

Antropología e inteligencia emocional

Breve descripción:

Este componente explora la relación entre emociones y cultura, abordando su naturaleza, clasificación y función desde perspectivas biológicas, cognitivas y antropológicas. Además, se analiza la inteligencia emocional, las competencias emocionales, y la interacción entre inteligencia emocional, intrapersonal y racional en contextos empresariales y socioculturales, destacando la teoría de las inteligencias múltiples.

Septiembre 2024

Tabla de contenido

Introducción	4
1. Las emociones	1
1.1. Naturaleza de las emociones	2
1.2. Las emociones desde la perspectiva biológica	4
1.3. Las emociones desde la perspectiva cognitiva	5
1.4. Reconocimiento de las emociones.....	6
1.5. Enfoques antropológicos	8
1.6. Teorías culturales	10
2. Clasificación de las emociones	13
3. Función de la emoción	15
4. Emociones y sentimientos	16
4.1. Fenómenos de la vida afectiva	16
5. Las emociones a nivel empresarial.....	18
5.1. Compromiso institucional	20
6. Inteligencia emocional	22
6.1. Definiciones	22
6.2. Principios	23
6.3. Modelos.....	24

7.	Inteligencia intrapersonal	25
8.	Competencias emocionales	27
8.1.	Modelos de competencias emocionales	27
9.	Inteligencia y coeficiente intelectual	29
10.	Teoría de las inteligencias múltiples	30
10.1.	Tipos de inteligencias	31
11.	Inteligencia racional vs. inteligencia emocional	32
	Síntesis	33
	Material Complementario	35
	Glosario	36
	Referencias bibliográficas	38
	Créditos	42

Introducción

El componente formativo “Antropología e inteligencia emocional”, explora la naturaleza y función de las emociones desde diversas perspectivas, incluyendo la biológica, cognitiva y antropológica. El objetivo es comprender cómo las emociones influyen en las interacciones sociales y culturales, así como desarrollar la inteligencia emocional y competencias emocionales necesarias para gestionar eficazmente las relaciones personales y profesionales. A través de un enfoque interdisciplinario, se analizarán teorías y modelos que permiten entender y aplicar conceptos clave de la inteligencia emocional en distintos contextos, promoviendo un desarrollo integral de las habilidades emocionales y cognitivas.

Video 1. Antropología e inteligencia emocional



[Enlace de reproducción del video](#)

Síntesis del video: Antropología e inteligencia emocional

En el componente formativo "Antropología e inteligencia emocional", los aprendices se sumergen en la exploración de las emociones desde perspectivas biológica, cognitiva y antropológica. Este enfoque integral les permite entender cómo las culturas influyen en la manera en que las personas expresan y gestionan sus emociones.

A lo largo del contenido, se presentan las teorías culturales que explican la variabilidad emocional en diferentes sociedades. También se analizan las

competencias emocionales y su importancia en la vida personal y profesional, especialmente en entornos empresariales.

Además, se profundiza en la inteligencia intrapersonal, esencial para el autoconocimiento y la regulación emocional, así como en la teoría de las inteligencias múltiples, destacando la interacción entre la inteligencia racional y emocional.

Este componente es clave para desarrollar habilidades que permiten a los aprendices no solo gestionar mejor sus emociones, sino también reconocer y respetar las emociones de los demás. Al entender el impacto de las emociones en las interacciones sociales y culturales, estarán mejor equipados para fomentar relaciones interpersonales saludables, tomar decisiones informadas y contribuir positivamente a su entorno social y profesional.

1. Las emociones

La antropología de las emociones es referida por Manrique, R. en 2015 como una especialización multidisciplinaria, lo cual se debe a la naturaleza de su objeto: las emociones son fenómenos psíquicos que involucran la dimensión del cuerpo, son pensamientos corporeizados (Rosaldo, M., 1984).

Rosaldo, Michelle Zimbalist, en su obra de 1984, explora cómo las emociones están entrelazadas con las estructuras sociales y culturales, destacando su carácter corpóreo y su papel en la dinámica social.

De acuerdo con la revisión realizada por Rodríguez, T. (2008), cita que Elster, J. en 1999 identificó los siguientes atributos cognitivos y viscerales en las emociones:

- a) Tienen antecedentes cognitivos.
- b) Están dirigidas hacia un objeto intencional.
- c) Inducen cambios fisiológicos (excitación).
- d) Tienen expresiones fisiológicas.
- e) Van acompañadas de placer o dolor.
- f) Inducen tendencias a realizar determinadas acciones.

Asimismo, las emociones hacen referencia a hechos sociales, debido a que sus manifestaciones están pautadas por el entorno grupal y por sus formas culturales. Con la misma pertinencia, son consideradas hechos semióticos, significativos, comunicativos, dotados de sentido y sentimiento (Mauss, M., 1921).

Marcel Mauss, en su obra de 1921, describe las emociones como hechos sociales, subrayando su carácter colectivo y cultural, y cómo están intrínsecamente ligadas a las expresiones y normas sociales.

1.1. Naturaleza de las emociones

En la interacción social, el ser humano experimenta una amplia gama de emociones, como la alegría, la tristeza, la decepción, la euforia y la satisfacción, entre otras. Por ello, es fundamental comprender la naturaleza de las emociones y sus componentes. Según González, M. (2006), aunque existen diversas concepciones sobre la naturaleza de las emociones, la mayoría de los teóricos coinciden en que estas se acompañan de tres componentes clave: el componente fisiológico, el componente cognitivo y el componente comportamental, como se presenta a continuación.

Componente fisiológico

Se refiere a los cambios y reacciones en el cuerpo que ocurren en respuesta a una emoción. Estos incluyen:

- **Cambios en la frecuencia cardíaca:** aumento o disminución del ritmo cardíaco.
- **Respuestas hormonales:** liberación de hormonas como la adrenalina o el cortisol.
- **Alteraciones en la presión arterial:** puede subir o bajar según la emoción experimentada.
- **Reacciones en el sistema nervioso autónomo:** respuestas como la sudoración, temblores o cambios en la respiración.

Estos cambios son automáticos y a menudo involuntarios, y preparan al cuerpo para una acción específica, como luchar o huir.

Componente cognitivo

Se refiere a la interpretación y evaluación mental de una situación que desencadena una emoción. Incluye:

- **Percepción:** cómo se percibe una situación o evento.
- **Evaluación:** cómo se valora la importancia y el significado de ese evento.
- **Interpretación:** la manera en que se da sentido a las circunstancias y se decide si son positivas o negativas.
- **Razonamiento:** el proceso mental que determina la respuesta emocional basándose en creencias, experiencias previas y expectativas.

Este componente es crucial para la experiencia emocional, ya que influye en la intensidad y la naturaleza de la emoción sentida.

Componente comportamental o expresivo

Se refiere a las manifestaciones externas de una emoción. Incluye:

- **Expresiones faciales:** gestos como sonreír, fruncir el ceño o llorar.
- **Lenguaje corporal:** posturas, movimientos y gestos que comunican el estado emocional.
- **Conducta:** acciones que resultan de la emoción, como gritar, abrazar o evitar a alguien.
- **Voz:** cambios en el tono, volumen y ritmo al hablar.

Este componente muestra cómo las emociones se comunican a los demás y cómo afectan la interacción social.

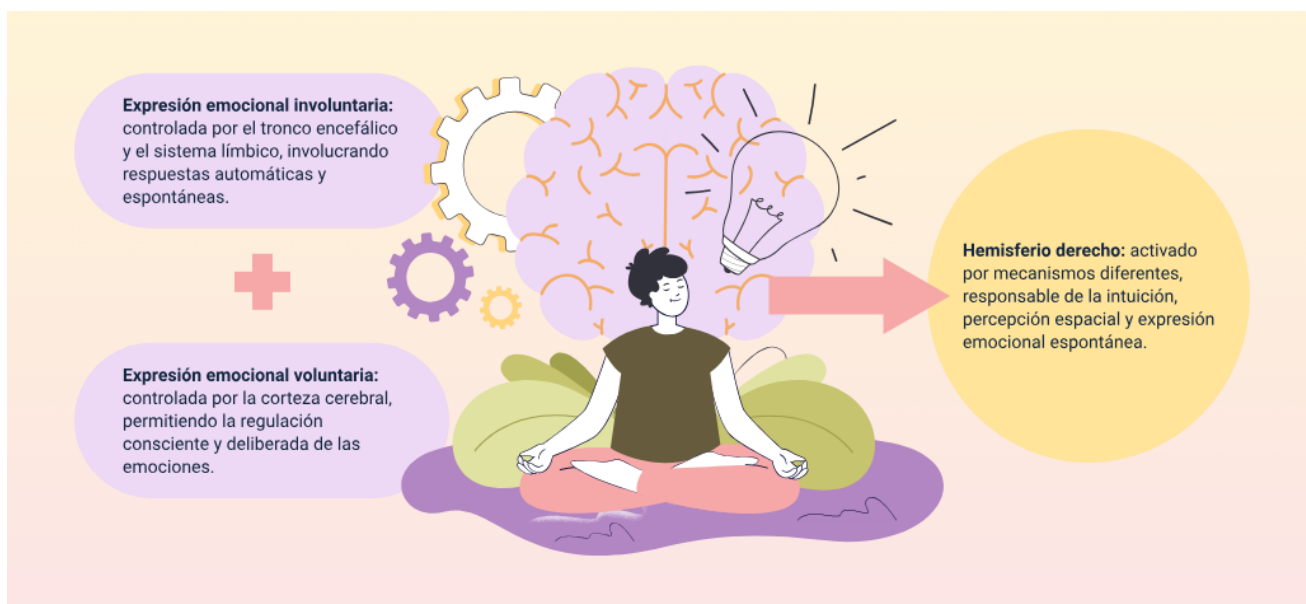
Cada uno de estos componentes juega un papel crucial en la experiencia emocional y en cómo las personas responden a sus entornos y relaciones.

1.2. Las emociones desde la perspectiva biológica

Cada interacción humana sugiere respuestas emocionales desde una perspectiva biológica. Según Ramos, V., Piqueras, J., Martínez, A. y Oblitas, L. (2009), Frijda, N. (1987) establece que las emociones poseen componentes fisiológicos fundamentales para la manifestación adecuada de la conducta emocional. Estas respuestas incluyen la activación de estructuras cerebrales específicas, como la amígdala y el sistema límbico, que son cruciales para la regulación y expresión emocional.

Un aspecto importante a considerar es la “especialización hemisférica” en los procesos emocionales. Ramos et al. (2009) refieren que autores como Ekman (1985) destacan la diferencia entre la expresión emocional involuntaria o espontánea y la expresión emocional voluntaria o fingida. La especialización hemisférica sugiere que el hemisferio derecho está más involucrado en la expresión emocional espontánea y genuina, mientras que el hemisferio izquierdo puede jugar un papel en la regulación y control consciente de las emociones. Esta diferenciación es clave para entender cómo se manifiestan y regulan las emociones en función de la actividad cerebral, como se presenta a continuación:

Figura 1. Procesos emocionales



Procesos emocionales

- **Expresión emocional involuntaria:** controlada por el tronco encefálico y el sistema límbico, involucrando respuestas automáticas y espontáneas.
- **Expresión emocional voluntaria:** controlada por la corteza cerebral, permitiendo la regulación consciente y deliberada de las emociones.
- **Hemisferio derecho:** activado por mecanismos diferentes, responsable de la intuición, percepción espacial y expresión emocional espontánea.

1.3. Las emociones desde la perspectiva cognitiva

Desde la perspectiva cognitiva, las emociones se comprenden como respuestas derivadas de la interpretación y evaluación mental de los eventos. Esta visión sostiene que las emociones resultan de cómo percibimos, interpretamos y evaluamos las situaciones que enfrentamos. Según Lazarus (1991), las emociones emergen a partir de la valoración cognitiva de los eventos, donde la percepción del significado y la

relevancia personal de un evento influye en la intensidad y naturaleza de la emoción experimentada.

Aaron Beck (1976) también contribuye a esta perspectiva al destacar que las creencias y esquemas mentales juegan un papel crucial en la interpretación emocional. Beck sugiere que nuestras emociones están moldeadas por nuestras interpretaciones de los eventos, y que estos juicios afectan nuestras respuestas emocionales y conductuales. Por ejemplo, una situación percibida como amenazante puede inducir miedo, mientras que una oportunidad percibida puede inducir entusiasmo.

La perspectiva cognitiva enfatiza que las emociones están íntimamente ligadas a nuestros procesos de pensamiento y valoración, destacando la influencia de nuestras interpretaciones subjetivas en la experiencia emocional.

1.4. Reconocimiento de las emociones

El reconocimiento de las emociones es un proceso esencial para la comprensión y gestión de nuestras propias respuestas emocionales y las de los demás. Implica la capacidad de identificar y etiquetar las emociones experimentadas, lo que facilita la regulación emocional y la interacción efectiva. Este proceso abarca la percepción de señales emocionales tanto verbales como no verbales, como expresiones faciales, tono de voz y lenguaje corporal.

Como se muestra en la siguiente figura, el contexto del reconocimiento emocional se puede definir mediante la diferenciación de cuatro aspectos clave:

Figura 2. Componentes del contexto de las emociones



Componentes del contexto de las emociones

- **Emisor:** la persona que expresa la emoción. El reconocimiento emocional comienza con la observación de las señales emitidas por esta persona.
- **Elicitadores:** los estímulos o eventos que provocan la emoción en el emisor. Estos pueden ser internos (pensamientos y recuerdos) o externos (situaciones e interacciones).
- **Receptor:** la persona que percibe y evalúa las señales emocionales del emisor. El receptor interpreta estas señales para identificar la emoción.
- **Situación:** el contexto en el cual ocurre la interacción emocional. La situación proporciona el marco dentro del cual las emociones son expresadas y percibidas.

“Según Ekman (1992). El reconocimiento de las emociones se basa en la identificación de expresiones faciales universales, como la alegría, tristeza, ira, sorpresa, miedo y asco. Estas expresiones son reconocidas de manera consistente en diversas culturas, sugiriendo una base biológica común para el reconocimiento emocional”.

Además, el reconocimiento emocional está estrechamente relacionado con la inteligencia emocional, que incluye habilidades como la empatía y la percepción emocional. Goleman (1995) destaca que una alta competencia en el reconocimiento de las emociones permite una mejor comunicación y relaciones interpersonales, facilitando la comprensión de las necesidades y sentimientos de los demás.

1.5. Enfoques antropológicos

Según diversos enfoques antropológicos, las emociones se dividen en dos grandes visiones: naturalista-universalista y culturalista-construccionista. El enfoque naturalista-universalista postula que ciertas emociones son universales y compartidas biológicamente entre los seres humanos. En contraste, el enfoque culturalista-construccionista sostiene que las emociones son construidas social y culturalmente, variando significativamente entre diferentes sociedades.

Estos enfoques proporcionan un marco para comprender cómo las emociones pueden ser interpretadas como inherentes a la naturaleza humana o como fenómenos moldeados por el contexto cultural. La discusión actual examina la interacción entre estas dos perspectivas, considerando tanto los aspectos biológicos universales como las influencias culturales en la experiencia emocional (Manrique, 2015). A continuación, se describen las características más importantes de los enfoques naturalista-universalista y culturalista-construccionista en la antropología de las emociones:

Tabla 1. Características de los enfoques antropológicos

Enfoque Naturalista-universalista	Enfoque Culturalista-construccionista
<p>Universalidad de las emociones: este enfoque sostiene que ciertas emociones son universales y están biológicamente determinadas. Es decir, todas las personas, independientemente de su cultura, experimentan las mismas emociones básicas como la alegría, la tristeza, el miedo y la ira.</p>	<p>Variabilidad cultural: este enfoque sostiene que las emociones son productos culturales que varían significativamente entre diferentes sociedades. Las emociones no son universales, sino que son moldeadas por el contexto cultural y social en el que se encuentran.</p>
<p>Base biológica: se centra en la idea de que las emociones tienen una base biológica común en todos los seres humanos. Estudios en neurociencia y psicología apoyan la idea de que las estructuras cerebrales y los procesos fisiológicos responsables de las emociones son similares en todas las culturas.</p>	<p>Construcción social de las emociones: argumenta que las emociones son construidas socialmente y que cada cultura tiene su propio conjunto de emociones y formas de expresión emocional. Esto significa que lo que una cultura define como una emoción puede no existir en otra.</p>
<p>Expresión emocional consistente: propone que las expresiones faciales y las reacciones emocionales tienen patrones</p>	<p>Diversidad en la interpretación: sugiere que la forma en que las personas interpretan y responden a las emociones</p>

Enfoque Naturalista-universalista	Enfoque Culturalista-construccionista
consistentes y reconocibles a nivel mundial. Por ejemplo, la expresión facial de la alegría es similar en diferentes culturas.	está profundamente influenciada por normas, valores y creencias culturales. Por ejemplo, la forma en que se expresa y experimenta el duelo puede variar enormemente entre culturas.
Teorías representativas: entre las teorías representativas de este enfoque se encuentran las propuestas por Paul Ekman, quien argumentó que hay un conjunto de emociones básicas que son reconocibles y experimentadas en todas las culturas.	Teorías representativas: Clifford Geertz y Catherine Lutz son teóricos destacados que han argumentado a favor de la importancia del contexto cultural en la formación y expresión de las emociones.

Estos dos enfoques ofrecen perspectivas complementarias y a veces contrastantes sobre cómo entendemos las emociones en diferentes contextos humanos. Mientras que el enfoque naturalista-universalista pone énfasis en la biología compartida, el enfoque culturalista-construccionista destaca la importancia del entorno cultural y social en la configuración de las experiencias emocionales.

1.6. Teorías culturales

El reconocimiento de lo emocional como un campo legítimo de investigación en la antropología se fortaleció en décadas pasadas gracias a la corriente de cultura y personalidad, cuyos etnólogos exploraron el papel de las emociones en la formación de

la personalidad y la cultura. Este interés contrasta con la resistencia de otras tendencias antropológicas, que relegaban las emociones a los márgenes de la teoría cultural. Estas corrientes consideraban las emociones como uniformes en la especie humana, poco relevantes o simplemente inaccesibles a los métodos del análisis antropológico (Manrique, 2015).

A continuación, se presentan los aportes de diversos autores que han sido fundamentales en el desarrollo de las teorías culturales sobre las emociones, tomada de Manrique, R. (2015):

- **Bateson, G. (1936)**

Explora cómo los patrones de comunicación y la dinámica social influyen en la expresión y comprensión de las emociones en diferentes culturas.

- **Mauss, M. (1968)**

Estudia el papel de las emociones en los rituales y prácticas sociales, destacando su carácter socialmente construido.

- **Geertz, C. (1973)**

Introduce el concepto de "descripción densa", subrayando cómo las emociones son interpretadas y significadas dentro de un contexto cultural específico.

- **Rosaldo, M. (1984)**

Examina las emociones desde una perspectiva cultural, analizando cómo las normas culturales configuran las experiencias emocionales.

- **Salomón. (1984)**

Analiza cómo las emociones contribuyen a la formación de identidad en diferentes sociedades.

- **Lutz, C. (1988)**

Argumenta que las emociones son prácticas culturales que varían ampliamente entre sociedades, reflejando valores y creencias locales.

- **Le Breton, D. (1999)**

Aborda cómo el dolor y otras emociones extremas son entendidas y valoradas en distintas culturas.

- **Merleau-Ponty, M. (2000)**

Considera las emociones desde la fenomenología, enfatizando cómo la percepción y la corporalidad influyen en la experiencia emocional.

2. Clasificación de las emociones

Las emociones pueden ser clasificadas según diferentes criterios, lo que nos permite entender mejor su diversidad y su impacto en el comportamiento humano. Una de las clasificaciones más comunes es la que distingue entre emociones positivas, negativas y neutras, dependiendo de su valencia y su efecto en el individuo.

Según Ekman (1992) y Fredrickson (2001), existen varias clases de emociones:

- a) **Emociones positivas:** son aquellas que generan sensaciones agradables y promueven el bienestar. Estas emociones suelen estar asociadas con la aproximación hacia estímulos o situaciones deseables.

Ejemplos: alegría, amor, gratitud, esperanza, orgullo, entre otras.

Funcionalidad: promueven la salud mental y emocional, fomentan la resiliencia y fortalecen las relaciones interpersonales.

- b) **Emociones negativas:** son aquellas que provocan sensaciones de malestar o incomodidad. Aunque suelen percibirse como indeseables, estas emociones cumplen funciones adaptativas importantes, como la protección y la supervivencia.

Ejemplos: miedo, ira, tristeza, asco, culpa, entre otras.

Funcionalidad: actúan como señales de alerta frente a amenazas o problemas, motivando conductas de evitación o defensa.

- c) **Emociones neutras:** son aquellas que no generan una respuesta emocional fuerte, ni positiva ni negativa. Estas emociones suelen ser más sutiles y

pueden preparar al individuo para una evaluación más objetiva de la situación.

Ejemplos: asombro, sorpresa, entre otras.

Funcionalidad: permiten la evaluación y adaptación a situaciones nuevas o inesperadas, facilitando la toma de decisiones sin una carga emocional excesiva.

Esta clasificación resalta cómo las emociones, independientemente de su valencia, desempeñan un papel crucial en la regulación del comportamiento y en la adaptación a los desafíos del entorno. Las emociones positivas nos impulsan hacia metas y experiencias gratificantes, las emociones negativas nos protegen de peligros y amenazas, y las emociones neutras nos permiten evaluar las circunstancias con mayor claridad y objetividad.

3. Función de la emoción

Las emociones cumplen funciones esenciales en la vida humana, actuando como mecanismos adaptativos que permiten a los individuos responder de manera efectiva a su entorno. Estas funciones se pueden agrupar en tres grandes categorías:

- a) **Función motivadora:** las emociones sirven como impulsos que dirigen y orientan el comportamiento hacia la satisfacción de necesidades y deseos. Por ejemplo, el miedo puede motivar a una persona a evitar situaciones peligrosas, mientras que la alegría puede impulsar la repetición de conductas que generan bienestar.
- b) **Función social:** las emociones facilitan la comunicación y la interacción social al expresar estados internos y generar empatía. Las emociones compartidas, como la tristeza en un duelo o la felicidad en una celebración, refuerzan los lazos sociales y la cohesión grupal, siendo fundamentales para la vida en comunidad.
- c) **Función reguladora:** las emociones ayudan a regular los estados internos del organismo, manteniendo un equilibrio psicológico y fisiológico. Por ejemplo, la tristeza puede permitir la elaboración de experiencias dolorosas, mientras que la rabia puede canalizarse en la defensa de los propios derechos.

Estas funciones destacan cómo las emociones no solo afectan el mundo interno del individuo, sino que también desempeñan un papel crucial en la adaptación al entorno y en la interacción con los demás.

4. Emociones y sentimientos

Las emociones y los sentimientos son fundamentales para la vida afectiva humana. Las emociones son respuestas inmediatas y automáticas ante estímulos, mientras que los sentimientos representan la interpretación consciente y subjetiva de esas emociones. La distinción entre ambos es clave para entender cómo las personas experimentan y gestionan su vida emocional.

- **Emociones**

Son reacciones rápidas y automáticas que involucran tanto procesos fisiológicos como psicológicos. Estas respuestas, que se desencadenan ante estímulos específicos, pueden ser breves y están asociadas con cambios fisiológicos y comportamientos observables.

- **Sentimientos**

Son la experiencia personal y subjetiva de las emociones. A diferencia de las emociones los sentimientos son más duraderos y están influidos por el contexto cultural, las creencias y los recuerdos.

4.1. Fenómenos de la vida afectiva

La vida afectiva engloba una serie de experiencias y fenómenos que reflejan cómo las personas experimentan, interpretan y expresan sus emociones y sentimientos. Estos fenómenos no solo tienen un impacto en el bienestar individual, sino que también influyen en la interacción social y la cohesión cultural. Algunos de los fenómenos o experiencias afectivas más relevantes incluyen:

- **Amor**

Un sentimiento profundo de apego y conexión hacia otra persona, objeto o idea, que puede manifestarse en formas románticas, familiares o platónicas. El amor influye en las decisiones, comportamientos y perspectivas de vida.

- **Ansiedad**

Una emoción caracterizada por sentimientos de tensión, preocupación y temor. Es una respuesta a una amenaza percibida y puede influir en el comportamiento y en las decisiones cotidianas, a menudo llevándolo a evitar ciertas situaciones.

- **Empatía**

La capacidad de entender y compartir los sentimientos de otro. La empatía es crucial para las relaciones interpersonales, ya que fomenta la comprensión mutua y el apoyo emocional.

- **Nostalgia**

Un sentimiento agri dulce que surge al recordar momentos pasados, a menudo idealizados. La nostalgia puede provocar una sensación de pérdida, pero también puede fortalecer el sentido de identidad y pertenencia.

- **Resentimiento**

Un sentimiento negativo que se desarrolla como resultado de una ofensa percibida, injusticia o traición. El resentimiento puede durar mucho tiempo y afectar profundamente las relaciones interpersonales.

- **Culpa**

Una emoción que surge cuando una persona siente que ha violado sus propios estándares morales o éticos. La culpa puede llevar a la reparación y al cambio de comportamiento, pero también puede ser debilitante si no se maneja adecuadamente.

- **Agradecimiento**

Una emoción positiva que se experimenta al reconocer la bondad recibida de otros. El agradecimiento promueve el bienestar emocional y fortalece las relaciones sociales.

Estos fenómenos son solo algunos ejemplos de la complejidad de la vida afectiva humana. Cada uno de ellos juega un papel crucial en cómo las personas navegan sus relaciones, toman decisiones y encuentran significado en sus vidas.

5. Las emociones a nivel empresarial

Las emociones, tradicionalmente consideradas como un aspecto subjetivo y personal, han cobrado una relevancia creciente en el ámbito empresarial. Investigaciones recientes (Goleman, 1995; Boyatzis, 2008) han demostrado que la inteligencia emocional, entendida como la capacidad de reconocer, entender y gestionar las propias emociones y las de los demás, es un factor determinante en el éxito individual y organizacional.

En el contexto laboral, las emociones influyen en diversos aspectos, como:

- a) **Toma de decisiones:** las emociones pueden sesgar el juicio y afectar la calidad de las decisiones (Damasio, 1994).

- b) **Comunicación:** la forma en que nos comunicamos, tanto verbal como no verbal, está fuertemente influenciada por nuestras emociones.
- c) **Clima laboral:** un clima laboral positivo, caracterizado por relaciones interpersonales saludables y un ambiente de confianza, se asocia con niveles más altos de compromiso y productividad (Harter, Schmidt y Keyes, 2002).
- d) **Liderazgo:** los líderes emocionalmente inteligentes son capaces de inspirar, motivar y conectar con sus equipos de manera más efectiva (Goleman, 2000).

Para aprovechar al máximo el potencial de las emociones en el ámbito empresarial, las organizaciones pueden implementar diversas estrategias, como:

- a) **Desarrollo de la inteligencia emocional:** a través de programas de formación y desarrollo, las organizaciones pueden fomentar el desarrollo de habilidades emocionales en sus empleados.
- b) **Creación de un clima laboral positivo:** fomentar la comunicación abierta, el reconocimiento, y el respeto mutuo entre los empleados.
- c) **Liderazgo emocional:** capacitar a los líderes para que puedan gestionar sus propias emociones y las de sus equipos de manera efectiva.

Las emociones son un componente fundamental de la experiencia humana y, por lo tanto, también del ámbito empresarial. Al reconocer y gestionar las emociones de manera efectiva, las organizaciones pueden crear un ambiente de trabajo más saludable, productivo y motivador.

5.1. Compromiso institucional

El compromiso institucional se refiere al vínculo emocional, cognitivo y conductual que un individuo establece con una organización. Es un sentimiento de pertenencia, lealtad y conexión con los valores, objetivos y misión de la empresa. Este compromiso va más allá de simplemente asistir al trabajo; implica un involucramiento activo y un deseo de contribuir al éxito de la organización. A continuación, algunos elementos clave del compromiso institucional:

- 1) **Emocional:** se refiere a los sentimientos de conexión, orgullo y lealtad hacia la organización. Los empleados comprometidos se sienten identificados con los valores y la cultura de la empresa.
- 2) **Cognitivo:** implica la aceptación de los objetivos y metas de la organización, así como la creencia en su importancia. Los empleados comprometidos entienden como su trabajo contribuye al éxito de la empresa.
- 3) **Conductual:** se manifiesta en acciones concretas, como el esfuerzo adicional, la disposición a ayudar a los compañeros y la defensa de los intereses de la organización.

Actualmente, se pueden estimar los factores que influyen en el compromiso institucional, tales como:

- a) **Liderazgo:** un liderazgo auténtico, inspirador y que fomente la participación y el desarrollo de las capacidades es fundamental para fomentar el compromiso.

- b) **Cultura Organizacional:** una cultura organizacional positiva, basada en valores compartidos y un clima de confianza, favorece el compromiso institucional.
- c) **Percepción de justicia:** Los empleados deben percibir que son tratados de manera justa y equitativa.
- d) **Oportunidades de desarrollo:** La posibilidad de crecer profesionalmente y adquirir nuevas habilidades aumenta el compromiso.
- e) **Reconocimiento:** el reconocimiento del trabajo bien hecho y los logros individuales y colectivos refuerza el compromiso.

El compromiso institucional es una inversión que beneficia tanto a los empleados como a la organización. Los empleados comprometidos son más felices y productivos, mientras que la empresa experimenta un mayor crecimiento y éxito a largo plazo. A continuación, algunos de los beneficios:

- **Mayor productividad:** los empleados comprometidos suelen ser más productivos y eficientes.
- **Menor rotación:** un alto nivel de compromiso se traduce en una menor tasa de rotación de personal.
- **Mejor calidad:** los empleados comprometidos tienden a prestar mayor atención a los detalles y a ofrecer un mejor servicio al cliente.
- **Mayor innovación:** los empleados comprometidos se sienten más seguros para expresar sus ideas y proponer soluciones innovadoras.
- **Mayor satisfacción laboral:** los empleados comprometidos suelen estar más satisfechos con su trabajo y con la organización en general.

6. Inteligencia emocional

La Inteligencia Emocional (IE) se refiere a la capacidad de una persona para reconocer, comprender y gestionar sus propias emociones, así como para reconocer e influir en las emociones de los demás. Esta habilidad es fundamental tanto en la vida personal como profesional, ya que afecta la toma de decisiones, las relaciones interpersonales y el bienestar general.

6.1. Definiciones

La inteligencia emocional ha sido definida de diferentes maneras por varios expertos en el campo:

Tabla 2. Autores y postulados sobre inteligencia emocional

Autor	Postulado
Weisinger, H. (1988)	"Es el uso inteligente de las emociones".
Gardner, H. (1993)	"Es el potencial biopsicosocial para procesar información, que puede generarse en el contexto cultural para resolver los problemas".
Martineaud, S. y Elgehart, D. (1996)	"Capacidad para leer nuestros sentimientos, controlar nuestros impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando nos vemos confrontados a ciertas pruebas y mantenernos a la escucha del otro".

Autor	Postulado
Bar-On, R. (1997)	"Conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen la habilidad propia de tener éxito al afrontar aspectos del medio ambiente".
Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997)	"Capacidad de procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyendo la percepción, la asimilación, la comprensión y la regulación de las emociones".
Vallés, A. (2005)	"Capacidad intelectual en la que se utilizan las emociones para resolver problemas".
García, M. y Giménez, S. (2010)	"Forma de interactuar con el mundo, que tiene en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia y/o la agilidad mental".

Nota. Adaptado de García, M. y Giménez, S. (2010).

6.2. Principios

Existen varios modelos de inteligencia emocional que intentan explicar y medir esta capacidad:

- 1) **Autoconciencia:** la habilidad para reconocer y entender las propias emociones, así como su impacto en el comportamiento y las decisiones.

- 2) **Autorregulación:** la capacidad de manejar y controlar las propias emociones, adaptándose a las circunstancias cambiantes y manteniendo la calma bajo presión.
- 3) **Motivación:** el impulso interno para alcanzar metas personales y profesionales, orientado por la pasión y la perseverancia más allá de la gratificación inmediata.
- 4) **Empatía:** la habilidad de entender y compartir los sentimientos de los demás, lo que facilita la construcción de relaciones interpersonales sólidas y la toma de decisiones colaborativas.
- 5) **Habilidades sociales:** la competencia en manejar las relaciones interpersonales de manera efectiva, que incluye la comunicación, la gestión de conflictos y la cooperación.

6.3. Modelos

Los principios fundamentales de la Inteligencia Emocional (IE) se pueden dividir en varias áreas clave:

Modelo de habilidad de Mayer y Salovey

Considera la IE como una forma pura de inteligencia cognitiva, divirtiéndola en cuatro áreas: percepción emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y regulación emocional.

Modelo de competencias de Goleman

Define la IE en términos de competencias emocionales que pueden ser desarrolladas, como la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales.

Modelo de rasgos de Petrides

Este enfoque considera la IE como una serie de disposiciones emocionales y de personalidad que influyen en como las personas perciben y gestionan sus emociones, tanto propias como ajenas.

Estos modelos ofrecen diferentes perspectivas sobre la naturaleza de la inteligencia emocional y cómo puede ser medida y desarrollada en distintos contextos.

7. Inteligencia intrapersonal

La inteligencia intrapersonal se refiere a la capacidad de comprender y manejar los propios sentimientos y emociones. Este tipo de inteligencia, que forma parte de la teoría de las inteligencias múltiples propuesta por Howard Gardner (1983), es esencial para el autoconocimiento y el desarrollo personal. A continuación, se detallan los aspectos clave de la inteligencia intrapersonal:

- a) **Autoconciencia:** la habilidad para reconocer las propias emociones, pensamientos y motivaciones. Las personas con alta inteligencia intrapersonal son conscientes de sus fortalezas y debilidades, lo que les permite tomar decisiones más informadas y alineadas con sus valores personales.

- b) **Autorregulación:** implica la capacidad de controlar y gestionar las propias emociones, manteniendo la calma en situaciones estresantes y evitando reacciones impulsivas. La autorregulación es crucial para mantener un equilibrio emocional y reducir el estrés.
- c) **Reflexión:** las personas con inteligencia intrapersonal suelen ser reflexivas, dedicando tiempo a analizar sus experiencias y aprender de ellas. Esta reflexión les ayuda a mejorar continuamente y a adaptarse a nuevas situaciones.
- d) **Motivación interna:** se refiere a la capacidad de establecer metas personales y mantener la motivación para alcanzarlas, incluso en ausencia de recompensas externas. La inteligencia intrapersonal está estrechamente relacionada con la autodisciplina y la perseverancia.
- e) **Autonomía emocional:** las personas con alta inteligencia intrapersonal son capaces de actuar de manera independiente y tomar decisiones basadas en su propio juicio, sin depender excesivamente de la opinión de los demás.

La inteligencia intrapersonal es fundamental para el desarrollo personal, ya que permite a los individuos comprender mejor quiénes son y qué desean lograr en la vida. En el ámbito profesional, esta inteligencia es vital para el liderazgo, la toma de decisiones y la gestión del estrés. Aquellos con alta inteligencia intrapersonal tienden a ser más resilientes, capaces de aprender de los fracasos y de adaptarse a los cambios con mayor facilidad.

Es importante reconocer que la inteligencia intrapersonal es un componente clave de la inteligencia emocional, ya que el autoconocimiento y la autorregulación son fundamentales para manejar las relaciones interpersonales de manera efectiva. Un alto nivel de inteligencia intrapersonal mejora la empatía y la capacidad de comprender y responder a las emociones de los demás.

8. Competencias emocionales

Las competencias emocionales son un conjunto de habilidades que nos permiten reconocer, entender, expresar y regular nuestras emociones de manera efectiva, tanto las propias como las de los demás. Estas habilidades son fundamentales para nuestras relaciones interpersonales, nuestro bienestar emocional y nuestro éxito en diferentes ámbitos de la vida.

En otras palabras, las competencias emocionales nos equipan con las herramientas necesarias para navegar por el complejo mundo de las emociones y tomar decisiones más conscientes y saludables.

8.1. Modelos de competencias emocionales

Existen diversos modelos que intentan explicar y categorizar las competencias emocionales. Algunos de los más destacados son:

- **Modelo de Goleman:** este modelo, popularizado por Daniel Goleman, enfatiza la importancia de las competencias emocionales en el liderazgo y en el éxito personal. Goleman identifica cinco componentes principales: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales.

- **Modelo de Bar-On:** el modelo de Reuven Bar-On propone una visión más amplia de la inteligencia emocional, incluyendo componentes como la adaptación al estrés, la relación interpersonal y las habilidades generales de vida.
- **Modelo de Mayer y Salovey:** este modelo se centra en la inteligencia emocional como una capacidad mental que implica la habilidad de percibir, usar, entender y regular las emociones.
- **Modelo de Bisquerra:** este modelo enfatiza el desarrollo de las competencias emocionales desde una perspectiva educativa, proponiendo un modelo de educación emocional que incluye componentes como la conciencia emocional, la gestión emocional, la comunicación emocional y las relaciones interpersonales.

¿Por qué son importantes las competencias emocionales?

- 1) **Mejores relaciones interpersonales:** permiten conectar con los demás de manera más profunda y significativa.
- 2) **Mayor bienestar emocional:** contribuyen a una mayor satisfacción con la vida y una menor incidencia de trastornos psicológicos.
- 3) **Mayor éxito en el trabajo:** las personas con altas competencias emocionales suelen ser más productivas, creativas y líderes efectivos.
- 4) **Mejor toma de decisiones:** permiten analizar las situaciones de manera más objetiva y elegir las mejores opciones.

- 5) **Mayor resiliencia:** ayudan a afrontar el estrés y los desafíos de la vida de manera más adaptativa.

9. Inteligencia y coeficiente intelectual

¿Qué es la inteligencia?

La inteligencia es un concepto complejo y multifacético que ha sido definido y medido de diversas maneras a lo largo de la historia. Tradicionalmente, se ha asociado con la capacidad de razonar, resolver problemas, aprender y adaptarse a nuevas situaciones. Sin embargo, en las últimas décadas, la concepción de la inteligencia ha evolucionado, y se han propuesto diferentes modelos que abarcan una gama más amplia de habilidades.

El Coeficiente Intelectual (CI)

El Coeficiente Intelectual (CI) es una medida estandarizada de la inteligencia humana, que se utiliza para evaluar las habilidades cognitivas en comparación con un grupo normativo. Aunque el CI ha sido ampliamente utilizado en psicología para predecir el rendimiento académico y profesional, no es un reflejo completo de la inteligencia en su totalidad. La inteligencia abarca una amplia gama de habilidades, como la resolución de problemas, la memoria, la lógica, la creatividad y la capacidad para adaptarse a nuevas situaciones. Críticos del CI, como Howard Gardner y Daniel Goleman, argumentan que esta medida es limitada, ya que no considera otras formas de inteligencia, como la emocional o la creativa, que son igualmente importantes para el éxito en la vida.

A continuación, algunos aspectos clave del CI:

- a) **Evaluación del CI:** pruebas como el WAIS (Wechsler Adult Intelligence Scale) y el Stanfor- Binet.
- b) **Limitaciones del CI:** ignora aspectos no cognitivos como la creatividad y la inteligencia emocional.
- c) **Impacto:** predice con cierta precisión el rendimiento académico y profesional en ciertos contextos, pero no refleja la totalidad de la capacidad intelectual humana.

10. Teoría de las inteligencias múltiples

La teoría de las inteligencias múltiples fue propuesta por Howard Gardner (1983), desafiando la visión tradicional de una inteligencia única y medible por pruebas de CI. Gardner identificó al menos ocho tipos distintos de inteligencias que las personas pueden poseer en diferentes grados y combinaciones.

A continuación, algunos aspectos clave de las inteligencias múltiples:

- **Diversidad en la inteligencia**

Las inteligencias múltiples incluyen no solo habilidades lógico-matemáticas y lingüísticas, sino también capacidades artísticas, espaciales, kinestésicas, interpersonales, intrapersonales, naturalistas, y más.

- **Enfoque educativo**

Esta teoría ha influido en la educación, sugiriendo que los métodos de enseñanza deben adaptarse a las diversas fortalezas individuales de los estudiantes.

10.1. Tipos de inteligencias

Gardner identifica los siguientes tipos de inteligencias en su teoría:

- **Inteligencia lingüística:** habilidad para utilizar las palabras de manera efectiva, tanto en forma oral como escrita.
- **Inteligencia lógico-matemática:** capacidad para el razonamiento lógico, la resolución de problemas matemáticos y la detección de patrones.
- **Inteligencia espacial:** habilidad para pensar en tres dimensiones y realizar tareas como la navegación o el diseño gráfico.
- **Inteligencia corporal-kinestésica:** capacidad para utilizar el cuerpo de manera efectiva, como en la danza o los deportes.
- **Inteligencia musical:** sensibilidad para los sonidos, ritmos, tonos y música.
- **Inteligencia interpersonal:** habilidad para comprender y relacionarse con los demás.
- **Inteligencia intrapersonal:** capacidad para entenderse a uno mismo y utilizar ese conocimiento para guiar el comportamiento.
- **Inteligencia naturalista:** habilidad para identificar, clasificar y manipular elementos del medio ambiente.

11. Inteligencia racional vs. inteligencia emocional

La inteligencia racional se refiere a las habilidades cognitivas tradicionales, como la lógica, el razonamiento y la resolución de problemas que son medibles a través de pruebas de CI. Por otro lado, la inteligencia emocional (IE), popularizada por Daniel Goleman, se centra en la capacidad de las personas para reconocer, entender y gestionar sus propias emociones, así como las de los demás.

A continuación, se presenta la comparación:

- **Inteligencia racional**

Evaluada mediante pruebas estandarizadas, predice habilidades cognitivas específicas, como el pensamiento crítico y la capacidad de análisis.

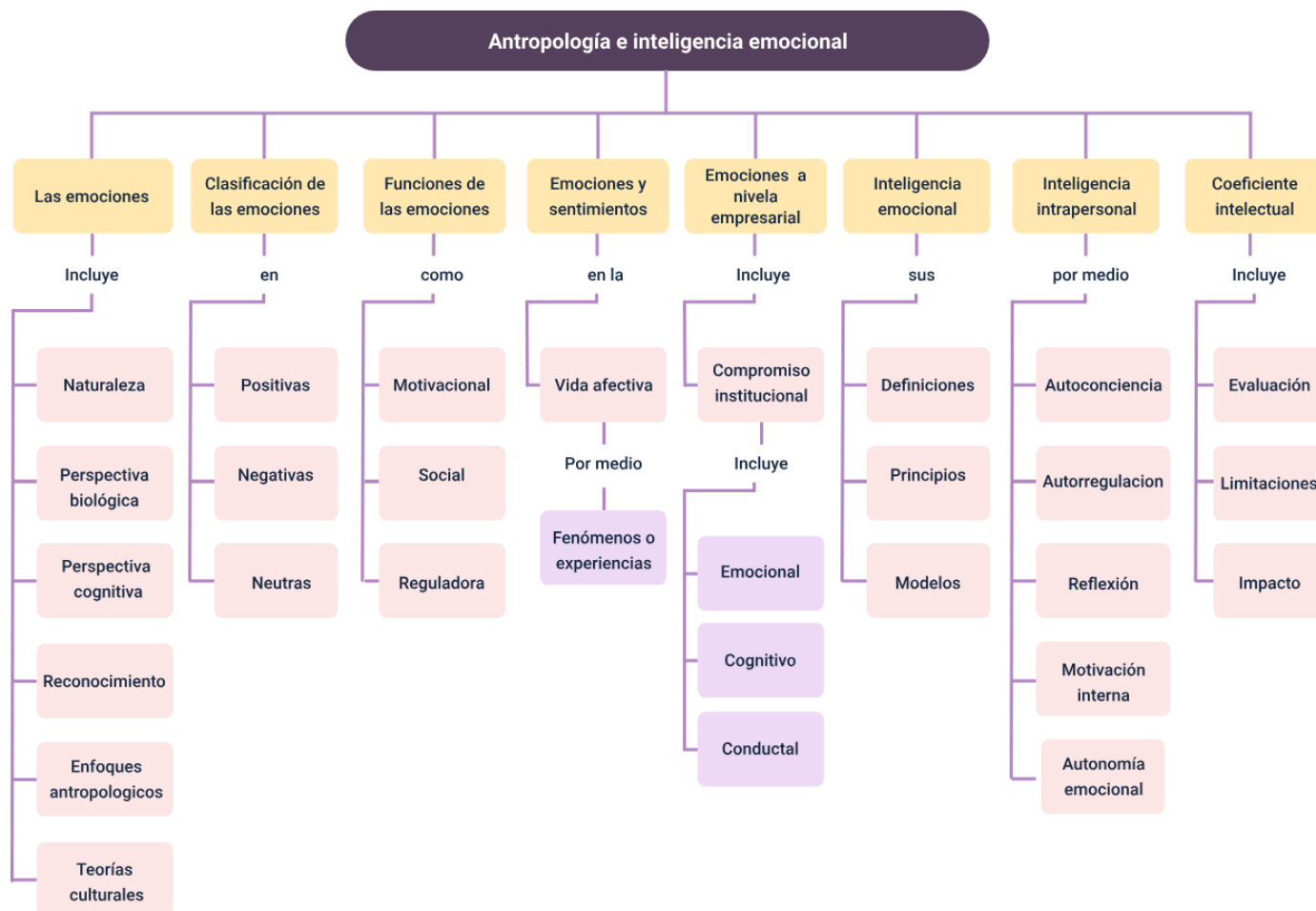
- **Inteligencia emocional**

Incluye la autoconciencia, la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales, y se considera crucial para el éxito en las relaciones interpersonales y el liderazgo.

La combinación de ambas inteligencias es esencial para un rendimiento óptimo en la vida personal y profesional. La inteligencia emocional complementa la inteligencia racional al mejorar la toma de decisiones, la gestión del estrés y las relaciones interpersonales.

Síntesis

A continuación, se describe una visión general el componente formativo “Antropología e inteligencia emocional”, el cual ofrece un análisis profundo de las emociones desde múltiples perspectivas, incluyendo la biológica, cognitiva y antropológica. Se explora la naturaleza y clasificación de las emociones, su función y cómo se manifiestan en diferentes contextos sociales y culturales. Además, se abordan temas como la inteligencia emocional, su aplicación en entornos empresariales, y la relación entre inteligencia emocional y racional. A lo largo del curso, se estudian teorías culturales y modelos de competencias emocionales, proporcionando a los estudiantes las herramientas necesarias para entender y gestionar mejor sus emociones y las de los demás, tanto en la vida personal como profesional.



Material Complementario

Tema	Referencia	Tipo de material	Enlace del recurso
Emociones y sentimientos	Ecosistema de Recursos Educativos SENA. (2022). Autocuidado emocional [Video]. YouTube.	Video	https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=MWrXWestwdQ&t=4s
Inteligencia emocional	Ecosistema de Recursos Educativos SENA. (2020). Inteligencia emocional, según Daniel Goleman [Video]. YouTube.	Video	https://www.youtube.com/watch?v=wowJ0kEwFn4&t=21s

Glosario

Antropología de las emociones: rama de la antropología que estudia cómo las emociones son interpretadas, expresadas y valoradas en diferentes culturas. Analiza la relación entre emociones y normas sociales, así como su impacto en la vida colectiva.

Competencias emocionales: conjunto de habilidades que permiten a las personas manejar de manera efectiva sus emociones y las relaciones interpersonales. Incluyen el control de impulsos, la empatía y la comunicación efectiva.

Componentes de las emociones: las emociones se componen generalmente de tres elementos: el componente fisiológico (respuestas corporales), el componente cognitivo (procesamiento mental) y el componente conductual o expresivo (manifestación externa).

Culturalismo-Construccionismo: enfoque antropológico que sostiene que las emociones son construcciones sociales y culturales, moldeadas por las normas y valores de la sociedad en la que se vive.

Expresión emocional: manera en que las emociones se manifiestan externamente a través de gestos, tono de voz y expresiones faciales. Puede ser voluntaria o involuntaria, y está influenciada por factores culturales y sociales.

Función de la emoción: las emociones cumplen varias funciones esenciales, como la adaptación a situaciones cambiantes, la comunicación social y la motivación para el comportamiento.

Inteligencia emocional: capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones y las de los demás. Incluye habilidades como la autoconciencia, la regulación emocional, la empatía y la motivación.

Inteligencia intrapersonal: habilidad para entender y gestionar las propias emociones, pensamientos y motivaciones. Es crucial para el autoconocimiento y la autorregulación emocional.

Naturalismo-Universalismo: perspectiva que considera las emociones como fenómenos universales, inherentes a la naturaleza humana, con manifestaciones similares en todas las culturas.

Referencias bibliográficas

Bar-On, R. (1997). El cociente emocional: La inteligencia emocional y su influencia en el éxito en la vida. Ediciones Urano.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.

Boyatzis, R. E. (2008). Competencies in the 21st century. *Journal of Management Development*, 27(1), 5-12.

Chávez, A. (2006). Inteligencia emocional en el trabajo. Editorial Granica.

Damasio, A. R. (1994). *Descartes error: Emotion, reason, and the human brain*. New York: Putnam.

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3), 169-200.

Ekman, P. (1999). Basic emotions. In T. Dalgleish & M. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion*. Wiley.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.

García, M., & Giménez, S. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: Propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3(6), 43-52.

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.

Gardner, H. (1993). Estructuras de la mente: La teoría de las inteligencias múltiples. Fondo de Cultura Económica.

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. New York: Bantam Books.

Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual. Editorial Kairós.

Goleman, D. (1996). La inteligencia emocional. Ediciones B.

Goleman, D. (2000). Leadership that gets results. Harvard Business Review, 78(2), 78-90.

González, M. (2006). Aspectos psicológicos y neurales en el aprendizaje del reconocimiento de emociones. Revista chilena de neuropsicología, 1(1), 21-28.

<https://www.redalyc.org/pdf/1793/179317886003.pdf>

Harter, J. K., Schmidt, F. L., & Keyes, C. L. M. (2002). Well-being in the workplace and its relationship to business outcomes: A review of the Gallup studies. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), Flourishing: The positive person and the good life (pp. 205-224). American Psychological Association.

Instituto Nacional de Antropología e Historia. (2016). Antropología de las emociones: Conceptos y tendencias.

<https://www.redalyc.org/journal/351/35149890004/html/>

Keltner, D., & Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. Cognition and Emotion, 13(5), 505-521.

Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation. Oxford University Press.

Manrique, R. (2015). Antropología de las emociones: Un enfoque multidisciplinario. Editorial Académica.

Manrique, R. (2015). La cuestión de la inteligencia emocional. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, 35(128), 801-814.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=265045386008>

Martínez, E. (2015). La inteligencia emocional en las organizaciones: Un estudio de caso. Revista de Psicología, 23(1), 123-145.

Mauss, M. (1921). Ensayo sobre el don: Forma y función del intercambio en las sociedades arcaicas.

Mayer, J. D., & Cobb, C. D. (2000). Inteligencia emocional: Teoría, hallazgos e implicaciones para la educación. Psychology in the Schools, 37(3), 197-208.

Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A., & Oblitas, L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. Revista Suma psicológica, 16(2), 85-112.

Ramos, V., Piqueras, J., Martínez, A., & Oblitas, L. (2009). Emoción y cognición: Implicaciones para el tratamiento. Revista Terapia psicológica, 27(2), 227-237.*<http://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v27n2/art08.pdf>

Rodríguez, T. (2008). El valor de las emociones para el análisis cultural. Revista Papers, 87, 145-159.

<http://www.raco.cat/index.php/Papers/article/view/90325/115506>

Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. Journal of Personality and Social Psychology, 39(6), 1161-1178.

Vallés, A. (2005). Inteligencia emocional y aprendizaje escolar. Ediciones Pirámide.

Weisinger, H. (1998). La inteligencia emocional en el trabajo. Editorial Paidós.

Créditos

Nombre	Cargo	Centro de Formación y Regional
Milady Tatiana Villamil Castellanos	Responsable del equipo	Dirección General
Liliana Victoria Morales Gualdrón	Responsable de línea de producción	Centro de Comercio y Servicios - Regional Tolima
Eliana Milena Buitrago Umaña	Experta temática	Centro de Gestión de Mercados, Logística y Tecnologías de la Información - Regional Distrito Capital
Jorge Bustos Gómez	Asesor pedagógico	Centro de Comercio y Servicios - Regional Tolima
Viviana Esperanza Herrera Quiñonez	Evaluadora instruccional	Centro de Comercio y Servicios - Regional Tolima
Oscar Ivan Uribe Ortiz	Diseñador web	Centro de Comercio y Servicios - Regional Tolima
Jose Yobani Penagos Mora	Diseñador web	Centro de Comercio y Servicios - Regional Tolima
Francisco José Vásquez Suárez	Desarrollador full stack	Centro de Comercio y Servicios - Regional Tolima
Diego Fernando Velasco Güiza	Desarrollador full stack	Centro de Comercio y Servicios - Regional Tolima

Nombre	Cargo	Centro de Formación y Regional
Gilberto Junior Rodríguez Rodríguez	Animador y productor audiovisual	Centro de Comercio y Servicios - Regional Tolima
Ernesto Navarro Jaimes	Animador y productor audiovisual	Centro de Comercio y Servicios - Regional Tolima
Jorge Eduardo Rueda Peña	Evaluador de contenidos inclusivos y accesibles	Centro de Comercio y Servicios - Regional Tolima
Jorge Bustos Gómez	Validador y vinculator de recursos educativos digitales	Centro de Comercio y Servicios - Regional Tolima