



CILCLO VITAL E INTELIGENCIA EMOCIONAL

Desarrollo Humano y proyecto de Vida

Trabajo #1

Ambientación y breve desarrollo de los temas comparando el entendimiento popular Vs el entendimiento formal, con aportes de los autores más importantes de cada concepto

Miguel Angel Ruíz Gaona
miguegao@gmail.com

Parte 1. Inteligencia Emocional

El término “inteligencia emocional” es ampliamente conocido hoy en día gracias a la importancia que se le ha dado como solución potencial a múltiples disfuncionalidades en las relaciones interpersonales a nivel familiar, formativo, laboral y social en general, sin embargo, hablar de conceptos generalizados no es suficiente, por lo cual, para el desarrollo del tema, se tendrá como insumo principal los aportes de los autores Daniel Goleman, Peter Salovey y Jhon Mayer principalmente.

El término y el concepto se introduce en el campo de estudio de la psicología moderna, desde el año 1990 aproximadamente, sin embargo, es en 1995 cuando se produce la primera publicación del libro *La inteligencia emocional* (Daniel Goleman) y posteriormente, en el año 1998, el libro *La inteligencia emocional en la empresa*.

“Ha resultado que la inteligencia emocional sí puede ser medida, como un conjunto de capacidades mentales (“mental abilities”); la información aportada por dicha medición puede ayudar a los individuos a entender el papel de las emociones en su vida cotidiana.”
(Magazine, 2006).

De acuerdo a los planteamientos iniciales en el campo científico, se han encontrado dificultades por parte de la comunidad académica en cuanto al estudio formal de la inteligencia emocional, debido a que inicialmente no se habían identificado métricas, parte sustancial e imprescindible para una investigación efectiva y es que el concepto popular y el científico difieren ampliamente.

Uno de las concepciones erróneas a nivel popular, es pensar que se puede desarrollar inteligencia emocional a partir de la simple conciencia de su existencia, pretender tener el poder de alterar actitudes que considere necesarias a partir de un seminario de unas 4 horas sobre el tema, es simplemente errado, sin embargo, programas bien estructurados en empresas han demostrado que, si es posible mejorar el aspecto individual-grupal a partir de un trabajo constante, consiente e incremental con la inclusión de etapas de “recaídas” y su correcto tratamiento (Gómez, 2016).

“La inteligencia emocional es la capacidad de comprender emociones y conducirlas, de tal manera que podamos utilizarlas para guiar nuestra conducta y nuestros procesos de pensamiento, para producir mejores resultados” (Góleman, 2016)

En términos prácticos, se puede decir que la inteligencia emocional es equilibrar y controlar nuestra reacción a cada situación, no reprimir sino conducir, sin embargo, todos estos constructos mentales son creados durante todo el tiempo de existencia consiente de cada ser, esto implica a nivel biológico, cambios físicos a nivel neuronal, lo que implica que para controlar dicha respuesta “instintiva” cualquiera que sea, requerirá bastante práctica, tanto así que es más rápido adquirir inteligencia o conocimiento formal, matemático, social, etc, que inteligencia emocional, y en este punto, y desde un punto de vista sistémico, el ambiente o los macrosistemas contenedores del sistema individual, van a repercutir de manera determinante, las condiciones culturales son vitales para el entendimiento de los comportamientos emocionales de una persona, así como los agentes heredados biológicamente.

“En 1990 Peter Salovey y Jhon Mayer, basándose en la tesis de las inteligencias múltiples de Gardner, definen la inteligencia emocional en función de 5 dimensiones: conocimiento de las

propias emociones, autorregulación, motivación de uno mismo, comprensión de las emociones de los demás y gestión de las relaciones” (Córdoba, 2016)

Para el entendimiento del concepto como tal, se debe reconocer la raíz del término: Emociones, ¿qué son estas?

De acuerdo al diccionario de psicología, es un *estado afectivo, una reacción subjetiva al ambiente, acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influida por la experiencia y que tiene la función adaptativa. Se refieren a estados internos como el deseo o la necesidad que dirige al organismo. Las categorías básicas de las emociones son: miedo, sorpresa, aversión, ira, tristeza y alegría.* (psicoactiva.com, 2016).

La importancia del reconocimiento de la emociones y el funcionamiento mismo del cerebro en este sentido, es dado a que estamos condicionados a reconocer momentos de peligro o de recompensa, a nivel biológico, se da una respuesta química de segregación de hormonas en todo el cuerpo que pueden ser adrenalina, dopamina, serotonina, oxitocina, vasopresina entre otros y la combinación de estos, determina la reacción del cuerpo que dependiendo de la situación, no es registrado por el cerebro racional, sin embargo, esa “desconexión” entre las emociones y la racionalidad del cerebro entrega una herramienta útil y es el inicio del campo de la inteligencia emocional.

En una situación en la que nos debemos enfrentar a un público, el nerviosismo previo es bastante común, sin embargo, imaginar situaciones relajantes o de comodidad y confort, va a ser identificado por el cerebro emocional el cual va a responder de acuerdo a ese estado que está siendo identificado y es donde inicia la magia, haciendo uso de esta situación, se han desarrollado un sinnúmero de manuales referentes a la inteligencia emocional en ámbitos tan variados como posibles, así que el primer paso es el auto reconocimiento y de ahí en adelante, con una correcta guía profesional, es posible mejorar los comportamientos emocionales y como resultado, la inteligencia emocional.

Parte 2. Ciclo vital

Erik Erikson expone a través de su tesis del desarrollo humano, una perspectiva alterada de Freud, Erik enfatiza en el desarrollo persona-sociedad con una identificación diferencial de etapas, necesidades a satisfacer y principales disparadores de buenos o malos resultados al final de cada ciclo, en definitiva, una suma acumulativa de estímulos que tienen una carga emocional importante y que definen la personalidad de un individuo desde el psicoanálisis y el entendimiento de las necesidades satisfechas o insatisfechas en cada momento.

Para Freud, la etapa final llamada “estimulación genital” producida a partir de los 12 años de edad, continúa desarrollándose sin embargo, a partir de este punto ya se considera que la interacción sexual viene determinada por los ciclos anteriores hasta este punto, en contraste, Erikson, plantea 3 ciclos adicionales, con lo cual, el análisis es más detallado ya que el entendimiento del ser sigue siendo definido por mas variables en rangos de edad predefinidos incluso hasta la edad adulta avanzada y eso es por el carácter psicosocial y no psicosexual, que tiende a comprender emocionalmente las capacidades y las formas de interacción del individuo, así como el éxito o fracaso entendido desde el mismo ser. (Aceves, 2014)

En resumen, la hipótesis de Erikson se resume en la siguiente ilustración (Ilustración 1)

| ESTADIOS | CRISIS psicosociales | RELACIONES / VINCULACIONES | FUERZAS BÁSICAS | PATOLOGÍA ANTIPATÍAS |
|-----------------------|---------------------------------------|--|--------------------|-------------------------|
| 1.- Infancia | Confianza Vs. Desconfianza | Madre / Orden cósmico | Esperanza | Retraimiento |
| 2.- Niñez temprana | Autonomía Vs. Vergüenza | Padres / De ley y orden. | Voluntad | Compulsión |
| 3.- Edad de Juego | Iniciativa Vs. Culpa | Familia Básica / Dramáticas e ideales | Finalidad | Inhibición |
| 4.- Edad escolar | Industria Vs. Inferioridad | Vecindad, escuela / Formalismo-Tecnología | Competencia | Inercia |
| 5.- Adolescencia | Identidad Vs. Confusión | Pares, grupo, liderazgo/ Ideología | Fidelidad | Repudio |
| 6.- Juventud | Intimidad Vs. Aislamiento | Amistad, sexo: Afiliativas / cooperación y competición. | Amor | Exclusividad |
| 7.- Adultez | Generatividad Vs. Estancamiento | Generacionales: trabajo dividido- casa compartida/ Cultura-Educación-Tradición | Cuidado | Actitud rechazante |
| 8.- Vejez | Integridad Vs. deseesperanza | Especie humana (mis especies) / Filosóficas | Sabiduría | Desdén |

Ilustración 1 Teoría del desarrollo psicosocial de Erikson (Regader, 2016)

Como adición a la teoría misma, se puede percibir que el desarrollo y el éxito o fracaso en cada una de las etapas está relacionado al desarrollo durante las etapas anteriores, las respuestas y las experiencias sensoriales mismas de la persona.

La teoría es aplicable al campo formativo en las áreas del diseño curricular, diseño de planes diarios, control de disciplina, enseñanza dirigida, orientación y apoyo, entre otros, y es importante ser conscientes como educadores, que las respuestas que se otorguen son determinantes para el desarrollo de los valores del estudiante, así como la consolidación de su identidad e interacción con otros, en definitiva, es una responsabilidad grande y ha de ser tratada con cuidado en todas las etapas del ser.

A modo de conclusión, se destaca la función social del individuo desde la perspectiva de la importancia de la relación cuidador – hijo, así como con sus semejantes próximos en otros ámbitos sociales pertenecientes a otros microsistemas, el engranaje social se construye a sí mismo y es importante la herencia histórica- cultural, a pesar de esto, la teoría es percibida como un constructo ético más que científico ya que se contempla etapas amplias sin artefactos de estudio sólidos o rasgos mar particulares como motivaciones del ser u otros.

Fuentes y referencias:

Ilustración 1 Teoría del desarrollo psicosocial de Erikson (Regader, 2016) 3

Aceves, I. (7 de 2014). *Youtube.com*. Obtenido de

<https://www.youtube.com/watch?v=ZAx0SOmmuU8>

Córdoba, J. A. (9 de 11 de 2016). *Slideshare.com*. Obtenido de

<http://es.slideshare.net/jorgekokoac/teoria-de-la-inteligencia-emocional-de-daniel-goleman>

Góleman. (11 de 8 de 2016). *inteligenciaemocionalyhabilidadessociales.wordpress.com*.

Obtenido de

<https://inteligenciaemocionalyhabilidadessociales.wordpress.com/inteligencia-emocional/>

Gómez, E. (11 de 8 de 2016). *Youtube.com*. Obtenido de

<https://www.youtube.com/watch?v=XLfnUlxBWKM>

Magazine, A. S. (2006). *American Scientist Magazine*. Obtenido de amscimag.sigmaxi.org:

<http://amscimag.sigmaxi.org/4Lane/ForeignPDF/2005-07GrewalSpanish.pdf>

psicoactiva.com. (10 de 11 de 2016). *psicoactiva.com*. Obtenido de

http://www.psicoactiva.com/diccio/diccionario-de-psicologia-d.htm#letra_e

Regader, B. (11 de 2016). *psicologiyamente.net*. Obtenido de

<https://psicologiyamente.net/desarrollo/teoria-del-desarrollo-psicosocial-erikson>