



INTELIGENCIA EMOCIONAL - UNIDAD 2

OBJETOS VIRTUALES DE APRENDIZAJE (OVA)
VERSIÓN DESCARGABLE



DIRECCIÓN DE VIRTUALIDAD

FUNDADA EN 1977 - VIGILADA MINEDUCACIÓN. Resolución No. 13370 de 19 de Agosto de 2014 - Otorgada por el M.E.N.

INTELIGENCIA EMOCIONAL - UNIDAD 2

OBJETOS VIRTUALES DE APRENDIZAJE (OVA) - VERSIÓN DESCARGABLE

DIRECCIÓN DE VIRTUALIDAD



BOGOTÁ D.C.
2018



Dirección de Virtualidad



UNIDAD 2

Inteligencia Emocional





BIENVENIDA E INTRODUCCIÓN

General a la Unidad:

La Inteligencia Emocional se fundamenta básicamente en la conciencia, el conocimiento y manejo de las emociones, ofreciendo una alternativa para que las personas tomen el control de su mundo interior y de su mundo emocional y así lograr mejorar las relaciones e interacciones con los demás. Teniendo en cuenta lo anterior, el estudiante conocerá y reflexionará en torno a la importancia que la Inteligencia Emocional representa en la construcción del ser humano en sus diferentes dimensiones.

La unidad se compone de tres temas centrales. El primer tema se ocupará del cerebro racional vs el cerebro emocional, sus características y la importancia de fortalecer habilidades en los dos. En el segundo tema se profundiza en el contenido de las emociones, sus características, funciones y las seis emociones básicas. En el tercero, se reflexiona en torno a la reeducación y el reaprendizaje emocional.

Esta asignatura realiza un aporte significativo al estudiante en el ámbito social y humano, favoreciendo el conocimiento y desarrollo de habilidades personales e interpersonales para su crecimiento personal y profesional a largo plazo.

BIENVENIDO A LA UNIDAD 2

Inteligencia Emocional

COMPETENCIAS

A

Identificar los principales postulados de los Modelos de Inteligencia emocional (rasgos y habilidades).

B

Reconocer las principales características del cerebro racional y emocional, y la importancia de su funcionamiento en conjunto.

C

Aplicar los conocimientos en la identificación, comprensión y regulación emocional a nivel personal.

CONTENIDO TEMÁTICO

Unidad 2

TEMAS

1

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

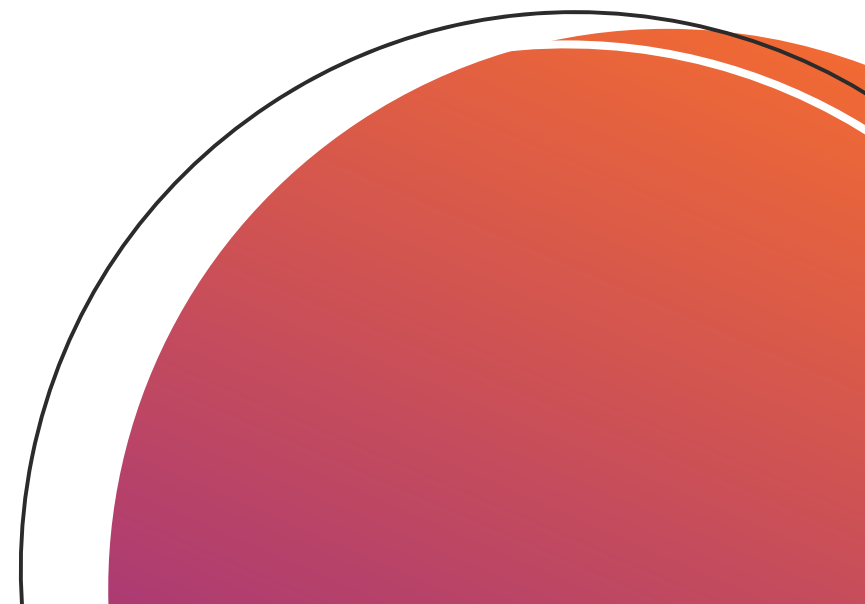
1. CI vs. Inteligencia Emocional / cerebro racional vs cerebro emocional.
2. Las emociones.
3. Aprendizaje emocional.



RESULTADO DE APRENDIZAJE

Unidad 2

Al finalizar la asignatura el estudiante estará en capacidad de para identificar los conceptos básicos implicados en la Inteligencia Emocional, así como las nociones para el reconocimiento, la comprensión y la regulación emocional.



PROBLEMATIZACIÓN

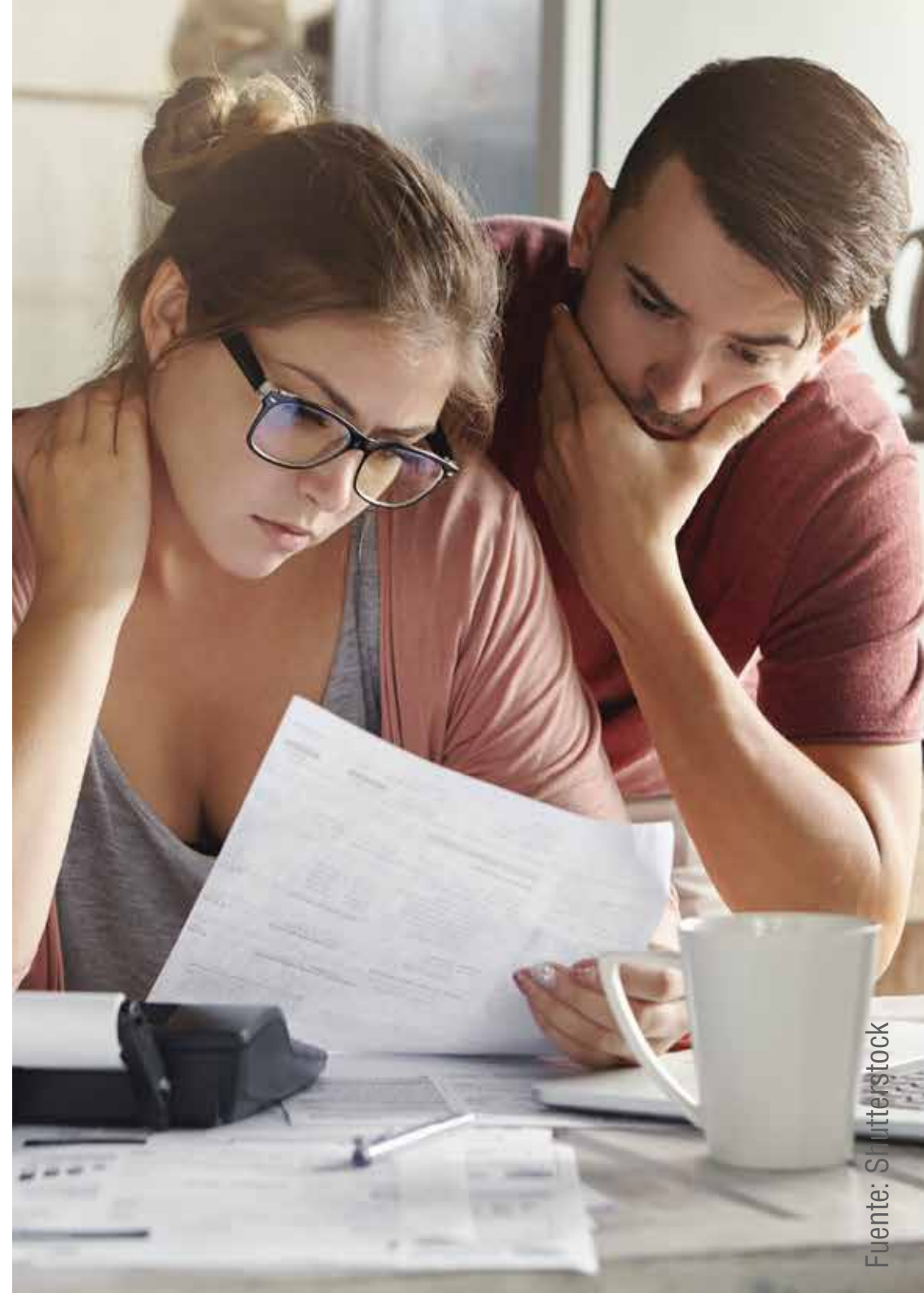
Unidad 2

Esta asignatura contribuye a la formación humana a nivel social y personal de los estudiantes, a partir del conocimiento de la Inteligencia Emocional y sus modelos.

Permite analizar los conceptos de inteligencia y emoción y conocer las implicaciones prácticas de la Inteligencia Emocional con el reconocimiento, la comprensión y la regulación emocional.

Por lo anterior:

¿Cómo se identifican los conceptos básicos implicados en la Inteligencia Emocional, así como las nociones para el reconocimiento, la comprensión y la regulación emocional?.



TEMA 1. CI VS. INTELIGENCIA EMOCIONAL / CEREBRO RACIONAL VS CEREBRO EMOCIONAL

La inteligencia emocional se configura como la contraparte de la postura clásica de la inteligencia concebida como una capacidad racional y analítica, como una capacidad medida por los test de inteligencia que proporcionan un valor numérico de Coeficiente Intelectual (CI). Como seres humanos poseemos dos grandes clases de inteligencia una racional y otra emocional estas dos son vitales para nuestra supervivencia y funcionamiento (Goleman, 1995).

1.1. CEREBRO RACIONAL

Los defensores de la postura clásica de la inteligencia consideran que esta es una capacidad genética e innata que puede ser medida a través de los famosos test de inteligencia, estos valores conocidos como CI han sido utilizados como criterios de selección en diferentes áreas especialmente en educación. Así mismo, esta postura ha marcado el norte de la educación al privilegiar el desarrollo de capacidades analíticas e intelectuales, dejando de lado habilidades emocionales imprescindibles al momento de establecer relaciones interpersonales, afrontar el estrés y tolerar la frustración (Llorenc, 2007).

La estructura del cerebro relacionada con las capacidades racionales superiores y conocido como el cerebro racional es el neo-córtex, este es el encargado de procesos complejos como la solución de problemas matemáticos y la conducta racional, es comparado con computadoras de alto rendimiento. Esta estructura, es la aparición filogenética más reciente, compone el 90% de la corteza cerebral humana, su grosor es de aproximadamente dos milímetros, contiene un promedio de 30.000 neuronas y se forma de seis capas neuronales que van desde la piamadre hasta la sustancia blanca (Portellano, 2005).

En el neo-córtex, se encuentran las capacidades mentales superiores de los seres humanos, allí se encuentran los recuerdos, las experiencias, las habilidades y los conocimientos, esta estructura se adapta a las nuevas situaciones buscando explicación a los estímulos que captan los sentidos (Asociación Educar para el Desarrollo, 2011).



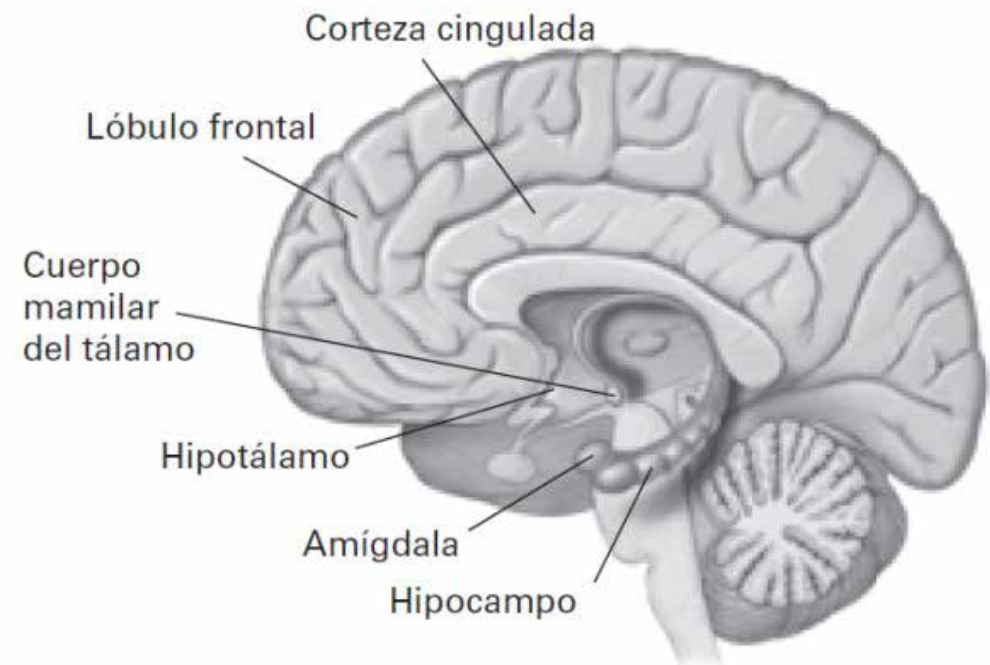
Fuente: Shutterstock

1.2. CEREBRO EMOCIONAL

El modelo de inteligencia emocional sostiene que el Coeficiente Intelectual, no ha de considerarse como el único factor que determina que tan inteligente es una persona, sino que por el contrario una serie de habilidades emocionales contribuyen a la adaptabilidad y afrontamiento efectivo de las situaciones a las que las personas se enfrentan diariamente, es por esto que señalan la importancia de incluir estos elementos en la educación y la enseñanza (Llorenc, 2007).

Por su parte la estructura cerebral encargada del funcionamiento emocional, recibe el nombre de Sistema Límbico, este se activa al percibir cambios fisiológicos generando respuestas inmediatas antes de hacerlas consientes, el cambio en el estado del cuerpo provoca una emoción que intenta recuperar el equilibrio que se ha perdido debido a los estímulos internos y externos que ha recibido la persona, es así como cada estímulo provoca una emoción, el sistema límbico se encarga de regular la actividad emocional, de almacenar la información (Portellano, 2005).

Al ser un sistema está compuesto por otras estructuras como el tálamo, hipotálamo, corteza cingulada, hipocampo y amígdala, estas estructuras participan en el aprendizaje emocional, por su parte la corteza frontal interpreta el contexto y la manifestación de la emoción.



Fuente: Estructura del Sistema Límbico - Gluck, Mercado, y Myers, 2009

Se hace evidente pues, que no es posible dividir lo emocional y lo racional, ya que se complementan el uno al otro, así el cerebro emocional responde rápidamente a las situaciones de peligro, mientras que el cerebro racional se encarga de tomar decisiones que ayudan a las personas a orientarse frente a las posibilidades a las que se enfrenta.

Frente a las emociones, el cerebro racional ayuda a atenuar las emociones que llegan a las personas y prepara el terreno frente a las reacciones emocionales. La dicotomía entre la emoción y la razón, muestra que entre más intenso es un sentimiento, más fuerza cobra el cerebro emocional y más ineficaz opera el cerebro racional, sin embargo es innegable, como se señalaba anteriormente concebir estos dos "cerebros" por separado, ya que la mayor parte del tiempo trabajan conjuntamente, buscando un equilibrio entre la razón y la emoción a través de un trabajo coordinado (Goleman, 1995).

El equilibrio entre el pensamiento y la emoción se basa en un funcionamiento simultaneo de las diferentes estructuras implicadas en los procesos cognitivos y emocionales (LeDoux, 1999).

La importancia del trabajo conjunto entre el cerebro racional y el cerebro emocional en la toma de decisiones vitales para el funcionamiento como seres humanos, puede ser analizada desde el caso Phineas Gage, un hombre trabajador de ferrocarriles que luego de un accidente tuvo un cambio de comportamiento y de personalidad radical (Gullen, 2016).



TEMA 2. LAS EMOCIONES

2.1. GENERALIDADES

El papel principal de las emociones se ha orientado a la facilitación de la supervivencia, desde hace mucho tiempo, se buscó explicar a las emociones, por ejemplo Hipócrates y Galeno basados en las ideas de Empédocles, clasificaron cuatro tipos de temperamento humanos, a cada uno de estos les atribuía ciertas características y emociones predominantes, por ejemplo el melancólico se asociaba a la tristeza, mientras que el colérico tendía a la ira (Ramos, Enríquez & Recondo, 2012).

Existe una clasificación general de las emociones, estas se dividen en dos grupos unas emociones positivas y emociones negativas, las primeras son placenteras y agradables generando atracción, y las segundas desagradables lo que produce rechazo, como se ha mencionado anteriormente todas las emociones, especialmente las negativas están estrechamente relacionadas con la supervivencia al preparar al cuerpo para responder frente a determinada situación, en la actualidad aparte de la función descrita anteriormente, las emociones positivas influyen en el comportamiento de las personas motivando a conservar dicho comportamiento que se asocian al agrado (por ejemplo, realizar actividad física), por el contrario las emociones negativas motivan a las personas a repensar frente a decisiones tomadas (por ejemplo, una discusión de pareja) (Aguilar, 2012).



Se reconoce una emoción cuando se siente, esta se ha catalogado como un proceso psicológico, de difícil definición, desde una postura científica la emoción conjuga tres respuestas corporales diferentes pero relacionadas entre sí:



Figura 1. Fuente: autoría propia

En primer lugar las respuestas fisiológicas asociadas a una emoción describen por ejemplo incrementos en la respiración, cambios en el ritmo cardíaco, aumento de la transpiración, entre otras. Por su parte las respuestas conductuales incluyen cambios en la postura corporal, el tono de voz y las expresiones faciales, y por último las respuestas emocionales se asocian a la conciencia de sentimientos, dentro de ellos felicidad y tristeza (Gluck, Mercado & Myers, 2009), como se puede leer en el siguiente ejemplo:

“Para Sammy, que caminaba por el callejón oscuro, las respuestas fisiológicas incluyen un incremento en la tasa cardíaca, un aumento en la transpiración (que hizo que le sudaran las manos) y la desviación de la sangre de los capilares del rostro (lo cual lo hizo palidecer). En tanto, las respuestas motoras incluyen saltar y mirar alrededor. El sentimiento consciente es el temor que acompaña a su comprensión de que corre un peligro potencial. Este grupo de reacciones fisiológicas, motoras y conscientes constituyen una respuesta de temor” (Fragmento tomado del libro Aprendizaje y Memoria: del cerebro al comportamiento pp. 382).

2.2. FUNCIONES EMOCIONALES

Anteriormente se ha señalado una de las funciones principales de las emociones, la supervivencia, que en adelante llamaremos función adaptativa, adicional a la anterior Reeve (1994 citado por Chóliz, 2005) sugiere la existencia de dos funciones más.

2.2.1. FUNCIONES ADAPTATIVAS

Constituye alguna de las funciones más importantes de la emoción al preparar el cuerpo para responder eficazmente a las exigencias de las condiciones ambientales, Darwin (1872/1984, citado por Chóliz, 2005), manifestaba la utilidad de la emoción en la disposición de una conducta apropiada, teniendo un importante rol en la adaptación, en el siguiente cuadro se describen las funciones adaptativas de acuerdo con la emoción expresada:

Lenguaje subjetivo	Lenguaje funcional
Miedo	Protección
Ira	Destrucción
Alegría	Reproducción
Tristeza	Reintegración
Confianza	Afilación
Asco	Rechazo
Anticipación	Exploración
Sorpresa	Exploración

Tabla 1. Funciones de las emociones. Fuente: Plutchik, 1980, citado por Chóliz, 2005



2.2.2. FUNCIONES SOCIALES

En cuanto a la función social de la emoción, se señala la importancia que la expresión de esta permite predecir el comportamiento asociado a dicha emoción, elemento primordial en los procesos de relaciones interpersonales, es así como esta función social de la emoción facilita la interacción social, la comunicación de estados afectivos y promueve la conducta prosocial o altruista (Izard, 1989, citado por Chóliz, 2005), por ejemplo la felicidad beneficia el vínculo social, la ira promueve respuestas de evitación o confrontación.



Fuente: Shutterstock

2.2.3. FUNCIONES MOTIVACIONALES

En términos de motivación, la emoción imprime de energía la conducta motivada, la carga emocionalmente y la dirige facilitando el acercamiento o evitación. Esta relación es directa al señalar que: "toda conducta motivada produce una reacción emocional y a su vez la emoción facilita la aparición de unas conductas motivadas" (p. 6).



Fuente: Shutterstock

2.3. LAS EMOCIONES BÁSICAS

El reconocido investigador Paul Ekman, sugiere la existencia de un grupo de emociones básicas y universales, estas son la felicidad, la tristeza, el enojo, el temor, la repugnancia y la sorpresa. Es importante señalar la expresión social de esas emociones básicas varían en función de la cultura donde se presenten.

Las emociones generan estados mentales que surgen de forma espontánea y se encuentran influidas por la experiencia, las emociones ayudan a valorar una situación concreta y de esta forma influye en la percepción de dicha situación. Las emociones al ser estados afectivos se constituyen en indicadores de los estados internos personales, de las motivaciones, los deseos, las necesidades y los objetivos (Psicoactiva, 2017).

TEMA 3. APRENDIZAJE EMOCIONAL

3.1. EN QUE CONSISTE

El aprendizaje emocional consiste en enseñar a percibir, interpretar y gestionar las emociones con el fin de que las personas puedan desarrollarse, conocerse mejor y desenvolverse en los diferentes escenarios de la vida (familia, escuela, trabajo, entre otros).

El aprendizaje emocional es un tema que ha cobrado importancia en los últimos años, este aprendizaje se puede dar en todas las edades. Además de aprender a identificar, expresar y regular las propias emociones, contribuye a la comprensión de las emociones de los demás. Contribuye de manera significativa en la salud mental y física, a la toma de decisiones y la resolución de problemas.

El entrenamiento en habilidades emocionales contribuye al crecimiento de aspectos personales e interpersonales, como se señaló anteriormente, por tanto es importante educar de forma inteligente en el sentir, esto requiere práctica y entrenamiento (Fernández-Berrocal & Extremera (s.f).

El aprendizaje emocional es un proceso educativo que ha de ser continuo y permanente, buscando el desarrollo emocional efectivo, como complemento del desarrollo intelectual, con el fin de potenciar el desarrollo integral de las personas, a partir del desarrollo de habilidades acerca de las emociones de modo que el ser humano pueda afrontar los retos cotidianos, aumentando el bienestar personal y social (Bisquerra, 2001, citado por Calderón, 2012).

Como objetivos del aprendizaje emocional Bisquerra (2001, citado por Calderón, 2012) menciona los siguientes, proporcionar herramientas para conocer, expresar y manejar las emociones propias y de otros, las cinco establecidas por este autor se presentan continuación:

Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
Identificar las emociones de los demás.
Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
Desarrollar una mayor competencia emocional.
Desarrollar la habilidad de auto-motivarse.

Tabla 2. Objetivos del aprendizaje emocional. Fuente: Bisquerra 2007 citado por Calderón, González, Salaza, y Washburn, 2012

3.2. PRINCIPALES APLICACIONES

Se ha demostrado que la enseñanza de habilidades sociales y emocionales en niños, niñas y adolescentes contribuye al desarrollo de habilidades sociales, a la reducción de comportamientos antisociales, disminución del abuso de drogas, al incremento de la autoimagen positiva, del éxito académico, de la mejoría en la salud mental y en el aumento de comportamientos pro-sociales.

“Estamos impidiendo que los niños y jóvenes tengan un desarrollo óptimo cuando les privamos del aprendizaje social y emocional” (René Diekstra), de esta forma comienza el documental del programa Redes denominado “El aprendizaje social y emocional: las habilidades”, el cual presenta de forma clara y completa el tema del aprendizaje emocional, en este se señala que cuando una persona conoce y sabe gestionar sus emociones obtiene éxito académico y laboral, así mismo se habla acerca de programas de entrenamiento en habilidades para la Vida, las cuales complementan y optimizan las habilidades cognitivas e intelectuales.

En este documental se entrevista al psicólogo René Diekstra, experto investigador en aprendizaje emocional, mostrando la importancia del aprendizaje emocional en la construcción de relaciones sociales, la importancia de las emociones al tomar decisiones, por medio de aprendizajes concretos se entiende como conocer, reconocer y definir las emociones propias y de los demás. (Redes, 2013).

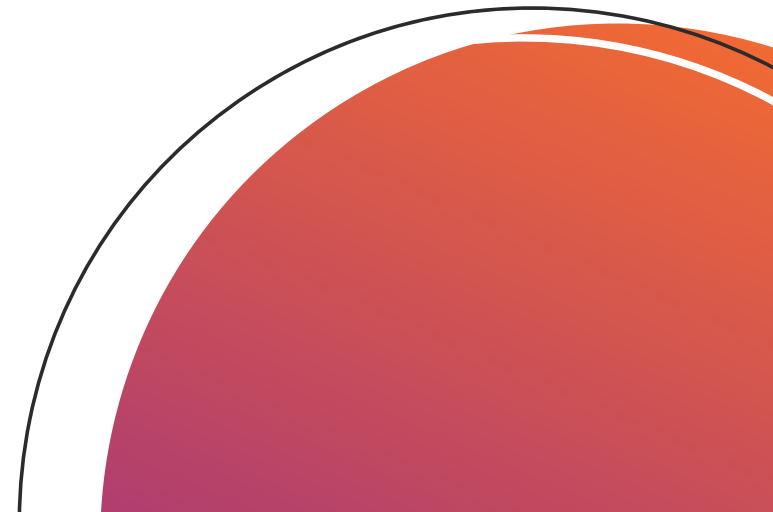


RESUMEN

Unidad 2

En esta segunda unidad se describe de forma general en qué consiste el denominado cerebro racional (neo-córtex) y el cerebro emocional (sistema límbico), el primero asociado a funciones cognitivas superiores y el segundo relacionado con el funcionamiento emocional. Posteriormente se profundiza en el tema de la emoción, se mencionan las tres respuestas asociadas a la emoción: fisiológica, conductual y sentimental.

Adicionalmente se describen las funciones más importantes de las emociones, la adaptativa, social y motivacional, seguidamente se describe el grupo de emociones básicas propuestas por Ekman: felicidad, tristeza, enojo, temor, repugnancia y sorpresa. Por último se habla acerca del aprendizaje emocional, propuesta en auge durante los últimos años.



GLOSARIO

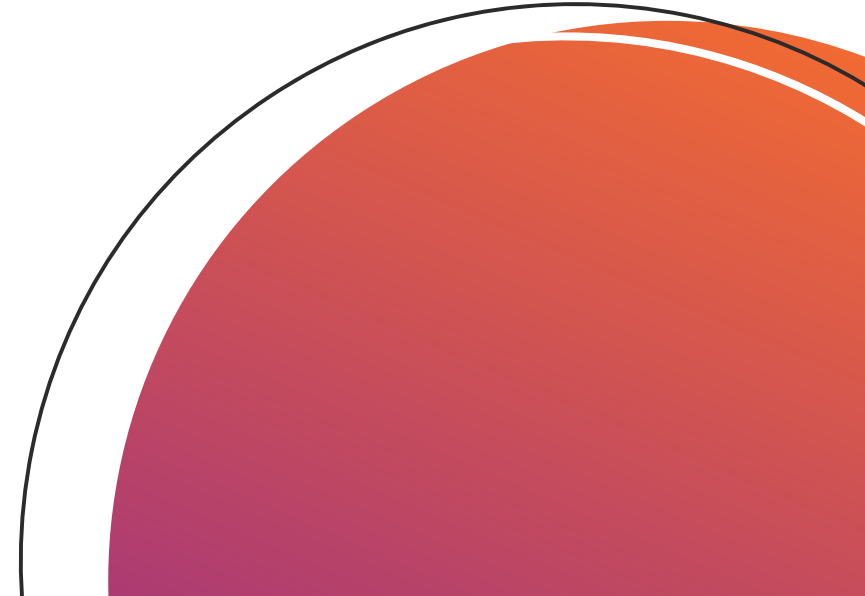
Unidad 2

- **Respuesta fisiológica.** La respuesta fisiológica es la reacción que se produce en el organismo ante los estímulos. Ante una situación, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del sistema nervioso.
- **Respuesta emocional.** Reacción a un determinado sentimiento o sentimientos intrapsíquicos, acompañada de cambios fisiológicos que pueden o no manifestarse externamente, pero que motivan o desencadenan ciertas acciones o respuestas conductuales.
- **Neo-córtex.** Estructura del cerebro relacionada con las capacidades racionales superiores (recuerdos, experiencias, habilidades, conocimientos, entre otros), conocido como el cerebro racional, es el encargado de procesos complejos como la solución de problemas matemáticos y la conducta racional. Esta estructura, compone el 90% de la corteza cerebral humana, contiene un promedio de 30.000 neuronas y se forma de seis capas neuronales (Portellano, 2005).
- **Sistema Límbico.** Región del cerebro que interviene en la regulación de ciertas emociones, del metabolismo en general y del funcionamiento de diversos órganos. Es un sistema formado por varias estructuras cerebrales que gestiona respuestas fisiológicas ante estímulos emocionales.

LECTURAS SUGERIDAS

Unidad 2

- Para que sirven las emociones (publicado en línea en 2016) Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=dN26Wg1jPxY>
- Aprender a Gestionar las Emociones (publicado en línea en 2012). Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=q-KkdMrAz-8>
Cerebro emocional y social. (Publicado en línea en 2012). Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=AYbj8frQnkQ>
- El aprendizaje social y emocional: las habilidades. (Publicado en línea en 2013). Disponible en: <http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-aprendizaje-social-20130526-2130-169/1839588/>.



REFERENCIAS

Unidad 2

- Aguilar, R. (2012). ¿Emociones y razón? El uso estratégico de emociones en los anuncios de la campaña presidencial de 2012. *Política y Gobierno*. pp. 141-158.
- Asociación Educar para el Desarrollo (2011, Octubre 24). Neocortex.[Archivo de video].Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=2oRhGajS4Do>
- Calderón., González, G., Salaza, P., & Washburn, S. (2012). Aprendiendo sobre las emociones. Manual de Educación Emocional. 1ª. ed. República Dominicana: Coordinación Educativa y Cultural Centro american
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la Emoción: El proceso emocional*. Universidad de Valencia.
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional: Por qué es más importan que el coeficiente intelectual*. Lelibros.
- Guillen, J. (2016, Septiembre 2). Cerebro y emociones en la toma de decisiones. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=v5Q7OuKCw-A>
- Gluck, M., Mercado, E., & Myers, C. (2009). *Aprendizaje y Memoria: Del cerebro al comportamiento*. México: McGraw-Hill.
- Fernández-Berrocal, P & Extremera, N. (s.f). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*. ISSN: 1681-5653. pp. 1-6.
- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Buenos Aires: ArielPlaneta.
- Lorec, G. (2007). *Más allá de la Inteligencia Emocional: las cinco dimensiones de la mente*. España: Thompson editores Paraninfo S.A.
- Portellano, J. (2005). *Introducción a la Neuropsicología*. España: McGraw-Hill.
- Psicoactiva. (2017, Marzo 26). ¿Qué son las emociones? [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=hP7hDPP1Dz0>.
- Ramos, Enríquez & Recondo, (2012). *Inteligencia emocional plena: mindfulness y la gestión eficaz de las emociones*. Barcelona: Editorial Kairos.

CRÉDITOS

Autor de contenido: Nina Natalia Parra Vargas
Equipo de producción Dirección de Virtualidad
Directora virtual: Angélica Rocío Gómez
Coordinador pedagógico: Germán Darío García Largo
Coordinador comunicativo: Víctor Raúl Sarrázola Martínez
Coordinador organizacional: Mojender Kor Sara Reehall Castillo
Coordinador tecnológico: Luis Alejandro Montaña García
Administradora aulas virtuales: Mónica Andrea Arboleda Mahecha
Virtualizador: Daniel González Rico
Diseñadora gráfica: Lina María Trujillo Zuluaga
2018
Versión 4.0

