación sobre ejecutivos mostró que las críticas personales provocan reacciones defensivas similares a las observadas en matrimonios en conflicto. Estas respuestas defensivas pueden llevar a una ruptura laboral, como la renuncia o el despido. Un estudio encontró que las críticas inapropiadas son una de las principales causas de conflicto en el trabajo, incluso más que la desconfianza, los problemas personales y las luchas de poder.

Un experimento en el Rensselaer Polytechnic Institute demostró que las críticas mordaces dañan las relaciones laborales. Voluntarios que recibieron críticas personales y desalentadoras mostraron enojo y se negaron a colaborar nuevamente con el crítico, sintiéndose incapaces de realizar bien su trabajo. Este tipo de crítica tiene un impacto negativo significativo en el estado de ánimo de los empleados.

La mayoría de los ejecutivos critican más de lo que alaban, ofreciendo feedback solo cuando hay errores. Según J. R. Larson, psicólogo de la Universidad de Illinois, los problemas de rendimiento se desarrollan con el tiempo y, si los jefes no expresan sus críticas de manera oportuna, su frustración aumenta hasta estallar en un momento inoportuno. Las críticas expresadas en un punto extremo suelen ser sarcásticas y acumulativas, lo que genera conflictos y enojo en los empleados. Esta es la peor manera de motivar a alguien, ya que las críticas deben ser constructivas y oportunas para permitir la corrección de problemas antes de que se agraven.

La estrategia adecuada

El texto describe una alternativa a la crítica destructiva en el entorno laboral, destacando cómo una crítica adecuada puede ser una herramienta poderosa para los líderes. En lugar de una crítica negativa, el vicepresidente podría haber formulado su retroalimentación de manera constructiva, enfocándose en mejorar aspectos específicos del proyecto sin desmoralizar al ingeniero.

Edge: How to Criticize Up and Down the Organizarion andMake it Pnv 0ff (Boston: Little, Brown, 1989).

Las críticas constructivas se centran en lo que la persona ha hecho y puede mejorar, evitando ataques al carácter. Harry Levinson ofrece varios consejos para una crítica efectiva.

Ofrezca soluciones	Incluir sugerencias sobre cómo resolver el problema, abriendo posibilidades y alternativas para el receptor.
Permanezca sensible	Usar la empatía para considerar el impacto de sus palabras y su forma de expresión, evitando feedback hiriente y humillante que puede causar resentimiento y distanciamiento.

Levinson también sugiere cómo los receptores de la crítica pueden manejarla de manera constructiva y ver la crítica como información valiosa para mejorar.

Reconocer la defensa	Darse cuenta de la reacción defensiva y asumir la responsabilidad
Pedir tiempo	Tomarse un tiempo para calmarse y asimilar el mensaje antes de continuar.
Trabajar juntos	Para considerar la crítica como una oportunidad para colaborar en la resolución del problema en lugar de un enfrentamiento personal.

Aceptar la diversidad

Sylvia Skeeter, excapitán del ejército y gerente de un restaurante Denny's, renunció a su trabajo debido a la discriminación racial que presenció cuando las camareras ignoraron a un grupo de clientes negros. Este incidente fue parte de un patrón de discriminación que llevó a Denny's a enfrentarse a un juicio y ser condenada a pagar 54 millones de dólares en indemnizaciones.

El caso de Denny's reflejó un problema más amplio: la creencia entre los gerentes de que los clientes negros eran malos para el negocio. Tras la condena, Denny's implementó sesiones de formación para sus empleados sobre la importancia de una clientela multirracial, un paso que muchas empresas en Estados Unidos han seguido.

El cambio en la fuerza laboral y el mercado de consumo, donde los varones blancos están convirtiéndose en una minoría, junto con la necesidad de empleados que respeten la diversidad cultural en empresas multinacionales, ha llevado a las compañías a reconocer las ventajas competitivas y creativas de la diversidad.

Sin embargo, los cursos de entrenamiento en diversidad no siempre eliminan los prejuicios y, a veces, pueden incluso aumentar las tensiones. Para fomentar una cultura de tolerancia, es esencial que las empresas comprendan y aborden la naturaleza del prejuicio de manera efectiva, promoviendo la comprensión y la inclusión genuina.

Las raíces del prejuicio

El doctor Vamik Volkan, psiquiatra de la Universidad de Virginia, recuerda su infancia en una familia turca en Chipre, donde escuchaba historias horribles sobre los griegos, ejemplificando cómo los prejuicios se transmiten de generación en generación. Según Thomas Pettigrew, psicólogo social, los prejuicios se consolidan emocionalmente en la infancia, haciendo difícil su erradicación incluso cuando las creencias racionales cambian.

Los estereotipos que sustentan los prejuicios tienen un poder significativo porque actúan como profecías autocumplidas: las personas tienden a recordar ejemplos que confirman el estereotipo y descartar aquellos que lo contradicen.

Aunque la tolerancia racial ha aumentado en las últimas décadas en Estados Unidos, los prejuicios sutiles persisten. Personas que creen no tener prejuicios pueden, sin darse cuenta, actuar de manera discriminatoria en situaciones ambiguas. Ejemplos incluyen empleadores que rechazan a candidatos negros por razones aparentemente objetivas, pero que no aplican los mismos criterios estrictos a candidatos blancos con calificaciones similares.

Estos prejuicios sutiles y encubiertos demuestran que, a pesar de los avances en la aceptación social, los prejuicios arraigados en emociones infantiles y reforzados por estereotipos persisten y continúan afectando el comportamiento y las decisiones en la vida cotidiana.

Ninguna tolerancia hacia la intolerancia

Los prejuicios, aunque profundamente arraigados, pueden ser gestionados y mitigados en el entorno laboral. Para eliminar los prejuicios, es crucial que las organizaciones adopten una postura activa y visible contra cualquier forma de discriminación, estableciendo normas que desincentiven estos comportamientos. Un estudio mostró que cuando los miembros de un grupo no confrontan los prejuicios, estos se perpetúan. Por el contrario, enfrentar directamente los actos de discriminación ayuda a crear un entorno menos tolerante hacia la intolerancia.

La inteligencia emocional es fundamental para abordar estas situaciones, permitiendo a los líderes y compañeros dar retroalimentación de manera que se eviten defensas y se fomente el cambio positivo. Los cursos de entrenamiento en diversidad más efectivos establecen normas explícitas contra los prejuicios y fomentan la empatía al alentar a las personas a experimentar el punto de vista del otro.

Cambiar las normas de un grupo es más práctico y alcanzable que intentar cambiar los prejuicios individuales. La cooperación y el trabajo conjunto en equipos diversos, con objetivos comunes, pueden ayudar a romper los estereotipos y fomentar un entorno de respeto mutuo. No abordar los prejuicios en el lugar de trabajo significa perder la oportunidad de aprovechar los beneficios creativos y empresariales de una fuerza laboral diversa.

La sabiduría de las organizaciones y el ci colectivo

A finales del siglo XX, un tercio de la fuerza laboral de los Estados Unidos consistirá en "trabajadores del conocimiento", según Peter Drucker. Estos trabajadores especializados requieren una coordinación efectiva en equipo para maximizar su productividad, lo que destaca la importancia de la inteligencia emocional en el entorno laboral.

Las reuniones, aunque tradicionales, evolucionan con tecnologías modernas como el correo electrónico y las teleconferencias, convirtiéndose en esenciales para la estructura organizativa. La inteligencia colectiva de un grupo, más que el promedio del CI de sus miembros, depende de su armonía social. La investigación de Robert Sternberg y Wendy Williams muestra que la capacidad de un grupo para trabajar en armonía es crucial para su eficacia.

La ansiedad por formar parte de un grupo y los miembros pasivos pueden disminuir la efectividad del grupo. En cambio, la armonía permite maximizar el talento individual. Los estudios de los Laboratorios Bell muestran que los trabajadores "estrella" no se destacan por su CI académico, sino por su CI emocional y su habilidad para establecer redes efectivas y tomar la iniciativa.

La inteligencia emocional colectiva será cada vez más crucial a medida que los servicios basados en el conocimiento se conviertan en un factor decisivo en las organizaciones. El éxito y la supervivencia de una organización dependerán del aumento de la inteligencia emocional colectiva.

11. LA MENTE Y LA MEDICINA

¿Quién le enseñó eso, doctor? —El sufrimiento —respondió en seguida el médico.

Albert Camus, La peste

Un ligero dolor en la ingle que lo llevó a un diagnóstico de citología renal, lo que le provocó un miedo intenso a la posibilidad de cáncer. A partir de esta experiencia, el autor reflexiona sobre la falta de atención a las reacciones emocionales de los pacientes por parte del personal sanitario, a pesar de la creciente evidencia que demuestra la importancia del estado emocional en la vulnerabilidad a la enfermedad, la recuperación.

La tendencia a la deshumanización en la atención médica moderna, donde los imperativos institucionales, las presiones económicas pueden llevar a una indiferencia hacia la vulnerabilidad de los pacientes. Argumenta que la medicina debería considerar la realidad psicológica, sociológica de los pacientes, ya que esto podría mejorar la eficacia preventiva, curativa.

Critica dos extremos: la negación de la influencia de la mente en el cuerpo, la creencia de que somos los únicos responsables de nuestras enfermedades. Propone un enfoque equilibrado que reconozca el peso de las emociones en la salud, la enfermedad, la importancia de la inteligencia emocional en el proceso de curación.

«La mente del cuerpo»: relación entre las emociones y la salud

Entre las emociones y la salud, centrándose en el descubrimiento de la psiconeuroinmunología (PNI). En 1974, Robert Ader descubrió que el sistema inmunológico, al igual que el cerebro, puede aprender. Este hallazgo revolucionó la comprensión científica de la relación entre el cerebro, el sistema nervioso, el sistema inmunológico.

Ader demostró que las ratas podían aprender a asociar el agua con sacarina con la supresión de sus leucocitos T, lo que llevó a la enfermedad, la muerte. Este experimento demostró que el sistema inmunológico podía ser condicionado, desafiando la creencia de que el cerebro, el sistema inmunológico eran entidades independientes.

El neurocientífico Francisco Varela acuñó el término "cerebro del cuerpo" para referirse al sistema inmunológico, destacando su papel en la defensa del cuerpo contra amenazas externas e internas. Las células inmunológicas, que viajan por el torrente sanguíneo, identifican, atacan células extrañas, protegiendo al cuerpo de virus, bacterias, cáncer. Sin embargo, también pueden atacar erróneamente células propias, provocando enfermedades autoinmunes como la alergia o el lupus.

El descubrimiento de Ader abrió camino a la PNI, una nueva ciencia que estudia la interconexión entre la mente, el sistema neuroendocrino, el sistema inmunológico. Se ha descubierto que los mensajeros químicos del cerebro, el sistema inmunológico se concentra en las regiones nerviosas que controlan las emociones.

David Felten, colega de Ader, proporcionó evidencia de un vínculo fisiológico directo entre las emociones, el sistema inmunológico. Sus investigaciones demostraron que el sistema nervioso autónomo se comunica directamente con los linfocitos, las células macrófagas del sistema inmunológico. (Felten, 1985) [11]descubrió que una red de nervios llegaba a los vasos sanguíneos y al sistema inmune. Dicho descubrimiento aportó las primeras pruebas de cómo ocurre la interacción entre sistema nervioso y sistema inmunee, conexiones directas entre las terminaciones nerviosas del sistema nervioso autónomo, las células inmunológicas, lo que permite a las células nerviosas liberar neurotransmisores que regulan la actividad de las células inmunológicas.

Experimentos con animales demostraron que la eliminación de los nervios de los nódulos linfáticos, el bazo, donde se producen, almacenan las células inmunológicas, debilitaba la respuesta inmunológica a las infecciones virales. Esto confirmó la importancia del sistema nervioso en el funcionamiento del sistema inmunológico.

Las hormonas liberadas en situaciones de estrés, como las catecolaminas, el cortisol, la prolactina, los opiáceos naturales, también influyen en el sistema inmunológico. Estas hormonas pueden debilitar la respuesta inmunológica, posiblemente como una estrategia de conservación de energía para enfrentar situaciones amenazantes. Sin embargo, el estrés intenso, prolongado puede debilitar permanentemente el sistema inmunológico.

Concluye que la PNI ha revelado una compleja interconexión entre el cerebro, el sistema cardiovascular, el sistema inmunológico, desafiando la visión tradicional de estas entidades como sistemas independientes. La comprensión de esta interconexión es crucial para comprender la salud, la enfermedad, para desarrollar estrategias para mejorar la salud, el bienestar.

Las emociones tóxicas: datos clínicos

Comienza señalando que, a pesar de la creciente evidencia científica, muchos médicos aún no reconocen la importancia clínica de las emociones. Se cita al Dr. Camran Nezhat, un cirujano ginecológico de la Universidad de Stanford, quien afirma que el miedo en los pacientes puede afectar negativamente a los resultados quirúrgicos.

Explora la relación entre las emociones, la salud, argumentando que las emociones negativas, como la ira, la ansiedad, la depresión, pueden tener un

[11] La relación existente entre el sistema nervioso y las células inmunológicas:

David Felten et al., “Noradrenergic Sympathetic Innervation of Lymphoid
Tissue”, Joarnal of Immunology, 135 (1985).

impacto significativo en el desarrollo, el curso de las enfermedades. El impacto de la ira en la salud cardiovascular. Se presenta un estudio de la Universidad de Stanford que muestra que la ira puede reducir la eficacia del bombeo cardíaco, lo que puede ser un factor de riesgo para las enfermedades cardíacas. Se menciona también la investigación del Dr. Redford Williams, quien descubrió que la hostilidad es un predictor de mortalidad temprana más fuerte que otros factores de riesgo como fumar.

El papel de la ansiedad, el estrés en la salud. Se destaca que la ansiedad puede debilitar el sistema inmunológico, haciéndonos más susceptibles a infecciones como el resfriado común, el herpes. Se cita un estudio de Sheldon Cohen, quien encontró que las personas con altos niveles de estrés eran más propensas a contraer un resfriado después de la exposición al virus.

La depresión, su impacto en la salud. Se argumenta que la depresión puede empeorar el curso de enfermedades graves, como el cáncer, aumentar el riesgo de muerte en pacientes con enfermedades cardíacas. Se menciona un estudio en un hospital de Montreal que encontró que los pacientes deprimidos que habían sufrido un ataque cardíaco tenían una tasa de mortalidad significativamente más alta. Una fuerte evidencia científica que sugiere que las emociones negativas pueden tener un impacto significativo en la salud. Se enfatiza la importancia de reconocer abordar las emociones negativas como un factor de riesgo para la enfermedad, se recomienda el uso de técnicas de relajación, terapia para controlar el estrés la ansiedad.

Promover una atención médica emocionalmente inteligente

La importancia de la atención a las necesidades emocionales de los pacientes en el ámbito médico. Se inicia con una anécdota personal en la que el autor, tras un chequeo rutinario, se somete a una prueba médica, experimenta la frustración de no poder expresar sus inquietudes al médico. La medicina actual descuida las necesidades emocionales de los pacientes, lo que genera dudas, miedos e impotencia. Se propone que la medicina amplíe su perspectiva para incluir la realidad emocional de los pacientes, ofreciendo información detallada, programas de preparación para intervenciones médicas, atención personalizada. Se mencionan ejemplos de iniciativas exitosas como programas preoperatorios que ayudan a los pacientes a mitigar sus temores, hospitales que permiten la compañía de familiares durante la hospitalización, programas de relajación, yoga para reducir el estrés y mejorar la salud.

El artículo destaca la importancia de la relación médico-paciente, la necesidad de cultivar una "atención médica centrada en la relación". Se sugiere que la formación de futuros médicos incluya conocimientos básicos de inteligencia emocional, como la toma de conciencia de uno mismo, la empatía, la escucha.

Aboga por una medicina más humana que reconozca y atienda las necesidades emocionales de los pacientes, mejorando así su experiencia, su bienestar general.

Hacia una medicina que cuide a sus pacientes

La medicina debe integrar la comprensión de las emociones para mejorar la salud y el bienestar de los pacientes. Se destaca la importancia de la inteligencia emocional, tanto en la prevención como en el tratamiento de enfermedades.

Se propone que la educación en inteligencia emocional desde la infancia, así como la enseñanza de control emocional a los jubilados, son estrategias preventivas cruciales. También se enfatiza la necesidad de atención psicológica para grupos de alto riesgo, como los indigentes, las madres trabajadoras, los residentes en zonas con alta criminalidad.

Las emociones en la medicina actual, a pesar de la evidencia científica que demuestra la conexión entre el cerebro emocional, el sistema inmunológico. Se argumenta que la atención emocional del paciente no es solo un acto de compasión, sino una herramienta médica esencial para mejorar la recuperación y la satisfacción del paciente.

Se destaca el potencial económico de una medicina más humana, ya que el tratamiento de la angustia emocional puede prevenir o retrasar el desarrollo de enfermedades, acelerar la recuperación, reducir los costos de atención médica. Se cita un estudio que demuestra que las pacientes con fractura de cadera

que recibieron terapia contra la depresión fueron dadas de alta dos días antes que las que no la recibieron, lo que representa un ahorro significativo.

Finalmente, se argumenta que la ética médica exige un enfoque que considere las emociones del paciente. Se destaca que la depresión aumenta el riesgo de muerte después de un ataque cardíaco, que ignorar este factor es una falta de ética. El artículo concluye que la medicina debe integrar la emoción como un factor fundamental en la práctica médica, para humanizar la atención, mejorar la salud de los pacientes.

PARTE IV
UNA PUERTA ABIERTA A LA OPORTUNIDAD

12. EL CRISOL FAMILIAR

A través de la historia de Carl, Ann y su hija Leslie, se enseña cómo las interacciones emocionales entre padres e hijos pueden tener un impacto significativo en la forma en que los niños aprenden a reconocer, expresar y manejar sus emociones.

La figura de los padres como mentores emocionales, aquellos que están atentos a los sentimientos de sus hijos y los guían en la comprensión y gestión de sus emociones. Para ser mentores efectivos, los padres deben tener una comprensión básica de la inteligencia emocional y estar conectados con sus propios sentimientos.

La importancia de enseñar a los niños a diferenciar entre diferentes emociones y a responder de manera constructiva a estas. El aprendizaje emocional comienza en la infancia y que los padres emocionalmente oportunos pueden ayudar a sus hijos a desarrollar habilidades como la empatía y el manejo de las emociones en las relaciones interpersonales.

Además, que el ambiente emocional en el hogar, incluyendo la forma en que los padres se comunican entre sí, también influye en el aprendizaje emocional de los niños. Los padres que son capaces de manejar sus propias emociones de manera saludable pueden servir como modelos positivos para sus hijos.

En resumen, la importancia de la educación emocional en la familia y cómo las interacciones emocionales entre padres e hijos pueden moldear la forma en que los niños comprenden y gestionan sus emociones. Los padres juegan un papel fundamental como guías emocionales para sus hijos, y que un ambiente emocionalmente saludable en el hogar puede contribuir al bienestar emocional y las relaciones positivas en la familia.

(Bradberry & Greaves, 2009), dicen que la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer y entender las emociones de uno mismo y de los demás, y la capacidad de utilizar esa información para gestionar el comportamiento y las relaciones. La inteligencia emocional es ese "algo" que hay en cada uno de nosotros que es un poco intangible. Influye en nuestra forma de gestionar nuestro comportamiento, de sortear las complejidades sociales y de tomar decisiones personales que nos permitan obtener resultados positivos.

La ventaja emocional

El aprendizaje de las habilidades emocionales comienza en la misma cuna. La importancia de la crianza emocionalmente competente en el desarrollo de los niños, los hijos de padres emocionalmente ágiles suelen relacionarse mejor, experimentar menos tensiones en sus relaciones familiares y mostrar mayor afecto. Además, se destaca que estos niños tienden a ser más populares, queridos por sus compañeros y tienen menos problemas de conducta. La crianza emocionalmente competente no solo beneficia el bienestar emocional de los niños, sino que también puede tener impactos positivos en su rendimiento escolar y en su desarrollo cognitivo.

Ventajas	Desventajas
Permite a las personas superar los efectos negativos del trauma y recuperar el control de sus emociones.	Para quienes reviven un trauma, puede ser un proceso emocionalmente difícil y doloroso.
Promueve la integración de recuerdos traumáticos en la memoria consciente y reduce la disociación emocional.	Lograr resultados efectivos requiere tiempo, esfuerzo y dedicación personal.
Ayuda a desarrollar respuestas emocionales más saludables y realistas a situaciones desencadenantes.	No garantiza la recuperación ni la eliminación completa de los recuerdos traumáticos.
Proporciona herramientas para controlar el miedo, la ansiedad y otros síntomas relacionados con el trauma.	Dependiendo de la gravedad de la lesión, es posible que se requiera un tratamiento a largo plazo.

La asimilación de los fundamentos de la inteligencia emocional

Son muy importantes las primeras interacciones familiares en el desarrollo de la inteligencia

emocional de los niños. Los cuidados y la atención recibidos de los padres y cuidadores pueden proporcionar una ventaja inicial en el desarrollo emocional de los niños. El aprendizaje de habilidades emocionales, como la empatía, comienza en la infancia y requiere que los padres presten atención a los sentimientos de sus hijos. Los niños de padres emocionalmente competentes tienden a relacionarse mejor, experimentar menos tensiones y mostrar más afecto hacia sus padres, la asimilación de los fundamentos de la inteligencia emocional desde temprana edad, influenciada por las interacciones familiares, puede tener un impacto significativo en el desarrollo emocional y social de los niños.

La violencia: la extinción de la empatía

El impacto negativo de la exposición a la violencia en la capacidad de las personas para sentir empatía hacia los demás. [12]La violencia dentro del hogar ha sido reconocida como uno de los problemas más comunes que enfrenta la infancia en la actualidad. Los datos existentes muestran que millones de niños mueren o son lesionados como consecuencia del maltrato, (Farias, 2003). Los niños maltratados tienden a replicar el comportamiento violento que han experimentado, lo que afecta su capacidad de empatizar y relacionarse de manera saludable. La crueldad o el amor forman el funcionamiento del cerebro, y que la infancia es crucial para impartir lecciones emocionales fundamentales. La importancia de promover un ambiente familiar y social que fomente la empatía y el respeto, para contrarrestar los efectos nocivos de la violencia en la sociedad. La violencia puede extinguir la empatía en las personas, generando consecuencias negativas en las relaciones interpersonales y en la sociedad en general.

13. TRAUMA Y REEDUCACIÓN EMOCIONAL

La revista [13] (Life, 2019) explica cómo el trauma se manifiesta en la vida cotidiana, por ejemplo, a través del juego infantil. Este ejemplo el refugiado camboyano Som Chit se sorprendió cuando sus hijos le pidieron que comprara una pistola de juguete para un juego llamado Purdy, que se basa en un trágico tiroteo en una escuela. muestra cómo las experiencias traumáticas dejan marcas profundas en las personas incluso años después del evento.

Se describen estudios de casos de niños que han experimentado un trauma y cómo el apoyo terapéutico les ayudó a superar sus miedos y pesadillas.

Enfatiza la importancia de mantener el control de situaciones estresantes para poder afrontar mejor emocionalmente.

Además, demostramos cómo los recuerdos traumáticos influyen en el aprendizaje emocional posterior y examinan los efectos neurobiológicos del trauma en el cerebro.

El objetivo de la reeducación emocional es restaurar la sensación de seguridad y confianza de la persona para que pueda integrar los recuerdos traumáticos de una manera realista y transformada.

Facilita la transformación emocional y el desarrollo de respuestas más adaptativas al volver a contar y reconstruir historias traumáticas en un entorno seguro.

14. EL TEMPERAMENTO NO ES EL DESTINO

El autor se refiere específicamente a aquellos aspectos del temperamento y la disposición emocional básica que parecen tener un sustrato más profundo, moldeado por nuestra herencia genética. Todos conocemos a personas que son sumamente inestables emocionalmente o excesivamente tímidas, y nos preguntamos si es posible transformar esos rasgos de personalidad tan arraigados.

Para explorar esta cuestión, el texto se basa en la investigación del eminente psicólogo evolutivo Jerome Kagan de la Universidad de Harvard. Según

Kagan, existen al menos cuatro tipos básicos de temperamento - tímido, abierto, optimista y melancólico - que se correlacionan con patrones

[12] Otros investigadores indican que este fenómeno es observado en todo el mundo (reportes de los Archivos del Área de Relaciones Humanas, Levison, 1989).

[13] Life, E. (2019). *Students Learn From People They Love*. Obtenido de https://www.nytimes.com/2019/01/17/opinion/learning-emotion-education.html

distintivos de actividad cerebral. Cada ser humano parece tener una predisposición innata a responder con mayor o menor prontitud, intensidad y duración a los estímulos emocionales, lo cual sugiere diferencias constitucionales en la actividad neuronal.

El estudio de Kagan se enfocó específicamente en el continuo que va desde la apertura social hasta la timidez. En su laboratorio, observó a un grupo de niños de 21 meses y notó marcadas diferencias en su comportamiento. Algunos niños eran espontáneos, juguetones y se relacionaban sin vacilación con los demás, mientras que otros eran inseguros, retraídos y se aferraban a las faldas de sus madres, limitándose a observar en silencio. Lo que Kagan descubrió es que los niños tímidos parecen venir al mundo con un sistema nervioso que los hace sumamente reactivos ante la menor tensión o estímulo nuevo.

Según (Kagan, 1992) [14]existen al menos cuatro temperamentos básicos —tímido, abierto, optimista y melancólico—, correspondientes a cuatro pautas diferentes de actividad cerebral. De hecho, cada ser humano responde con una prontitud, duración e intensidad emocional distinta, y en este sentido es muy probable que existan innumerables diferencias en la dotación temperamental innata, basadas en diferentes tipos constitucionales de actividad neuronal.

Sin embargo, también menciona que las mujeres que recuerdan haber sido especialmente vergonzosas de niñas tienden a vivir con más miedos, preocupaciones y problemas relacionados con el estrés en su edad adulta. Esto plantea una paradoja interesante: si bien el temperamento innato pareciera no ser un determinante absoluto, sí puede tener una influencia profunda y duradera en la vida emocional de las personas.

Los niños tímidos, con su sistema nervioso hiperactivo, enfrentan mayores retos a la hora de desarrollar confianza y seguridad en sí mismos. Aunque puedan superarlo, las huellas de esa timidez original suelen quedar impresas en su forma de estar en el mundo.

El texto nos invita a reflexionar sobre ese delicado equilibrio entre lo biológico y lo experiencial en la configuración de nuestra personalidad y nuestras emociones. No somos meros productos de nuestros genes, pero tampoco somos tábulas rasas moldeadas por completo por el entorno. Somos seres complejos, en los que se entrecruzan múltiples factores que van dando forma a nuestra experiencia emocional a lo largo de la vida. Esta cuestión tiene importantes implicaciones, tanto a nivel individual como social.

Comprender mejor los cimientos biológicos de nuestro temperamento puede ayudarnos a ser más compasivos con nosotros mismos y con los demás, y a desarrollar estrategias más efectivas para lidiar con rasgos emocionales que puedan resultarnos desafiantes. Del mismo modo, tener en cuenta estos hallazgos puede informar enfoques más integrales en la crianza de los hijos y en la atención a la salud mental.

En última instancia, el texto nos recuerda que, si bien podemos trabajar para transformar y ampliar nuestro rango emocional, existe una parte de nosotros que siempre conservará ese "sello" original impreso por la lotería genética. Aceptar y comprender esa realidad puede ser un primer paso crucial para encontrar un equilibrio saludable entre nuestras tendencias innatas y nuestras aspiraciones de crecimiento personal.

La neuroquímica de la tímidez

La neurobiología de la timidez ha sido estudiada por el psicólogo Jerome Kagan, quien ha encontrado que las diferencias en la personalidad y el comportamiento entre personas tímidas y extrovertidas se originan en la actividad de un circuito neuronal centrado en la amígdala. Según Kagan, las personas propensas a la timidez, como Tom, tienen una predisposición neuroquímica innata a una hiperexcitabilidad de este circuito, lo que les lleva a evitar situaciones desconocidas, huir de la incertidumbre y sentir ansiedad.

[14] Jerome Kagan et al., "Initial Reactions to Unfamiliarity ", Current Directions in Psy chological Science (diciembre de 1992). La descripción más completa de la biología del temperamento puede encontrarse en el libro de Kagan, Galen s Propheqy.

Por el contrario, las personas más extrovertidas, como Ralph, tienen un sistema nervioso con un umbral más alto de activación de la amígdala, lo que les hace ser menos temerosas, más abiertas y más dispuestas a explorar lo desconocido. Uno de los primeros indicadores de este patrón nervioso heredado es lo difícil e irritable que es el niño o lo tenso que se pone ante lo desconocido. Aproximadamente uno de cada cinco niños recién nacidos se considera "tímido", mientras que dos de cada cinco son "abiertos".

Kagan ha encontrado evidencia similar en estudios con gatos, los cuales muestran que aproximadamente uno de cada siete gatos domésticos presenta un patrón de timidez comparable al de los niños vergonzosos, siendo reticentes a explorar lo nuevo y prefiriendo atacar solo a roedores pequeños. Las investigaciones en el cerebro de estos gatos tímidos muestran una amígdala más excitable de lo normal, especialmente cuando escuchan maullidos amenazantes. En los gatos, la timidez suele aparecer alrededor del primer mes de vida, momento en el que la amígdala madura lo suficiente para asumir el control de los circuitos nerviosos responsables de las respuestas de aproximación o huida. Este periodo en los gatos equivale aproximadamente a los ocho meses en el cerebro humano, cuando los bebés empiezan a mostrar miedo a lo desconocido. Kagan postula que los niños tímidos podrían heredar niveles crónicamente elevados de noradrenalina u otros neurotransmisores que estimulan la amígdala, reduciendo así el umbral de excitabilidad y facilitando su activación.

Esto se refleja en una mayor reactividad del sistema nervioso simpático ante situaciones estresantes, con síntomas como mayor frecuencia cardíaca, presión sanguínea y dilatación pupilar. Otro indicador de la timidez es el menor grado de vocalización de estos niños, quienes suelen permanecer más callados y observando a los demás, probablemente debido a la actividad de los circuitos cerebrales que conectan la zona frontal, la amígdala y las estructuras límbicas que controlan el habla.

Estos niños hipersensibles corren un alto riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad, como ataques de pánico, durante la temprana adolescencia, especialmente en situaciones conflictivas o novedosas. Muchos adultos que sufren ataques de pánico reportan que estos comenzaron en su pubertad, cuando los cambios hormonales parecen desempeñar un papel importante.

Nada me preocupa: el temperamento alegre

El texto trata sobre el temperamento alegre y la naturaleza optimista de algunas personas, en contraste con aquellas que son más propensas a la negatividad y la melancolía.

El autor utiliza el ejemplo de su tía June, quien, a pesar de haber pasado por experiencias difíciles durante la Segunda Guerra Mundial, mantuvo una actitud alegre y despreocupada. Según la investigación del psicólogo Richard Davidson, esta dimensión del temperamento se relaciona con la actividad relativa de las áreas prefrontales derecha e izquierda del cerebro.

Las personas con mayor actividad en el lóbulo frontal izquierdo tienden a ser más sociables, alegres y confiadas en sí mismas, mientras que aquellos con mayor actividad en el lóbulo frontal derecho son más proclives a la negatividad y a los estados de ánimo agrios. Davidson realizó experimentos en los que comparaba la reacción de personas con predominio de actividad en uno u otro hemisferio ante estímulos positivos y negativos. Los resultados mostraron que los individuos con mayor actividad en el hemisferio derecho reaccionaban con más intensidad ante los estímulos negativos, mientras que los del hemisferio izquierdo lo hacían ante los estímulos positivos.

Según el autor, esta tendencia temperamental se establece desde los primeros meses de vida, lo que sugiere que tiene un componente genético. Sin embargo, también destaca que las experiencias tempranas pueden modular esta predisposición, amplificando o atenuando la tendencia natural. El texto también menciona el caso de personas que han superado la depresión y que, según Davidson, han aprendido a intensificar la actividad de su lóbulo prefrontal izquierdo. Esto sugiere que el cerebro tiene una gran plasticidad y que las experiencias de la vida pueden reconfigurar los patrones de activación cerebral.

Domesticar a la hiperexcitable amígdala

El texto aborda la investigación llevada a cabo por Jerome Kagan sobre la capacidad de reeducar la hiperexcitabilidad de la amígdala, particularmente en niños tímidos. Kagan encontró que el temperamento no es un destino inmutable y que las experiencias adecuadas pueden ayudar a los niños a superar su timidez innata. Uno de los hallazgos clave es que las madres desempeñan un papel crucial en el desarrollo de la timidez de sus hijos.

Las madres "protectoras" que tienden a consolar y sostener a sus hijos cuando están inquietos, en lugar de ayudarlos a aprender a autorregularse, terminan reforzando la timidez. Por el contrario, las madres que ejercen una suave presión para que sus hijos sean más sociables y que los dejan afrontar situaciones incómodas de forma gradual, ayudan a que los niños tímidos puedan superar su inhibición natural.

La investigación también muestra que algunos niños tímidos logran vencer su timidez a lo largo de la infancia, especialmente aquellos que desarrollan competencias sociales como la cooperación, la empatía y la capacidad de formar amistades. Estos niños tienen más oportunidades de vivir experiencias positivas con sus pares, lo que les permite ganar seguridad y confianza en sí mismos. Kagan concluye que, si bien la timidez tiene bases biológicas, no es un rasgo inmutable.

A través del aprendizaje y las experiencias adecuadas, los niños pueden desarrollar habilidades para autorregularse y afrontar situaciones que inicialmente les generan ansiedad. Esto sugiere que, dentro de los límites genéticos, existe la posibilidad de modificar los patrones emocionales innatos mediante el ambiente y la educación.

La infancia: una puerta abierta a la oportunidad

En el momento del nacimiento, el cerebro humano no está completamente formado y sigue desarrollándose de manera muy intensa durante los primeros años de vida. Los niños nacen con más neuronas de las que tendrán en la madurez, y a través de un proceso denominado "poda", el cerebro va perdiendo las conexiones neuronales menos utilizadas y fortaleciendo aquellas más frecuentadas.

Este proceso mejora la eficiencia y la relación señal-ruido del cerebro, y es sumamente rápido, pudiendo establecerse nuevas conexiones sinápticas en cuestión de días u horas. La experiencia, especialmente

durante la infancia, modela el desarrollo cerebral. Estudios en animales, como los realizados por los premios Nobel Wiesel y Hubel, demostraron la existencia de períodos críticos en el desarrollo de las conexiones entre el ojo y el córtex visual.

Si durante estos períodos uno de los ojos permanece cerrado, el número de sinapsis que lo conectan con el córtex visual disminuye, mientras que las del ojo abierto se multiplican, dejando al animal funcionalmente ciego de ese ojo. En el caso de los seres humanos, el período crítico para el desarrollo de la visión se extiende hasta los seis primeros años de vida. Durante este tiempo, la visión normal estimula la formación de conexiones neuronales cada vez más complejas entre el ojo y el córtex visual. Mantener un ojo cerrado durante este período puede producir déficits perceptivos. Otros experimentos, como los realizados con ratas "ricas" y "pobres", demuestran el impacto de la experiencia sobre el desarrollo del cerebro. Las ratas "ricas", que vivían en entornos más estimulantes, desarrollaron redes neuronales mucho más complejas en su neocórtex, y mostraron un mejor desempeño en tareas de laberinto, en comparación con las ratas "pobres". La psicoterapia también es un ejemplo de cómo la experiencia puede cambiar los patrones emocionales y remodelar el cerebro.

Estudios con pacientes obsesivo-compulsivos sometidos a terapia de exposición y modificación de conducta mostraron que este tratamiento fue tan eficaz como la medicación para reducir la actividad anormal en regiones cerebrales claves relacionadas con las obsesiones y compulsiones.

Momentos clave

El desarrollo emocional del ser humano está estrechamente vinculado con el proceso de maduración del cerebro, el cual ocurre a diferentes velocidades durante la infancia y la adolescencia. Algunas de las regiones cerebrales más importantes para la vida emocional, como los lóbulos frontales, no terminan de desarrollarse hasta los 16-18 años de edad.

Esto implica que la infancia y la pubertad constituyen periodos cruciales para el modelado de las conexiones

sinápticas que determinarán las tendencias emocionales del individuo durante el resto de su vida. Durante la primera infancia, el aprendizaje emocional se centra en la habilidad de consuelo y autorregulación. Los niños pequeños aprenden a tranquilizarse a sí mismos a través del contacto y el apoyo de sus cuidadores, estableciéndose conexiones clave entre la corteza prefrontal y el sistema límbico que les ayudarán a manejar la ansiedad en el futuro. Más adelante, el desarrollo del lóbulo frontal y del nervio vago continúa moldeando la capacidad de regulación emocional, siendo crucial el estilo de crianza de los padres en este proceso.

En efecto, las experiencias emocionales durante la infancia, ya sean positivas o negativas, quedan profundamente grabadas en los circuitos neuronales del cerebro emocional. Así, los traumas y carencias emocionales en la niñez pueden tener efectos duraderos y difíciles de modificar posteriormente, a pesar de los esfuerzos terapéuticos.

Por el contrario, los hábitos emocionales saludables inculcados por padres empáticos y emocionalmente conectados con sus hijos se establecen sólidamente en la arquitectura neuronal. Si bien el cerebro mantiene cierta plasticidad a lo largo de la vida, permitiendo transformaciones a través de

experiencias intensas o de un trabajo terapéutico sostenido, la infancia sigue constituyendo un periodo privilegiado y decisivo para el desarrollo de las habilidades emocionales fundamentales.

En este sentido, la psicoterapia a menudo intenta enmendar las carencias emocionales de la niñez, pero la mejor opción sería proporcionar a los niños el cuidado y orientación necesarios para cultivar desde temprano estas habilidades cruciales para su bienestar y desarrollo.

PARTE V
LA ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

15. EL COSTE DEL ANALFABETISMO EMOCIONAL

El conflicto entre Ian, Tyrone y Khalil en el Instituto Jefferson en Brooklyn se agravó por el acoso constante que Khalil sufría, llevándolo a un trágico desenlace al disparar en defensa propia. Este incidente subraya la urgente necesidad de enseñar a los jóvenes a manejar sus emociones y resolver conflictos pacíficamente. Aunque las escuelas se centran en mejorar las calificaciones, la falta de educación emocional es preocupante. Un profesor de Brooklyn destacó que parece importar más el rendimiento académico que la supervivencia de los estudiantes. La violencia juvenil está en aumento, con más arrestos por delitos violentos y un alarmante incremento en suicidios adolescentes. También crecen los embarazos adolescentes, las enfermedades venéreas y los problemas de salud mental, afectando especialmente a los jóvenes afroamericanos en las ciudades.

El malestar emocional

Los datos alarmantes sobre la situación emocional de los jóvenes son como una advertencia de problemas graves. Un estudio nacional comparó a niños de 7 a 16 años entre los setenta y finales de los ochenta, mostrando un claro deterioro en la competencia emocional, incluyendo marginación social, ansiedad, depresión y conducta agresiva. Este problema no es exclusivo de Estados Unidos; países como Holanda, China y Alemania también enfrentan desafíos similares. La proporción de niños que necesitan ayuda psicológica ha aumentado, pero muchos no la reciben. La psicóloga Urie Bronfenbrenner destaca que las presiones externas fragmentan a las familias, afectando a todos los segmentos de la sociedad. La inestabilidad priva a millones de niños de sus capacidades y aptitudes morales, con un mercado laboral que desestabiliza a las familias. En una era donde ambos padres trabajan largas horas, muchos niños crecen con poca atención familiar, afectando negativamente su desarrollo emocional. Es crucial abordar estos problemas para fomentar un desarrollo infantil saludable.

El control de la agresividad

La historia de Jimmy, un niño agresivo en la escuela primaria, ilustra cómo el comportamiento problemático desde temprano puede predecir futuros problemas graves. Niños como Jimmy, a menudo ignorados o castigados severamente en casa, desarrollan paranoia y agresividad. No todos son bravucones; algunos son marginados que reaccionan exageradamente a bromas o injusticias percibidas. Suelen interpretar hostilidad donde no la hay y responden con agresión, alejando a los demás. Este sesgo perceptivo comienza temprano y persiste, afectando sus relaciones sociales y académicas. Intervenir temprano con estrategias educativas y apoyo puede ayudar a estos niños a desarrollar habilidades sociales y emocionales, evitando así caminos hacia la delincuencia.

Una escuela para niños indisciplinados

Los niños agresivos tienden a ver a los demás como adversarios y justifican la violencia rápidamente. Programas como el de la Universidad de Duke ofrecen esperanza al enseñarles a manejar su ira y mejorar su percepción social. Estos programas les ayudan a reconocer que no todas las situaciones son hostiles y a practicar respuestas pacíficas. Los participantes en estos programas muestran mejoras significativas, como mayor disciplina escolar, mejor autoestima y menor tendencia al consumo de alcohol y drogas. Esto subraya la importancia de intervenir temprano con estrategias educativas para transformar actitudes agresivas en comportamientos positivos.

La prevención de la depresión

Dana, una adolescente de dieciséis años, experimentó una profunda depresión después de una ruptura sentimental y dificultades para relacionarse en su nuevo instituto. Se sentía incapaz de mantener amistades íntimas o manejar adecuadamente sus relaciones románticas, lo que la llevó a sentirse desesperanzada y considerar el suicidio. Sin embargo, después de unirse a un programa experimental de la Universidad de Columbia centrado en mejorar sus habilidades emocionales y sociales, Dana logró superar su depresión. Este programa le enseñó a establecer límites en sus relaciones, expresar sus sentimientos y construir amistades significativas, lo cual resultó efectivo

para mejorar su bienestar emocional. La depresión en adolescentes, frecuentemente desencadenada por problemas de relación y dificultades para expresar emociones, destaca la importancia de intervenciones tempranas y programas educativos que fortalezcan estas habilidades fundamentales.

El precio de la modernidad: el aumento de la depresión

En los últimos años, se ha observado un aumento preocupante de la depresión a nivel global, especialmente entre las generaciones más jóvenes. Este fenómeno marca lo que podría ser conocido como la "Era de la Melancolía", sucediendo a la "Era de la Ansiedad" del siglo XX. Las tasas de depresión han incrementado significativamente desde principios del siglo XX, afectando incluso a niños y adolescentes a edades cada vez más tempranas. Factores como la erosión de los lazos familiares, el aumento de los divorcios, la falta de tiempo parental y la inestabilidad laboral se señalan como posibles causas. Además, el individualismo creciente y la disminución de apoyo comunitario también contribuyen, según expertos como Frederick Goodwin y Martin Seligman. Programas educativos y terapias están emergiendo como herramientas clave para enfrentar este desafío global, enfocándose en fortalecer habilidades emocionales y sociales desde una edad temprana para mitigar el impacto de la depresión en la vida de los jóvenes.

La depresión infantil

El descubrimiento reciente destaca la importancia de abordar y prevenir la depresión infantil, contradiciendo la creencia anterior de que los niños simplemente superan este estado emocionalmente difícil. [15]La investigación de (Kovacs, 1994), muestra que los episodios de depresión en la infancia pueden llevar a episodios más severos en la vida adulta. Los niños afectados enfrentan no solo el sufrimiento presente, sino también un riesgo elevado de recaídas y desarrollo de depresión mayor. Socialmente, tienden a ser marginados y tienen dificultades para establecer relaciones significativas, lo cual afecta negativamente su desarrollo emocional y social. Además, la depresión impacta negativamente en su rendimiento académico, dificultando la concentración y la capacidad de aprendizaje. Es crucial intervenir tempranamente con apoyo emocional y social para mitigar estos efectos adversos y ayudar a los niños a desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas desde una edad temprana.

Las pautas del pensamiento depresógeno

Las interpretaciones pesimistas de los contratiempos de la vida son un factor crucial en la predisposición a la depresión infantil. Niños que ven los eventos negativos como defectos personales, como sentirse "estúpidos" por malas calificaciones, tienen mayor riesgo de depresión. Esta actitud aumenta la desesperanza y la impotencia, especialmente ante el rechazo social. Incluso superada la depresión, mantienen patrones de pensamiento negativos. Esto refuerza la importancia de intervenir temprano para fomentar creencias positivas y adaptativas, ayudando a prevenir la depresión infantil y promoviendo un desarrollo emocional más saludable.

La forma de acabar con la depresión

Recientes investigaciones muestran esperanza en la prevención de la depresión infantil mediante programas educativos que enseñan a los niños a manejar mejor sus pensamientos y emociones. Un estudio en Oregón encontró que el 55% de los niños que participaron en un programa extracurricular superaron su depresión, comparado con solo el 25% del grupo de control. Otro programa para niños con conflictos familiares también mostró éxito en reducir síntomas depresivos. Estos programas ayudan a los niños a enfrentar estados de ánimo negativos y prevenir futuros episodios depresivos. Expertos destacan la importancia de intervenciones tempranas como una "vacuna psicológica" para fortalecer la resiliencia emocional desde una edad temprana.

Los transtornos alimenticios

En los años sesenta, pioneros como Hilda Bruch comenzaron a estudiar los trastornos alimentarios como la anorexia y la bulimia. Se descubrió que la incapacidad de reconocer y responder

[15] La entrevista con Maria Kovacs se publicó en The New York limes el 11 de enero dc 1994

adecuadamente a las señales corporales, como el hambre, podía desencadenar estos problemas. Investigaciones posteriores revelaron que chicas con deficiencias emocionales y pobre conciencia emocional eran más propensas a estos trastornos. Gloria León destacó que estas chicas necesitan aprender a identificar y manejar sus sentimientos. Un tratamiento efectivo debe incluir el desarrollo de habilidades emocionales básicas para enfrentar problemas emocionales sin recurrir a comportamientos alimenticios disfuncionales.

Los solitarios y los marginados

El caso de Ben, un niño de cuarto curso con pocos amigos, ilustra cómo los niños socialmente rechazados tienen dificultades para interpretar y responder a las señales emocionales. Ben se sintió devastado y aislado cuando su amigo Jason jugó con otro niño, mostrando una respuesta emocional inapropiada. Estudios indican que niños impopulares, como Ben, tienden a abandonar la escuela y carecen de habilidades emocionales para formar amistades. Estos niños a menudo no saben expresar sus sentimientos y reaccionan inapropiadamente en situaciones sociales. Tener al menos un amigo puede ser crucial para su desarrollo emocional, ya que las habilidades sociales se desarrollan en interacciones amistosas durante la infancia.

El aprendizaje de la amistad

Existen programas esperanzadores para niños rechazados. Steven Asher y Stephen Nowicki han desarrollado exitosos programas de "adiestramiento para la amistad". Estos programas enseñan habilidades sociales clave a niños menos populares, mejorando su capacidad para jugar, comunicarse y entender emociones. Después de un año, muchos niños mostraron mejoras significativas en su popularidad y habilidades sociales. Estos programas son especialmente efectivos en niños de tercer y cuarto curso con dificultades sociales. Esto demuestra que, con entrenamiento emocional adecuado, la mayoría de los niños rechazados pueden reintegrarse satisfactoriamente en el círculo de la amistad.

El alcohol y las drogas: la adicción como automedicación

El comportamiento de "beber hasta quedarse en blanco" es común en los campus universitarios, con un 40% de los estudiantes varones participando en ello y el 50% emborrachándose al menos dos veces al mes. Esto es preocupante, ya que el alcohol está relacionado con el 90% de las violaciones denunciadas en campus y es la principal causa de mortalidad entre jóvenes de 15 a 24 años. La adicción al alcohol y drogas puede estar influenciada por factores emocionales y biológicos, como la ansiedad y la predisposición genética, especialmente en hijos de alcohólicos con bajos niveles de GABA. alivia. Otros beben para calmar la agitación y el aburrimiento, mostrando impulsividad y búsqueda de riesgos.

Además, la infelicidad crónica puede llevar a la adicción a estimulantes como la cocaína, mientras que la irritabilidad crónica puede predisponer a la adicción a opiáceos. La enseñanza temprana de habilidades emocionales es crucial para prevenir la adicción antes de que el hábito se arraigue.

No mas cruzadas un camino preventivo común

En las últimas décadas, se han implementado diversas campañas contra problemas como los embarazos juveniles, el fracaso escolar, las drogas y la violencia. Sin embargo, estas intervenciones suelen llegar demasiado tarde, cuando las situaciones ya son endémicas. En lugar de centrarse en estas campañas, es crucial enfocarse en la prevención, proporcionando a los niños habilidades emocionales y sociales que les permitan enfrentar la vida de manera efectiva.

Aunque factores como la pobreza y la inestabilidad familiar influyen negativamente en los niños, las competencias emocionales son decisivas para que puedan superar estas dificultades. Los estudios demuestran que niños con habilidades como la empatía, la confianza y la resiliencia tienen más éxito en enfrentar adversidades.

Las campañas educativas tradicionales, que se centran únicamente en proporcionar información, han mostrado ser ineficaces. En cambio, los programas que incluyen el desarrollo de habilidades emocionales y sociales han demostrado ser más efectivos. Estos programas ayudan a los niños a resolver conflictos, aumentar su autoconfianza y contar con una red de apoyo.

16. LA ESCOLARIZACIÓN DE LAS EMOCIONES

La principal esperanza de una nación descansa en la adecuada educación de su infancia.

Erasmo

Es un extraño modo de pasar lista a los quince alumnos de quinto curso que se hallan sentados en el suelo con las piernas cruzadas al estilo indio ya que, cuando el maestro les nombra en voz alta, no responden con el habitual «¡presente!» sino que lo hacen con un número —en el que uno significa deprimido y diez muy animado. Hoy, por cierto, los ánimos parecen estar muy elevados: —Jessica. —Diez. ¡Hoy es viernes y estoy contenta Excitado y un poco nervioso! —Nicole. —Diez. Tranquila y contenta.

Dificultar la vida escolar, haya que relegar a la visita disciplinaria al despacho del director o a la consulta de un consejero escolar, sino que centra precisamente su atención en esas facetas, las más apremiantes, en realidad, de la vida cotidiana del niño a primera vista la clase, Pero al igual que ocurre con la educación en el hogar, las lecciones, pequeñas pero eficaces, se imparten de manera regular a lo largo de muchos años.

Postdata: detener la escalada de la hostilidad

Mientras el nuevo grupo empieza a sentarse en sus sillas, Varga analiza lo que acaba de ocurrir. Este acalorado intercambio y la forma de resolverlo constituye para ella un ejemplo de lo que los niños aprenden con respecto a la solución de conflictos.

Los temas impartidos incluyen la toma de conciencia de uno mismo (en el sentido de reconocer los propios sentimientos, elaborar un vocabulario adecuado y conocer la relación existente entre los pensamientos, los sentimientos y las reacciones).

La alfabetización emocional en los barrios deprimidos

Es comprensible que los escépticos se pregunten cómo en un entorno menos privilegiado que Nueva Learning Center o si sólo es posible en una pequeña escuela privada en la que cada niño, cuando alguien está hablando, responde, sonriendo, una niña. A continuación, y una breve descripción de la actividad muscular facial propia de cada una de esas emociones, como, por ejemplo: •Temor. •La boca permanece abierta y retraída. •Los ojos permanecen abiertos y con el ángulo interno elevado. •Las cejas están levantadas y juntas. •Hay arrugas en medio de la frente. Mientras los niños leen la hoja e imitan la expresión descrita de cada una de las emociones.

La alfabetización emocional encubierta

Es comprensible que muchos profesores se sientan sobrecargados por un programa escolar excesivamente repleto de nuevas materias y se resistan a dedicar un tiempo extra a enseñar los fundamentos de otra asignatura. Por esto, una de las estrategias utilizadas actualmente para realizar el proceso de alfabetización emocional no consiste tanto en imponer una nueva asignatura como en yuxtaponer las lecciones sobre sentimientos y emociones a las asignaturas habituales.

(Stone McCown, 1993) [16]« el aprendizaje no sucede como algo aislado de los sentimientos de los niños. De hecho, la alfabetización emocional es tan importante como el aprendizaje de las matemáticas o la lectura» .

Autoconciencia emocional

• Reconocer las emociones.

• Comprender la causa de las emociones.

• Reconocer la notable diferencia entre sentimiento y emoción.

El control de las emociones

• Tolerancia a la frustración y manejo de la ira.

• Menos agresiones verbales, menos peleas y menos interrupciones en clase.

• Mayor capacidad de expresar el enfado de una manera adecuada.

• Menos índice de suspensiones y expulsiones.

[16] Entrevista a Karen Stone McCown se publicó en The New York Times dcl 7 de noviembre de 1993.

• Conducta menos agresiva y menos autodestructiva.

• Sentimientos más positivos con respecto a uno mismo, la escuela y la familia.

• Mejor control del estrés.

• Menor sensación de aislamiento y de ansiedad social.

Aprovechamiento productivo de las emociones

• Mayor responsabilidad.

• Mayor empatía.

Empatía: la comprensión de las emociones

• Capacidad de asumir el punto de vista de otra persona.

• Mayor empatía y sensibilidad hacia los sentimientos de los demás.

• Mayor capacidad de escuchar al otro.

DIRIGIR LAS RELACIONES
Mayor capacidad de analizar y comprender las relaciones.
Mejora en la capacidad de resolver conflictos y negociar desacuerdos.
Mejora en la solución de los problemas de relación.
Mayor afirmación y destreza en la comunicación.
Mayor popularidad y sociabilidad. Amistad y compromiso con los compañeros.
Mayor atractivo social.
Más preocupación y consideración hacia los demás.
Más sociables y armoniosos en los grupos.
Más participativos, cooperadores y solidarios.
Más democráticos en el trato con los demás.

El carácter, la moral y las artes de la democracia

Existe una palabra muy antigua para referirse a todo el conjunto de habilidades representadas por la inteligencia emocional: carácter. Según Etzioni. Pero, al dejar que los niños aprendan por su cuenta estas lecciones emocionales, corremos el riesgo de perder la crucial oportunidad que supone acomodar estas enseñanzas a cada uno de los pasos de la lenta maduración del cerebro y ayudar así a que los niños desarrollen un repertorio emocional más saludable.

A pesar del extraordinario interés demostrado por algunos educadores hacia la alfabetización emocional, estos cursos son los cursos de alfabetización emocional, tal vez deberíamos preguntarnos si no sería necesario, ahora más que nunca, enseñar a todos los niños las habilidades que resultan más esenciales para la vida.

APÉNDICE A

¿QUÉ ES LA EMOCIÓN?

La palabra emoción se refiere que hay muchas maneras en que los seres humanos reaccionamos a lo que ocurre a nuestro alrededor. La palabra emoción proviene del latín emotion o emotionis, que a su vez deriva del verbo amoveré. En mi opinión la palabra emoción es todo ánimo sentimiento, sensaciones y pensamiento podría ser positiva, negativa, sociales y ambiguas. Las emociones para mí son muy importantes en nuestras vidas, ya que nos ayudan a conocernos interiormente. Nos informan como vivimos en nuestro interior y lo que sucede a nuestro alrededor, lo cual nos permite conocernos mejor y satisfacer nuestros deseos, necesidades y poder analizar por qué nos sentimos cada día de manera diferente.

Existen diferentes tipos de emociones, como el miedo, la sorpresa, el asco, la ira, la alegría y la tristeza. Cada uno de estos tipos de emociones tiene función específica y se manifiesta a través de distintos componentes de las emociones, que pueden ser conductuales o fisiológicos. En lo general hay muchas emociones, por ejemplo:

Miedo: Es cuando nos avisa que estamos en amenaza o peligro. En su parte sana lleva a la acción para buscar una solución, en cambio en la parte insana nos lleva a pánico y a la soledad.

Tristeza: Es cuando nos avisa un cambio, una pérdida o abandono de alguien: En su parte sana nos impulsa a nuevos cambios y aceptar cuando una persona fallece. En cambio, la parte insana nosotros resistimos el cambio o la pérdida nos lleva hasta el victimismo, el sufrimiento y la depresión.

Enfado: Es cuando una persona tiene una pérdida de poder, una injusticia o un traspaso de nuestros límites y nos impulsa a una defensa. En la parte sana nos lleva a marcar unos límites de manera asertiva, respetándonos a nosotros mismo. En cambio, en la

parte insana nos lleva a marcar límites de forma agresiva o no dejarnos invadir, provocando ira o culpa y resentimiento.

Sorpresa: Es cuando una persona se lleva una sorpresa o un descubrimiento inesperado. En la parte sana nos ayuda a orientarnos hacia una nueva situación y en su parte insana, nos lleva al bloqueo y la estupefacción.

Alegría: Cuando se produce ante una satisfacción o un logro. En su parte sana nos lleva a celebrarlo y ponernos nuevos retos y en su parte insana, nos lleva hacernos falsas ilusiones derivando en euforia.

A partir de estos cincos emociones, hay muchas emociones secundarias, en las que se combinan diferentes aspectos y se manifiesta de acuerdo a códigos sociales, culturales y personales aprendidos de nuestras emociones primarias.

Emociones secundarias son:

Culpa: Es cuando una persona lastima los sentimientos a otras personas.

Desconfianza: Es cuando una persona ofrece un trato bueno para ser verdad.

Aburrimiento: Es cuando un niño es obligado a estar sin distracciones en un trabajo de su mamá.

Amor: Es cuando se tiene un sentimiento a la familia.

APÉNDICE B

PARTICULARIDADES DE LA MENTE EMOCIONAL

La mente emocional nos permite gestionar nuestras emociones y es fundamental de la psicología humana. La mente emocional tiende a actuar más rápido en comparación con la mente racional, esto se debe a que las emociones son respuestas automáticas y rápidas a estímulos percibidos, mientras que el pensamiento racional implica un procesamiento más consciente y deliberado de la información.

Cuando una persona experimenta una emoción intensa con el miedo, la ira o la alegría, su mente emocional puede activarse rápidamente para tomar decisiones o responder a la situación de manera instantánea, a menudo antes de que la mente racional tenga la oportunidad de evaluar completamente la situación.

Por otro lado, la mente racional implica un procesamiento más lento y deliberado, ya que implica el análisis crítico, la evaluación de opciones y la consideración de las consecuencias a largo plazo. Aunque puede ser más lenta, la mente racional es crucial para la toma de decisiones informadas y para manejar situaciones de manera más reflexiva y estrategia.

Primero los sentimientos, luego los pensamientos

Se refleja la creencia de que nuestros pensamientos y percepciones influyen en nuestros sentimientos y emociones. En los términos prácticos, esto significa que la manera en que interpretamos o evaluamos una situación determinará como nos sentimos al respecto.

Por ejemplo, si alguien nos dice algo que interpretamos como un cumplido, es probable que nos sintamos molestos o heridos. En ambos casos, la emoción que experimentamos esta mediada por nuestra interpretación inicial de la situación.

Esta idea es central en muchas terapias cognitivo-conductuales, que sugieren que cambiando nuestro pensamiento o interpretaciones de las situaciones podemos influir positivamente en nuestras emociones y comportamiento. En lugar de simplemente reaccionar emocionalmente de manera automática, se nos anima a reflexionar sobre nuestro pensamiento y evaluar si son precisos, útiles o realistas.

Sin embargo, es importante reconocer que las emociones también pueden surgir de manera automática y no siempre están completamente bajo nuestro control consciente. A veces, los sentimientos pueden surgir antes de que tengamos la oportunidad de procesar completamente la situación. En estos casos, la habilidad para manejar las emociones de manera efectiva implica desarrollar una mayor conciencia emocional y habilidades de regulación emocional.

Una realidad simbólica infantil

Se refiere a la capacidad natural de los niños para crear y participar en mundos imaginarios y simbólicos. Estos mundos pueden incluir juegos de

roles, historias inventadas, personajes imaginarios y escenarios fantásticos que los niños crean en su mente y a menudo representan a través del juego. Este tipo de actividad no solo es común entre los niños, sino que también desempeña un papel crucial en su desarrollo cognitivo, emocional y social. Aquí hay algunas características clave de la realidad simbólica infantil:

Creatividad e Imaginación: Los niños utilizan su imaginación para crear mundos y situaciones que pueden no existir en la realidad tangible. Pueden inventar personajes, lugares y eventos con facilidad, desarrollando así su creatividad.

Juego de Roles: El juego de roles es una forma común en la que los niños participan en la realidad simbólica. A través del juego de roles, los niños asumen diferentes roles y actúan como si fueran otras personas o personajes, explorando así diversas identidades y roles sociales.

Simbolismo y Significado: Los objetos y acciones dentro de la realidad simbólica tienen significados simbólicos para los niños. Por ejemplo, un palo puede convertirse en una espada mágica o una caja en una nave espacial. Estos objetos adquieren significados especiales en el contexto de la narrativa que los niños crean.

Desarrollo Social y Emocional: Participar en la realidad simbólica ayuda a los niños a desarrollar habilidades sociales al interactuar con otros niños en juegos de roles compartidos. También les permite explorar y expresar emociones de manera segura dentro de un entorno imaginario.

Aprendizaje y Resolución de Problemas: A través de la realidad simbólica, los niños practican habilidades de resolución de problemas, desarrollan su vocabulario y mejoran su comprensión del mundo que los rodea. Por ejemplo, pueden experimentar con diferentes escenarios y aprender sobre causas y efectos de manera no amenazante.

El pasado se impone sobre el presente

La idea de que "el pasado se impone sobre el presente" sugiere que nuestras experiencias pasadas, recuerdos, traumas o patrones de comportamientos arraigados pueden influir de manera significativa en nuestra vida presente y en nuestras decisiones actuales. Esta afirmación puede interpretarse de varias maneras:

Impacto emocional: Experiencias pasadas, especialmente las emocionalmente intensas o traumáticas, pueden dejar una huella profunda en nuestra psique. Esto puede manifestarse en forma de miedos, ansiedades o comportamientos defensivos en situaciones que recuerdan eventos pasados dolorosos.

Patrones de comportamiento: Las respuestas aprendidas o condicionadas en el pasado pueden repetirse automáticamente en el presente, incluso cuando ya no son adecuadas o útiles. Por ejemplo, alguien que ha experimentado abandono puede tener dificultades para confiar en otros en el presente, incluso si las circunstancias no son las mismas.

Memoria selectiva: Nuestra memoria selectiva puede enfocarse en aspectos negativos del pasado, distorsionando nuestra percepción del presente y afectando nuestra capacidad para disfrutar o comprometernos plenamente en el aquí y ahora.

Ciclos intergeneracionales: Los patrones familiares o culturales transmitidos de generación en generación pueden influir en nuestras acciones y decisiones en el presente, a menudo de manera inconsciente.

Resistencia al cambio: La resistencia psicológica al cambio puede estar influenciada por experiencias pasadas que han condicionado nuestra percepción de riesgo o nuestras expectativas sobre el futuro.

En psicología y en la terapia, comprender cómo el pasado afecta al presente es fundamental para abordar problemas como el trauma, los trastornos de ansiedad o los patrones de comportamiento disfuncionales. Reconocer y trabajar con estas influencias puede ayudar a las personas a desarrollar una mayor conciencia de sí mismas y a modificar patrones que ya no son beneficiosos.

Realidad específica de estado

La "realidad específica de estado" se refiere a la experiencia subjetiva y emocional única que una persona experimenta en un momento dado la "realidad específica de estado" se refiere a la experiencia emocional única y personal de una

persona en un momento determinado, influenciada por múltiples factores internos y externos. Reconocer y comprender nuestros estados emocionales nos permite navegar mejor por nuestras vidas y relaciones, promoviendo un bienestar emocional más equilibrado y saludable. Aquí algunos puntos clave para entender este concepto:

Estado Emocional Actual: Se refiere al conjunto de emociones y sentimientos que una persona está experimentando en un momento específico. Esto puede incluir emociones como la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, la tranquilidad, entre otras.

Causas y Contexto: El estado emocional de una persona puede estar influenciado por una variedad de factores, como eventos recientes, interacciones sociales, pensamientos internos, recuerdos pasados, condiciones de salud física y mental, entre otros.

Cambios y Fluctuaciones: Los estados emocionales no son estáticos y pueden cambiar rápidamente a lo largo del tiempo. Por ejemplo, una persona puede sentirse feliz y satisfecha en un momento, pero luego experimentar tristeza o frustración después de una experiencia negativa.

Impacto en el Comportamiento: Los estados emocionales tienen un impacto directo en cómo las personas piensan, se comportan y toman decisiones. Por ejemplo, alguien que está enojado puede ser más propenso a reaccionar impulsivamente, mientras que alguien que está ansioso puede tener dificultades para concentrarse.

Autoconciencia y Gestión Emocional: Entender y reconocer nuestro estado emocional actual es crucial para la autoconciencia y la gestión emocional efectiva. Esto implica ser capaz de identificar nuestras emociones, comprender sus causas subyacentes y manejarlas de una manera saludable y constructiva.

APÉNDICE C
LOS CIRCUITOS NEURALES DEL MIEDO

El texto aborda el papel central de las amígdalas en el procesamiento del miedo en el cerebro humano, utilizando el caso de la paciente S. M. como ejemplo principal. Las amígdalas, estructuras cerebrales vitales, fueron destruidas por una enfermedad en S. M., lo que resultó en la pérdida total de su capacidad para experimentar miedo y reconocer expresiones faciales de miedo en los demás. Este fenómeno revela la importancia crítica de las amígdalas en la respuesta emocional al peligro y en la interpretación de señales sensoriales amenazantes.

Las amígdalas funcionan como un sistema de alarma en el cerebro, recibiendo información sensorial de diversas partes del cuerpo y enviando señales rápidas para activar respuestas físicas y emocionales ante posibles amenazas. Desde el momento en que se detecta un estímulo potencialmente amenazante, como un ruido desconocido en otra habitación, los circuitos neurales se activan: desde el oído hasta el tallo cerebral y el tálamo, y luego hacia las amígdalas y el hipocampo. Estas estructuras comparan el estímulo con experiencias pasadas para evaluar el nivel de peligro.

El proceso incluye una evaluación continua y rápida del entorno, con el hipocampo buscando patrones familiares y el córtex auditivo analizando la fuente del sonido. Si la evaluación inicial no ofrece una respuesta clara y tranquilizadora, se activa un ciclo adicional entre las amígdalas, el hipocampo y los lóbulos prefrontales para aumentar la vigilancia y determinar la amenaza potencial. Si persiste la incertidumbre, las amígdalas envían señales de alarma al hipocampo, al tallo cerebral y al sistema nervioso autónomo, desencadenando respuestas físicas como aumento del ritmo cardíaco, tensión muscular y cambios en la respiración.

La exploración de las amígdalas es estructuralmente organizada para procesar diferentes tipos de información sensorial, como sonidos, olores, sabores y sensaciones viscerales, actuando como centinelas que vigilan constantemente las experiencias sensoriales entrantes. Estas señales de las amígdalas se proyectan a diversas partes del cerebro, como el hipotálamo para regular respuestas hormonales de lucha o huida, y el cuerpo estriado para coordinar respuestas motoras defensivas.

Finalmente, el texto subraya que, aunque los neurocientíficos han avanzado en la comprensión de los circuitos neurales del miedo, el estudio de las emociones en general está en sus primeras etapas. El miedo, como una de las emociones más prominentes para la evolución, sirve como un

modelo útil para investigar cómo el cerebro procesa y responde emocionalmente a estímulos externos.

APÉNDICE D

EL CONSORCIO W. T. GRANT LOS COMPONENTES ACTIVOS DE LOS PROGRAMAS DE PREVENCIÓN

Los componentes fundamentales de los programas realmente eficaces son los siguientes:

HABILIDADES EMOCIONALES	Identificar y etiquetar sentimientos.
	Expresar los sentimientos.
	Evaluar la intensidad de los sentimientos.
	Controlar los sentimientos.
	Demorar la gratificación.
	Controlar los impulsos.
	Reducir el estrés.
	Conocer la diferencia entre los sentimientos y las acciones.
HABILIDADES COGNITIVAS	Hablar con uno mismo.
	Saber leer e interpretar indicadores sociales.
	Dividir en pasos el proceso de toma de decisiones y de resolución de problemas.
	Comprender el punto de vista de los demás.
	Comprender las normas de conducta.
	Mantener una actitud positiva ante la vida.
	Conciencia de uno mismo.
HABILIDADES DE CONDUCTA	No verbales.
	Verbales.

APÉNDICE E

EL CURRICULUM DE SELF SCIENCE

Esto es una enseñanza de pensamientos, sentimientos y reacciones, adecuada a temas como el sexo y las drogas. Se busca " Charlar con uno mismo" para comprender los mensajes negativos, como las valoraciones negativas de uno mismo; comprender lo que se halla detrás de un determinado sentimiento y el valor de ejercicios como la imaginación y los métodos de relajación. Se aprende a hablar de los sentimientos, aprender a escuchar y hacer preguntas, distinguir entre lo que alguien hace o dice y sus propias reacciones o juicios al respecto. Se recuerda las pautas en su vida y reacciones emocionales, reconocer pautas similares en los demás. Asumir la responsabilidad, reconocer las consecuencias de decisiones y acciones, aceptar sus sentimientos y estados de ánimo, perseverar en los compromisos adquiridos, afirmar intereses y sentimientos sin ira ni pasividad, cooperar con compañeros, padres y maestros, y aprender el modelo ganador sobre ganador de negociar compromisos. Al reconocer sus propias fortalezas y debilidades; y ser capaz de reírse de sí mismo. Se asume la responsabilidad; y reconoce las consecuencias de sus decisiones y de sus acciones; se acepta sus sentimientos y sus estados de ánimo; y persevera en los compromisos adquiridos.

Fuente: KarCfl F. Stonc y Harold Q. DillehOflt. Self Scieoce: The Subject 1 Mc (Santa Monleal Goodyear Publishing Co. 1975).

APÉNDICE F

APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL: RESULTADOS

PARTE I: EL CEREBRO EMOCIONAL

Desarrollo evolutivo del cerebro humano:

El cerebro ha ido creciendo de abajo hacia arriba a lo largo de millones de años de evolución.

Las regiones más primitivas, como el tallo encefálico, regulan las funciones vitales básicas.

Los centros emocionales más antiguos se desarrollaron a partir del lóbulo olfatorio y fueron recubriendo el tallo encefálico.

Luego aparecieron nuevos estratos emocionales en los primeros mamíferos, rodeando al tallo encefálico.

Predominio emocional sobre la racionalidad:

El cerebro emocional es muy anterior al cerebro racional, que surgió como una derivación de aquel. Esta estructura revela la primacía de las emociones sobre el pensamiento racional.

Las emociones tuvieron un gran valor de supervivencia en el pasado, al permitir respuestas rápidas ante situaciones de peligro. Hoy en día,

nuestras respuestas emocionales pueden ser inadecuadas para afrontar los retos del mundo moderno, generando conflictos entre razón y pasión.

Dos mentes: emocional y racional

Normalmente existe un equilibrio y coordinación entre la mente emocional y la mente racional. Pero a veces la mente emocional desborda y secuestra a la mente racional, como muestra el trágico caso de los Crabtree.

Este predominio de las emociones sobre la razón en momentos críticos tiene su origen en la evolución y en la estructura del cerebro humano.

"Anatomía de un secuestro emocional":

El Papel de la Amígdala en el Secuestro Emocional

La amígdala es una estructura fundamental en el cerebro emocional que desempeña un papel clave en los secuestros emocionales descritos en el texto.

La Amígdala como Centinela Emocional.

La amígdala es la primera estación cerebral que recibe las señales sensoriales antes de que lleguen a la corteza cerebral.

Esto le permite reaccionar de forma más rápida y primitiva a las situaciones percibidas como amenazantes o de miedo. La amígdala puede desencadenar una respuesta emocional antes de que la corteza cerebral procese la información y dé una respuesta más racional.

Vías Neuronales Directas a la Amígdala

Existe una vía neural directa del tálamo a la amígdala, además de la vía que va a la corteza cerebral.

Esta vía corta y rápida permite que la amígdala reciba información sensorial y responda emocionalmente sin pasar primero por el análisis de la corteza cerebral. Esto explica cómo las emociones pueden "secuestrar" al cerebro y desbordarlo, actuando antes que la razón.

El Secuestro Emocional de la Amígdala

Cuando la amígdala percibe una situación como amenazante, puede "secuestrar" al cerebro y reclutar recursos de todo el sistema nervioso.

Esto desencadena una respuesta emocional intensa y rápida, incluyendo cambios hormonales, fisiológicos y de comportamiento. El individuo puede perder el control y actuar de forma desproporcionada, como en el caso de Richard Robles.

Consecuencias del Secuestro Emocional

Después del secuestro emocional, el individuo suele arrepentirse de sus actos, al darse cuenta de que su respuesta fue irracional y desproporcionada.

La ausencia o daño en la amígdala puede provocar una "ceguera afectiva", con incapacidad para reconocer e interpretar las emociones.

Este Apéndice profundizará en cómo la evolución del cerebro humano, con el predominio de las estructuras emocionales más antiguas sobre las racionales, explica el gran poder de las emociones y los conflictos entre razón y pasión que se presentan en la vida humana. Profundiza en el papel fundamental que juega la amígdala en el secuestro emocional descrito en el texto principal, explicando los mecanismos neurales que permiten a las emociones dominar la razón en determinadas situaciones.

PARTE II: LA NATURALEZA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

El caso de Jason H.

Jason H., un brillante estudiante de secundaria, apuñaló a su profesor de física, David Pologruto, luego de recibir una calificación baja que lo alejaba de su sueño de ingresar a una prestigiosa facultad de medicina. A pesar de su inteligencia académica, Jason no pudo manejar sus emociones y cometió un acto violento.

Inteligencia emocional vs. Inteligencia académica

Este caso ilustra la diferencia entre la inteligencia académica (CI) y la inteligencia emocional. Si bien el CI puede predecir el éxito en algunos aspectos de la vida, como el nivel educativo o los ingresos, no es un indicador confiable de la felicidad o el éxito general. La inteligencia emocional, por otro lado, se refiere a la capacidad de comprender, manejar y expresar nuestras emociones, así como las de los demás. Esta habilidad es fundamental para construir

relaciones sanas, tomar decisiones acertadas y superar desafíos.

Importancia de la inteligencia emocional

Las investigaciones demuestran que la inteligencia emocional puede ser tan importante, o incluso más importante, que el CI para el éxito en la vida. Las personas con alta inteligencia emocional son capaces de:

Motivarse a sí mismas y perseverar ante las dificultades.

Controlar sus impulsos y diferir la gratificación.

Regular sus emociones y evitar que la angustia interfiera con su pensamiento racional.

Empatizar y confiar en los demás.

La inteligencia emocional se puede desarrollar

A diferencia del CI, que se considera relativamente estable, la inteligencia emocional se puede

desarrollar y aprender. Con el esfuerzo y la educación adecuados, podemos mejorar nuestras habilidades para manejar nuestras emociones y construir relaciones positivas.

Conclusión

La inteligencia emocional es una habilidad esencial para el éxito en la vida. Si bien la inteligencia académica es importante, no es suficiente. Es fundamental desarrollar nuestra inteligencia emocional para poder vivir una vida plena y significativa.

PARTE III: INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA

El texto presenta un análisis profundo sobre diversos temas relacionados con las interacciones humanas y las dinámicas sociales, basado en una variedad de fuentes y estudios académicos. Aborda temas como el divorcio, las diferencias de género en

la socialización, la comunicación en las relaciones románticas, la agresividad y la violencia en las relaciones matrimoniales, entre otros.

PARTE IV: UNA PUERTA ABIERTA A LA OPORTUNIDAD

CAPÍTULO 12: EL CRISOL FAMILIAR

En el capítulo 12, "El crisol familiar", se profundiza en cómo las emociones impactan la vida familiar, una extensión de los estudios de pareja de John Gottman discutidos previamente. También se explora el artículo de Carole Hooven, Lynn Katz y John Gottman, titulado "The Family as a Meta-emotion Culture", publicado en la revista Cognition and Emotion (primavera de 1994).

Hooven, Katz y Gottman revelan cómo la competencia emocional de los padres moldea el ambiente familiar, destacando la importancia de criar en un entorno emocionalmente inteligente. T. Berry Brazelton, en "Heart Start: The Emotional Foundations of School Readiness", enfatiza la actitud optimista como crucial para la preparación escolar de los niños.

El libro "Heart Start" explora los predictores emocionales del éxito académico y los elementos clave del rendimiento escolar, subrayando la influencia vital de la relación entre hijos y madres en el desarrollo emocional infantil. M. Erikson y colaboradores analizan cómo la calidad del apego afecta el comportamiento de niños preescolares en situaciones de alto riesgo.

Además, se enfatiza la importancia crítica de las experiencias tempranas en la vida emocional y social de cada individuo. Estudios de L.R. Huesman, Leonard Eron y Patty Warnicke-Yarmel, publicados en The Journal of Personality and Social Psychology (enero de 1987), exploran la relación entre función intelectual y agresión en niños.

Mary Main y Carol George revelan cómo los niños maltratados responden a la angustia de sus compañeros, mientras que Robert Emery discute las consecuencias de la violencia familiar en los niños en "Family Violence" (American Psychologist, febrero de 1989). Cathy Spatz Widom examina la transmisión intergeneracional de la violencia familiar en "Child Abuse, Neglect and Adult Behavior" (American Journal of Orthopsychiatry, julio de 1989).

Estos estudios subrayan cómo las emociones y el ambiente familiar influyen profundamente en el desarrollo y el bienestar de los niños, impactando significativamente su vida académica, social y emocional durante su crecimiento.

PARTE V: LA ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

Capítulo 15: El coste del analfabetismo emocional

En el artículo de The New York Times del 3 de marzo de 1992 se abordaron los cursos de alfabetización emocional como una respuesta a la creciente preocupación por el bienestar emocional de los niños. Esta iniciativa busca enseñar a los jóvenes a manejar sus emociones, mejorar su empatía y fortalecer sus habilidades interpersonales. El énfasis en la alfabetización emocional surge como un intento de abordar problemas más profundos que afectan a los adolescentes, tales como la violencia, el abuso de sustancias y los trastornos emocionales.

Las estadísticas del Uniforme Crime Reports, Crime in the U.S., 1991, revelan un alarmante incremento en los delitos violentos cometidos por adolescentes. En 1990, la tasa de arrestos juveniles por delitos violentos era de 430 por cada 100,000, lo que representa un aumento del 27% desde 1980. Los arrestos por violaciones se duplicaron desde 1965 hasta 1990, y la tasa de asesinatos cuadruplicó en el mismo periodo. El uso de armas de fuego en asesinatos de adolescentes se incrementó significativamente, con un 79% de estos crímenes cometidos con armas de fuego en 1990.

El índice de suicidios entre jóvenes de 15 a 24 años se triplicó desde 1950 hasta 1989. Entre los niños de 10 a 14 años, la tasa de suicidios casi se triplicó entre 1968 y 1975. Los datos sobre suicidios, homicidios y embarazos adolescentes, obtenidos del Health, 1991, US Department of Health and Human Services, indican que los problemas emocionales son una preocupación creciente.

En las últimas tres décadas, la gonorrea se ha multiplicado por cuatro entre los niños de 10 a 14 años y se ha triplicado entre los adolescentes de 15 a 19 años. En 1990, el 20% de los pacientes de sida tenía alrededor de 20 años, sugiriendo que muchos se infectaron a una edad temprana. La presión de grupo para tener relaciones sexuales a edades tempranas ha aumentado, con más de un tercio de las adolescentes entrevistadas en 1990 admitiendo haber cedido a esta presión, en contraste con el 13% de una generación anterior.

El uso de cocaína y heroína se triplicó entre los blancos de 1970 a 1990 y aumentó trece veces entre los negros en el mismo periodo. Estas cifras del Crime in the U.S., 1991, US Department of Justice, subrayan la gravedad del problema de las drogas en las comunidades juveniles. Además, encuestas en Estados Unidos y otros países revelan que uno de cada cinco niños enfrenta problemas psicológicos que afectan su vida diaria, siendo la ansiedad el problema más común entre los menores de 13 años.

El artículo también menciona que, durante la pubertad, el consumo de alcohol aumenta, alcanzando un 20% a los veinte años. La mayoría de los datos sobre trastornos emocionales en niños fueron publicados en The New York Times el 10 de enero de 1989, y otros estudios comparativos se pueden encontrar en trabajos como el de Thomas Achenbach y Catherine Howell, ¿"Are America's Children's Problems Getting Worse? A 13-Year Comparison".

La agresividad infantil y la predisposición a la violencia se ven influenciadas por factores familiares y sociales desde una edad temprana. Estudios longitudinales muestran que niños con complicaciones de nacimiento y rechazo materno tienen una mayor probabilidad de cometer delitos violentos en la adolescencia. Investigaciones como las de Alexander Thomas y otros sobre el desarrollo emocional negativo desde la infancia hasta la adolescencia, y las de Kenneth A. Dodge sobre el procesamiento emocional y la agresividad, ofrecen una visión profunda de estos problemas.

En cuanto a la relación entre CI, impulsividad y delincuencia, estudios como el Pittsburgh Youth Study demuestran que la impulsividad es un predictor más significativo de la delincuencia futura que el CI. La impulsividad afecta la capacidad de aprendizaje y el desarrollo del razonamiento, lo que a su vez influye en el comportamiento delictivo.

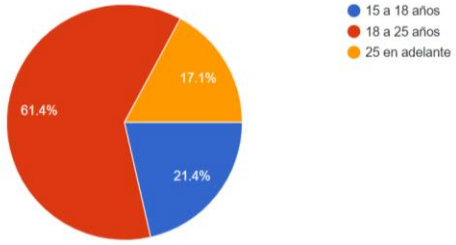
La problemática de las adolescentes embarazadas, estudiada por Marion Underwood y Melinda Albert, y los factores que conducen a la delincuencia, como

el trabajo de Gerald R. Patterson, resaltan la importancia de intervenciones tempranas para prevenir conductas antisociales. El trabajo de Ronald Slaby y Nancy Guerra sobre los mediadores cognitivos de la agresividad también aporta al entendimiento de cómo se desarrollan estos comportamientos en adolescentes.

D. figuras

Figura 1.

¿En qué rango de edad se encuentra?

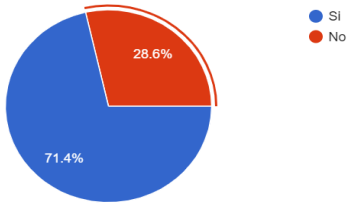


Fuente: Propia

Análisis e interpretación: Se puede observar que de los 70 encuestados, el mayor porcentaje fue del 61.4% por parte de las personas de 18 a 25 años, seguido del 21.4% por parte de las personas de 15 a 18 años y por ultimo tenemos el 17.1% por parte de las personas de 25 años de edad en adelante.

Figura 2.

¿Cuándo estoy solo, suelo criticarme a mi mismo?

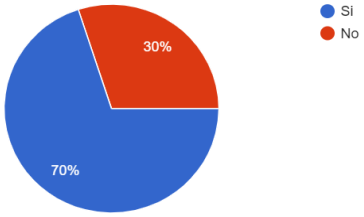


Fuente: Propia

Análisis e interpretación: Se puede observar que de los 70 encuestados, el 71.4% han respondido que si se sienten solos esto dando a 50 personas y el 28.6% que son las las 20 personas restantes no se sienten solos.

Figura 3.

¿Las emociones negativas afectan mi manera de pensar y por ende lo que hago a diario?

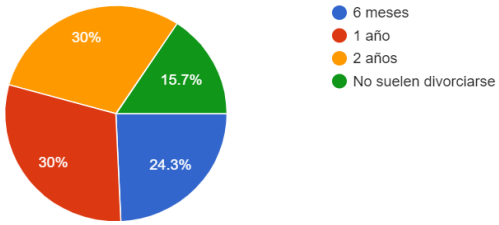


Fuente: Propia

Análisis e interpretación: De los 70 encuestados, 49 personas es decir el 70% han puesto que las emociones negativas afectan su manera de pensar, mientras que el 30% las 21 personas dicen que no les afecta.

Figura 4.

¿Cuánto cree que dura un matrimonio antes de un divorcio en personas que sufren emocionalmente?

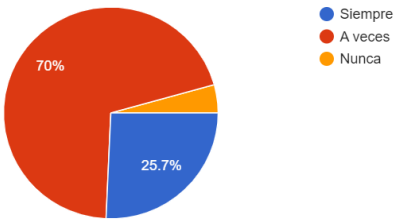


Fuente: Propia

Análisis e interpretación: De los 70 encuestados, existieron dos ítems con un 30% es decir 21 personas que votaron por la opción de 1 año y los otros 21 por la opción de 2 años, en la opción de los 6 meses votaron 16 personas dándonos como resultado el 24.3% y las 11 personas el 15.7% dicen que no suelen divorciarse.

Figura 5.

¿Cuándo estoy muy cansada/o siento que el estrés me domina?



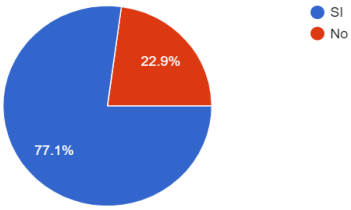
Fuente: Propia

Análisis e interpretación: De los 70 encuestados, el 70% o sea 49 personas dicen que a veces los estreses

los dominan cuando están cansados, por otro lado 18 personas es decir el 25.7% dicen que siempre el estrés los domina y por último 3 personas el 4.3% dicen que nunca han sentido estrés cuando están cansados.

Figura 6.

Para realizar un trabajo ya sea educativo, laboral o del hogar, ¿necesito sentirme bien emocionalmente?

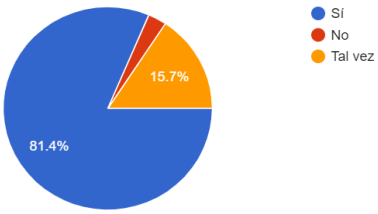


Fuente: Propia

Análisis e interpretación: De los 70 encuestados, 54 personas el 77.1% dicen que si necesitan sentirse bien emocionalmente para realizar el trabajo y el otro 22.9% las 16 personas no necesitan sentirse bien para realizar las tareas.

Figura 7.

¿Consideras que la forma en que los padres manejan sus propias emociones influye en el desarrollo emocional de sus hijos?

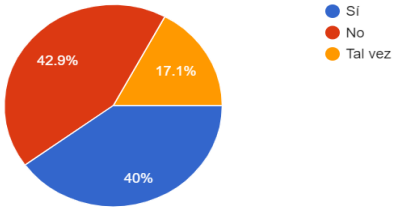


Fuente: Propia

Análisis e interpretación: De los 70 encuestados, el 81.4% es decir 57 personas consideran que la forma en que los padres manejan sus emociones si influyen en el desarrollo emocional de sus hijos, en cambio 2 personas el 2.9% no consideran eso y el 15.7% las 11 personas dicen que tal vez eso influya en el desarrollo emocional de los hijos.

Figura 8.

¿Crees que los padres están conscientes del daño emocional que provocan en sus hijos, pidiéndoles mejor rendimiento a través de comparaciones con otros estudiantes, incluso con hermanos?



Fuente: Propia

Análisis e interpretación: De los 70 encuestados, 30 personas el 42.9% consideran que los padres no le hacen daño emocional al pedirles mejor rendimiento, el 40% es decir 28 personas consideran que si afecta que los padres comparen a sus hijos y el 17.1% las 12 personas consideran que tal vez eso si afecte daño emocional en los hijos.

BIBLIOGRAFIA

Beriueri, F. (1991). *studfile.net*. From https://studfile.net/preview/9790924/page:148/

Bradberry, T., & Greaves, J. (2009). *books.google.co.ve*. From https://books.google.co.ve/books?id=HbGgKLHzMcMC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false

Damasio, A. (1994). *pepsic.bvsalud.org*. From http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-41232011000200006

Farias, M. (2003). *researchgate.net*. From https://www.researchgate.net/publication/345181553_Efectos_conductuales_y_sociales_de_la_violencia_familiar_en_ninos_mexicanos

Felten, D. (1985). *scielo.sld.cu*. From http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2017000600013#:~:text=M%C3%A1s%20adelante%2C%20en%201981%2C%20David,sistema%20nervioso%20y%20sistema%20inmune

Goleman, D. (2004). *La Inteligencia Emocional.* Barcelona: Salvat.

Jacobson, N. (1994). *www.scielo.cl*. From https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082016000100004

Kagan, J. (1992). *studfile.net*. From https://studfile.net/preview/9790924/page:153/

Kovacs, M. (1994). *infocop.es*. From https://www.infocop.es/ensenar-a-los-ninos-y-ninas-a-regular-mejor-las-emociones-puede-evitar-el-inicio-de-la-depresion-en-la-infancia-entrevista-a-maria-kovacs/

Larsen. (2009). *psycnet.apa.org*. From https://psycnet.apa.org/record/2009-12071-016

Life, E. (2019). *Students Learn From People They Love*. From https://www.nytimes.com/2019/01/17/opinion/learning-emotion-education.html

Roemer, L., & Borkovec, T. (1993). *semanticscholar.org*. From https://www.semanticscholar.org/paper/Worry%3A-Unwanted-cognitive-activity-that-controls-Roemer-Borkovec/099a4832be2c757c483762994957c233c65626fd

Salovey, P., & Mayer, J. (1990). *redalyc.org*. From https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf

Siavin, M., & Kriegman, D. (1992). *sscnet.ucla.edu*. From https://www.sscnet.ucla.edu/comm/steen/cogweb/Abstracts/Slavin_Kriegman_92.html

Stone McCown, K. (1993). *esp.6seconds.org*. From https://esp.6seconds.org/2021/03/08/origen-sel/

Weinsmger. (1989). *onesearch.library*. From https://onesearch.library.wwu.edu/discovery/fulldisplay?docid=alma9980190560001453&context=L&vid=01ALLIANCE_WWU:WWU&lang=en&adaptor=Local%20Search%20Engine&tab=Summit_Plus_Articles&query=sub%2Cexact%2CPsychologie%20du%20travail&offset=30