

CONCEPTUALIZACIÓN DE LA EMOCIÓN

AUTOR: OSCAR E. LÓPEZ JIMÉNEZ

MARZO: 2021



San Marcos

Tabla de contenido

Conceptualización de la Emoción	2
Componente fisiológico de las emociones	4
Teoría sobre la inteligencia emocional.....	5
Habilidades emocionales	12
Habilidades cognitivas	13
Habilidades conductuales	13
Conclusiones y recomendaciones	15
Referencias bibliográficas	16



Conceptualización de la Emoción

Rulli (2007) refiere que La emoción (del Lat. emoveo, emotum = conmovido, perturbado) es un impulso involuntario, originado como respuesta a los estímulos del ambiente, que induce sentimientos en el ser humano y en los animales, y que desencadena conductas de reacción automática. La especie humana es considerada capaz de controlar sus emociones de manera consciente.

Parafraseando a Rulli (2007) las emociones son procesos neuroquímicos y cognitivos relacionados con la arquitectura de la mente toma de decisiones, memoria, atención, percepción, imaginación que han sido perfeccionadas por el proceso de selección natural como respuesta a las necesidades de supervivencia y reproducción. Desde otro punto de vista una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras. En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.



Fuente: <https://images.app.goo.gl/RgwrXB6us66GDk6J6>

Las emociones son procesos neuroquímicos y cognitivos relacionados con la arquitectura de la mente toma de decisiones, memoria, atención, percepción, imaginación que han sido perfeccionadas por el proceso de selección natural como respuesta a las necesidades de supervivencia y reproducción. (Rulli, 2007)

Para entender este concepto se hará un breve recorrido de la formulación que los estudiosos han realizado sobre la emoción y su componente fisiológico.

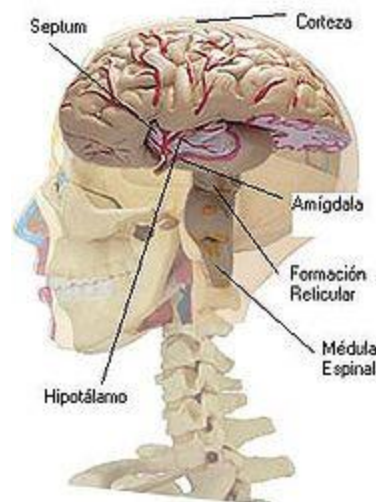
1. Darwin fue el primero en señalar que la expresión facial característica de las distintas emociones, como el dolor, la pena y el gozo, se extiende hacia peldaños inferiores en la escala zoológica y tiene un significado evolutivo importante porque comunica inmediatamente a otros individuos si una situación particular es fuente potencial de peligro o de placer.
2. En 1884 William James (1842-1910) escribió un artículo titulado “¿Qué es la emoción?”, en el que sostuvo que no hay en el cerebro un sitio donde se localice la emoción, que ésta se explica por la información de retorno de los órganos implicados en los estados fisiológicos que experimentamos como emociones: amor, cólera, miedo, etc.
3. En 1919, Walter B. Cannon (1871-1945) escribió su obra fundamental Cambios corporales en el dolor, el hambre, el miedo y la cólera. Con base en sus experimentos, Cannon demostró que un animal al que quirúrgica o accidentalmente se le han separado sus vísceras del sistema nervioso central es capaz de experimentar emociones. Esto obligó nuevamente a orientar la investigación hacia la localización cerebral de las emociones. Cannon demostró también que la respuesta visceral en las emociones es difusa e inespecífica.
4. En 1919, Walter B. Cannon (1871-1945) escribió su obra fundamental Cambios corporales en el dolor, el hambre, el miedo y la cólera. Con base en sus experimentos, Cannon demostró que un animal al que quirúrgica o accidentalmente se le han separado sus vísceras del sistema nervioso central es capaz de experimentar emociones. Esto obligó nuevamente a orientar la investigación hacia la localización cerebral de las emociones. Cannon demostró también que la respuesta visceral en las emociones es difusa e inespecífica.
5. Paul Broca ya había hecho notar que las estructuras neurales que rodean al tallo cerebral y otras que ocupan la parte inferior de los lóbulos frontales, constituyen una formación característica que se encuentra en una variedad de mamíferos. A esta formación Broca le llamó “el gran lóbulo límbico”.
6. El “sistema límbico”, así llamado en la literatura desde 1952, consiste en varias estructuras que están conectadas fisiológica y anatómicamente. Estas estructuras se encuentran en la parte inferior de los lóbulos frontales, la parte inferior del diencéfalo y los lóbulos temporales, e incluyen la formación hipocámpica, la corteza olfativa, el hipotálamo, la amígdala y los núcleos septales. No hay duda de que el sistema límbico y sus conexiones constituyen un circuito funcional anatómicamente integrado.

- En 1937 James W. Papez propuso que el “lóbulo límbico” es la única parte de los hemisferios profusamente conectada con el hipotálamo y que “el proceso emotivo central de origen cortical puede concebirse como construido en el hipocampo y transferido a los cuerpos mamilares y de ahí a través de los núcleos anteriores del tálamo a la corteza del cíngulo, que puede ser considerado como la región receptiva para la experiencia de la emoción”.

Componente fisiológico de las emociones

Rulli (2007) realiza una descripción detallada citando a su vez a Davidoff, haciendo referencia al componente fisiológico de las emociones como los cambios que se desarrollan en el sistema nervioso central (SNC) y que están relacionados con la presencia de determinados estados emocionales.

Los subsistemas fisiológicos que según Davidoff (1980) están relacionados con las emociones, el SNC, el sistema límbico y el sistema nervioso autónomo. Durante los procesos emocionales se consideran particularmente activos a los siguientes centros del SNC:



Fuente: <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fsl93.files.wordpress.com>

- La corteza cerebral forma parte del SNC. Davidoff y Sloman coinciden en que la corteza cerebral activa, regula e integra las reacciones relacionadas con la emociones. De acuerdo a la Arquitectura Computacional de la Mente de Sloman, se requiere de un proceso central administrativo dedicado a las decisiones referentes a intenciones, selección de planes y resolución de conflictos : de acuerdo a Sloman las decisiones de un sistema inteligente no

se pueden tomar de manera independiente, de ahí que los procesos desarrollados por la mente que impliquen logros conflictivos necesitan ser resueltos a un mayor nivel de abstracción. Cabe mencionar que Sloman considera los procesos emocionales como la base estructural de la mente de los sistemas inteligentes.

Es posible que las reacciones emocionales estén relacionadas con cambios fisiológicos necesarios para que el individuo haga frente a la situación o bien para la transmisión de mensajes o señales de respuesta a otros individuos. (Rulli, 2007)

- El hipotálamo forma parte del sistema límbico. Este se dedica a la activación del sistema nervioso. Este centro está relacionado con emociones como el temor, el enojo, además de participar como activador de la actividad sexual y la sed.

- La amígdala está relacionada con las sensaciones de ira, placer, dolor y temor. La extirpación de la amígdala causa complejos cambios en la conducta.

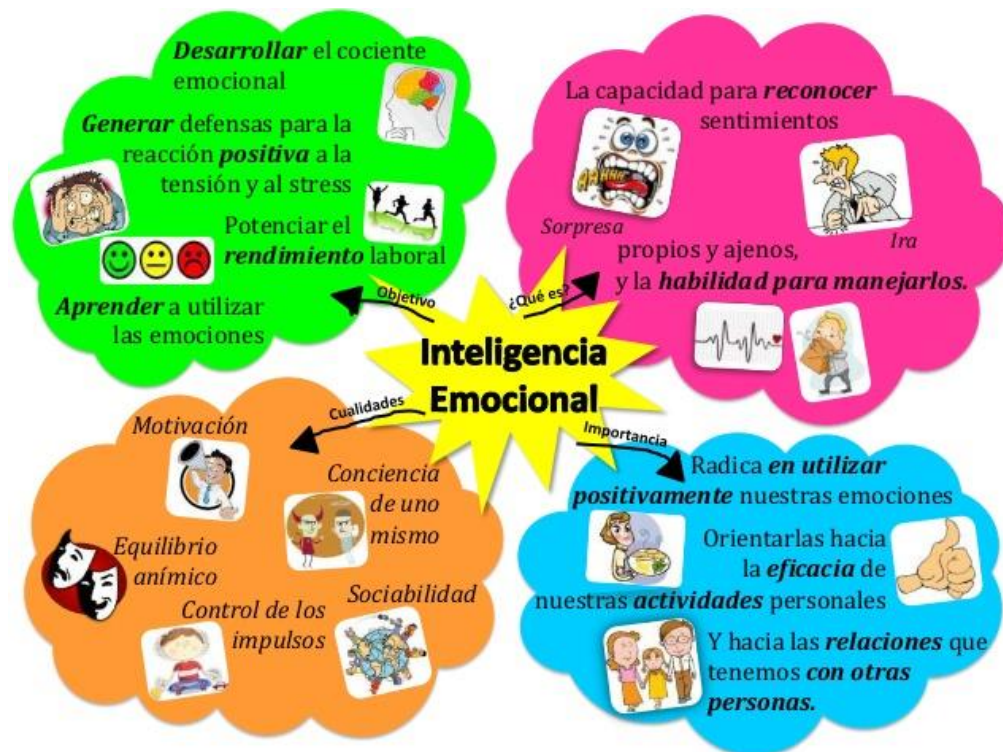
- La Médula Espinal: De acuerdo a Harold Wolff, referido por Davidoff todas las emociones están relacionadas con determinadas respuestas fisiológicas a las emociones. Wolff con sus experimentos demostró que las paredes estomacales

reaccionaban a los estados emocionales cambiando su flujo sanguíneo, las contracciones peristálticas y las secreciones de ácido clorhídrico. Albert Ax determinó la relación entre las emociones y la frecuencia cardíaca, conductividad eléctrica de la piel (relacionada con la transpiración), tensión muscular, temperatura de rostro y manos y frecuencia respiratoria. Se encontró que las reacciones emocionales al peligro provocaban reacciones similares a la acción de la adrenalina, se encontró que los actos insultantes provocan reacciones musculares, cardíacas y respiratorias similares a la acción de la adrenalina y noradrenalina. Gary Schwartz encontró que algunas reacciones emocionales provocan cambios de tensión muscular facial imperceptibles a simple vista pero medibles instrumentalmente. Según lo anterior es posible que las reacciones emocionales estén relacionadas con cambios fisiológicos necesarios para que el individuo haga frente a la situación o bien para la transmisión de mensajes o señales de respuesta a otros individuos. Puede considerarse también la hipótesis de que muchos de estos cambios quizás sean perceptibles sólo de forma inconsciente por otros individuos.

Teoría sobre la inteligencia emocional

La inteligencia es uno de los temas mas debatidos y discutidos entre los estudiosos del tema, surgiendo varias teorías y pensamientos sobre la misma y es a lo largo de la historia de la humanidad que se ha dado mayor importancia al desarrollo cognitivo (atribuyendo la inteligencia a las capacidades cognitivas relacionadas con el pensamiento abstracto, teórico, científico y académico), dejando más olvidados los aspectos relacionados con el desarrollo emocional.





Fuente: <https://images.app.goo.gl/SWRMC1Dp3bqbsMYd7>

Sin embargo, es a partir de 1990 la inteligencia emocional despierta un gran interés, y los estudiosos en el tema formulan la reflexión de que tener un elevado C.I (Coeficiente intelectual) no es garantía de éxito en la vida. Pese al énfasis que aún jeeerce el CI, se ha visualizado que este por sí solo tiene poco peso si se tratase de alcanzar el éxito laboral y en la vida. A partir de aquí se plantea que es necesario algo más que una buena inteligencia abstracta para solucionar problemas emocionales. Y de ahí surge la inteligencia emocional, que sería la encargada del conocimiento y control de las propias emociones y de las que expresan las personas con quienes vivimos.

En palabras de Bisquerra (2000) en 1990 dos psicólogos norteamericanos, Salovey y Mayer, acuñaron un término cuya fama futura era difícil de imaginar: “inteligencia emocional”. Y a partir de aquí es cuando los investigadores van a dirigir su atención hacia la definición de este constructo. Según estos autores, la inteligencia emocional consistía en la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones (pag.144).

Mayer, Salovey y Caruso (1997), citan: “La inteligencia emocional incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual” (pag. 10). Además los mismos autores Mayer, Salovey y Caruso (2000) conciben la inteligencia emocional como un modelo de cuatro ramas

interrelacionadas:

- Percepción emocional: las emociones son percibidas y expresadas.
- Integración emocional: Las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influyen la cognición (integración-emoción-cognición).
- Comprensión emocional: Existen señales emocionales que se dan en las relaciones interpersonales y que son comprendidas, lo cual tiene implicaciones para la misma relación.
- Regulación emocional (emotional management): Los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal.

Fuente adaptada del documento: Marta M^a Tejjido Pérez. La inteligencia emocional.

Tejjido comenta citando a Vallés que más tarde, en 1996, Martineaud y Engelhart que centran su trabajo en la evaluación de la inteligencia emocional la definen como: “La capacidad para leer nuestros sentimientos, controlar nuestros impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando no nos vemos confrontados a ciertas pruebas, y mantenernos a la escucha del otro”. Pero a pesar de la importancia de estos autores en la aparición del término inteligencia emocional va a ser Goleman, investigador y periodista del New York Times, con la publicación de su libro *Inteligencia Emocional* (1995) que se convertirá en bestseller mundial, quien llevó el tema al centro de la atención de todo el mundo. Goleman nos ofrece la siguiente definición de la inteligencia emocional: “El término inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos. Se trata de un término que engloba habilidades muy distintas aunque complementarias a la inteligencia académica, la capacidad exclusivamente cognitiva medida por el cociente intelectual...”. (pag 17).

Características básicas y propias de la persona emocionalmente inteligente:

- Poseer suficiente grado de autoestima.
- Ser personas positivas
- Saber dar y recibir
- Empatía (entender los sentimientos de los otros)
- Reconocer los propios sentimientos
- Ser capaz de expresar los sentimientos positivos como los negativos
- Ser capaz también de controlar estos sentimientos
- Motivación, ilusión, interés
- Tener valores alternativos
- Superación de las dificultades y de las frustraciones.
- Encontrar equilibrio entre exigencia y tolerancia.

Fuente adaptada del documento: https://ucema.edu.ar/posgrado-download/tesinas2007/MADE_Rulli.pdf

Hasta la actualidad existen numerosos autores que intentan definir el constructo Inteligencia Emocional. Algunos de ellos lo hacen desde una perspectiva más amplia del concepto, en la cual incluyen todo lo que no queda contemplado en la inteligencia académica, como control del impulso, automotivación, relaciones sociales, etc. (Goleman, 1995). Otros se inclinan más por un concepto restrictivo de inteligencia emocional. En esta última postura están los que consideran que los conceptos científicos son específicos y restrictivos y que en la medida que dejan de serlo pasan a ser divulgaciones acientíficas. Mayer, Salovey y Caruso (2000) están en esa última postura. Además podemos encontrar algunos autores que critican la propia teoría de la existencia de una inteligencia emocional (Hedlund y Sternberg, 2000). Davies et al. (1998) a partir de una investigación empírica llegan a la conclusión crítica de que tal vez el constructo de inteligencia emocional no sea realmente una aptitud mental.

Por otra parte, Goleman (1996) destaca las siguientes características de las personas emocionalmente inteligentes:

- Autoconocimiento. La inteligencia emocional supone conocerse a uno mismo, saber y entender los estados de ánimo que tenemos y a qué se deben, así como las consecuencias que esos estados de ánimo pueden tener en otras personas.
- Autorregulación. Una persona que es inteligente desde el punto de vista emocional sabe controlar sus impulsos, sus emociones y pensar antes de actuar. La autorregulación supone el uso de la asertividad, la apertura a nuevas ideas, la flexibilidad ante los cambios.
- Empatía. Se trata no solo de escuchar a otra persona, sino de realmente ponernos en su lugar, saber cómo se siente, qué emociones siente, por qué las expresa de una determinada manera.
- Habilidades sociales. Las anteriores características ayudan a que la persona con inteligencia emocional sepa gestionar correctamente sus habilidades sociales para tener contacto con todo tipo de personas y generar confianza.

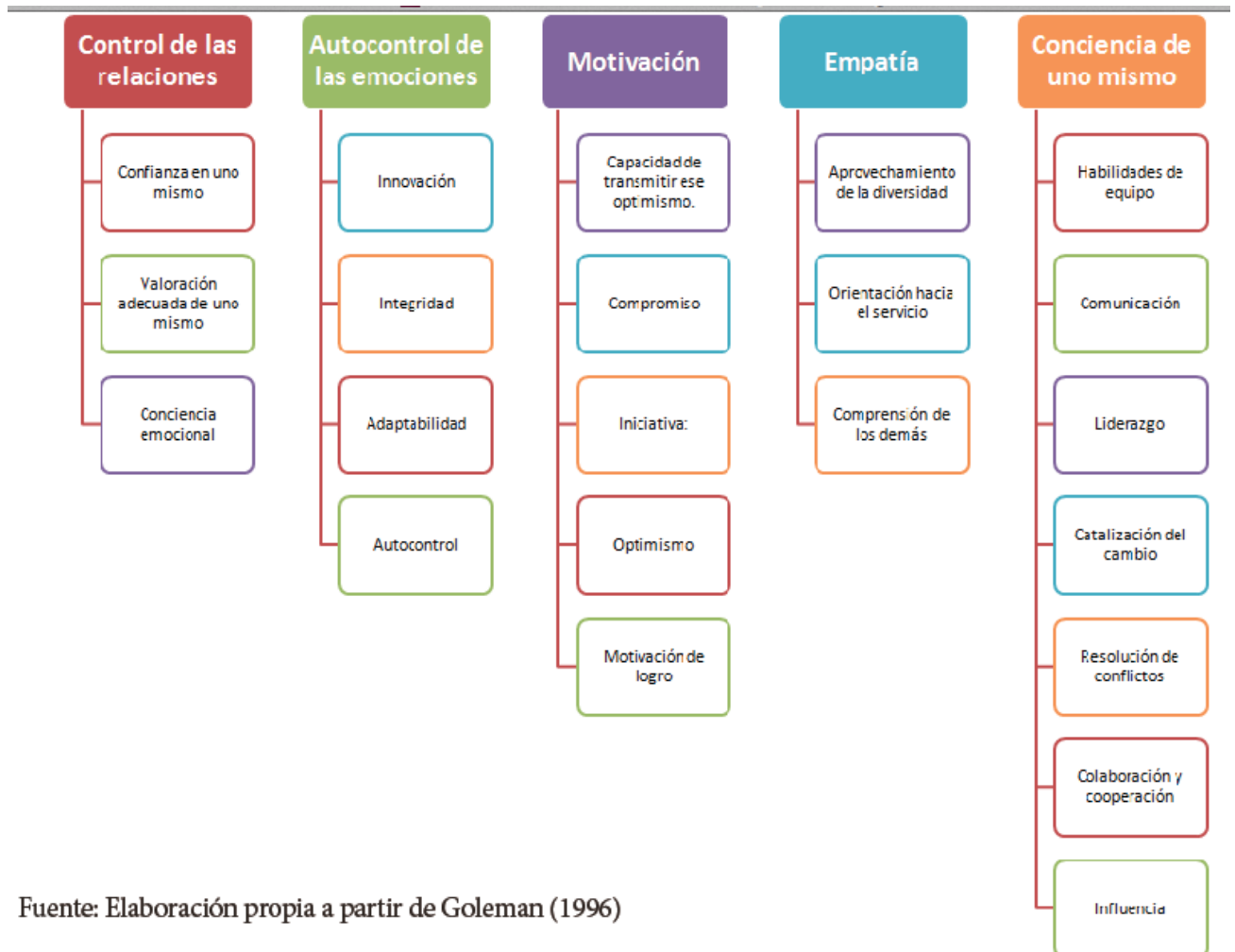
- Automotivación. Una persona inteligente emocionalmente no necesita que la reconozcan o que la premien cuando logra algo, porque es capaz de automotivarse, de buscar en su interior las razones para seguir adelante en su vida.

ELEMENTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



13

Fuente: <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fcuadrocomparativo.org>



Fuente: Elaboración propia a partir de Goleman (1996)

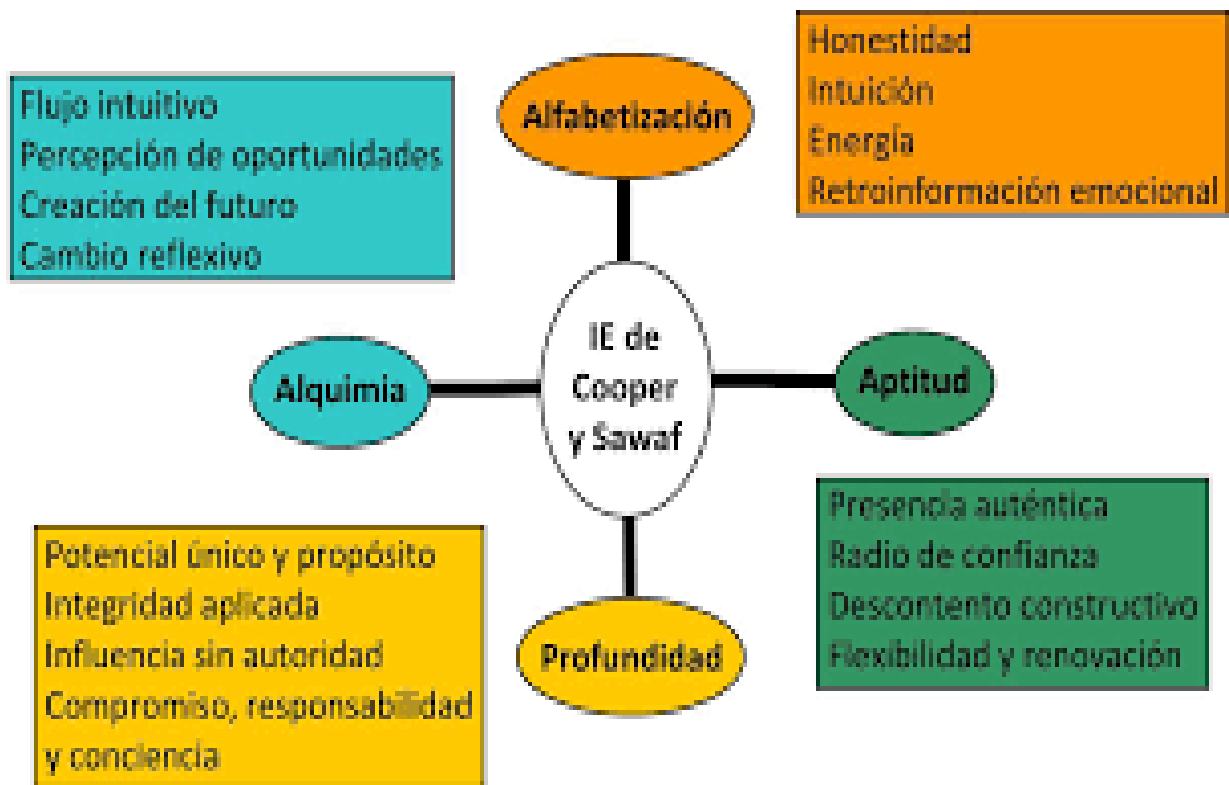
Fuente: <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.redalyc.org>

La persona que tiene la capacidad de aprender y de utilizar las habilidades que Goleman comenta, desarrollará su inteligencia emocional, aspecto que le permitirá desenvolverse de modo más efectivo y exitoso en los distintos ámbitos de la vida.

Por otra parte, Dueñas M. (2002) citando a Cooper y Sawaf (1997), refieren que la inteligencia emocional está integrada por cuatro elementos básicos:

- La alfabetización emocional. Consiste en ser consciente de nuestras emociones, canalizar y transferir la energía emocional con un empuje que nos aporte lo que podría denominarse «pasión» creadora y solucionadora. En este aspecto, una de las ideas clave es la del «feed-back» emocional, que se podría expresar como la forma de gestionar nuestras emociones.
- La agilidad emocional. Se manifiesta en una doble vertiente: a) ofrecer a los demás un grado de confianza que facilite las relaciones con los otros y la comunicación empática al tener conciencia de los sentimientos y emociones; y, b) obtener una capacidad de flexibilidad y renovación para solucionar problemas y hacer frente, de manera adecuada, a las necesidades.
- La profundidad emocional. Este elemento está relacionado con la ética y la moral personal. Todos tenemos motivaciones y reflexionamos sobre nuestras aspiraciones, es nuestro potencial e intención individual. Para alcanzarlo es necesario poner esfuerzo, responsabilidad y conciencia. Aquí es donde interviene la moral y la ética personal en las formas que tenemos habitualmente de actuar: debemos hacer lo adecuado y lo correcto. Esto nos aportará una «integridad aplicada» a nuestras interrelaciones con nuestro entorno y con los demás. Debemos ser capaces de discernir lo correcto de lo incorrecto por nosotros mismos al actuar («ascendiente sin autoridad»).
- La alquimia emocional: Se manifiesta en una gran variedad de situaciones (ser capaces de aceptar el reto, trabajar con lucidez y atención, aplicar nuestra intuición a la creatividad y a lo imaginativo). Es lo que se conoce como «flujo intuitivo», que hace que, a veces, seamos capaces de experimentar con más plenitud un punto determinado del tiempo y conectar con nuestros sentimientos de forma más eficaz, agudizando nuestra intuición, nuestros instintos; nuestro empeño se pone al servicio de la innovación y nuestras emociones y pensamientos no quedan atrapados en el tiempo, sino que tienen una proyección («corrimiento reflexivo del tiempo»).





Fuente: <https://www.google.com/imgres?imgurl=x-raw->

A su vez Dueñas M. (2002) citando a Gallego et al. (1999, pp. 28-29) refiere que este autor destaca una amplia serie de habilidades que se encuentran en la teoría de la inteligencia emocional y las presentan agrupadas en tres ámbitos:

Habilidades emocionales

- Reconocer los propios sentimientos: identificarlos, etiquetarlos y expresarlos.
- Controlar los sentimientos y evaluar su intensidad.
- Ser consciente de si una decisión está determinada por los pensamientos o por los sentimientos.
- Controlar las emociones, comprendiendo lo subyacente a un sentimiento.
- Aprender formas de controlar los sentimientos.

Habilidades cognitivas

- Comprender los sentimientos de los demás, respetar las diferencias individuales.
- Saber leer e interpretar los indicadores sociales.
- Asumir toda la responsabilidad de las propias decisiones y acciones.
- Considerar las consecuencias de las distintas alternativas posibles.
- Dividir en fases el proceso de toma de decisiones y de resolución de problemas.
- Reconocer las propias debilidades y fortalezas. - Mantener una actitud positiva ante la vida con un fuerte componente afectivo.
- Desarrollar esperanzas realistas de uno mismo.
- Adiestrarse en la cooperación, la resolución de conflictos y la negociación de compromisos.
- Saber distinguir entre las situaciones en que alguien es realmente hostil y aquellas en las que la hostilidad proviene de uno mismo.
- Ante una situación de conflicto, pararse a describir la situación y cómo se hace sentir, determinar las opciones de que se dispone para resolver el problema y cuáles serían sus posibles consecuencias, tomar una decisión y llevarla a cabo.

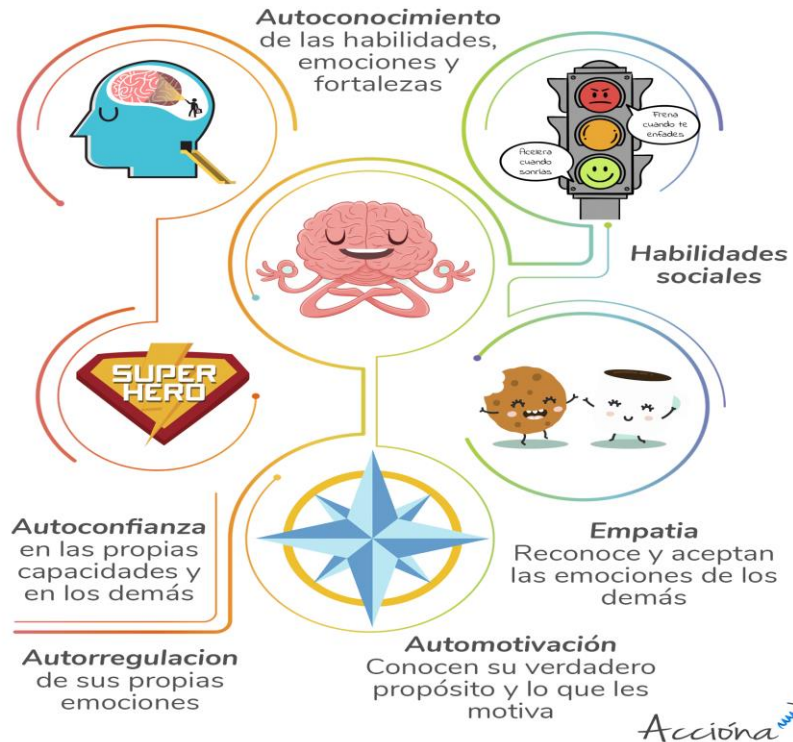
Habilidades conductuales

- Resistir las influencias negativas.
- Escuchar a los demás.
- Participar en grupos positivos de compañeros.
- Responder eficazmente a la crítica.
- Comunicarse con los demás a través de otro

Estos aportes acerca de la Teoría de la inteligencia emocional posibilitan comprender y enfatizar en la importancia que posee el desarrollo de la misma y el impacto positivo que tiene diversas áreas de desenvolvimiento en la vida.

Tal y como lo señala Dueñas M. (2002): “La inteligencia emocional es considerada como el más importante de los factores que intervienen en el ajuste personal, en el éxito en las relaciones personales y en el rendimiento en el trabajo. Con una inteligencia emocional desarrollada se pueden conseguir mejoras en el mundo laboral y en nuestras relaciones sociales, ya que la competencia emocional influye en todos los ámbitos importantes de la vida”.(pag. 93)

Habilidades de las personas emocionalmente inteligentes



Fuente: <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi.pinimg.com>

Conclusiones y recomendaciones

Hemos realizado un recorrido sobre los conceptos relevantes a los procesos de introspección y autoconocimiento, a través de las lecturas

En definitiva, la discusión sobre el constructo de inteligencia emocional sigue abierto. La conclusión es que hay claras divergencias entre el concepto que se tiene de inteligencia emocional según los distintos autores, ni siquiera se ha llegado todavía a una teoría definitiva que aclare qué se entiende por inteligencia. Lo que sí está claro es que la inteligencia se desarrolla en la interacción entre las personas, que se debe tener en cuenta las diferencias individuales, y que la inteligencia emocional se puede aprender y mejorar.

Tal y como lo señala Dueñas M. (2002): “La inteligencia emocional es considerada como el más importante de los factores que intervienen en el ajuste personal, en el éxito en las relaciones personales y en el rendimiento en el trabajo. Con una inteligencia emocional desarrollada se pueden conseguir mejoras en el mundo laboral y en nuestras relaciones sociales, ya que la competencia emocional influye en todos los ámbitos importantes de la vida”.(pag. 93)

Finalmente, logramos comprender el recorrido sobre estos conceptos y aprender más sobre las emociones, el autoconocimiento y su impacto en la vida de las personas y su comportamiento.

Referencias bibliográficas

- Camacho M. (2013). Fundación Universidad de América Investigación Específica Volumen 1, No. 1, enero-diciembre 86 ISSN: 2346-1098.
- Davidoff, Linda. 1980, 2a. Introducción a la Psicología, McGraw-Hill. México.
- Dueñas M. (2002) Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa Educación XX1, núm. 5, 2002, pp. 77- 96 Universidad Nacional de Educación a Distancia Madrid, España.
- García A (2017). Recuperado de: <https://blog.cognifit.com/es/respeto/>
- Montejano S. (2017) Recuperado de revista virtual: <https://www.psicoglobal.com/desarrollo-personal/gestion-emocional>
- Naranjo M Revista Electrónica “Actualidades Investigativas en Educación” Volumen 7, Número 3, Año 2007, ISSN 1409-4703 3. San José Costa Rica
- Lazos E. (2008) Instituto de Investigaciones Filosóficas Universidad Nacional Autónoma de México. Revista Diánoia, vol. LIII, no. 61
- Rochín J (2012) Recuperado de revista virtual: <http://teoriapsicologia.blogspot.com/2012/11/nuestro-concepto-de-simismo.html#:~:text=El%20concepto%20que%20cada%20uno,de%20nuestra%20personalidad%20en%20general.>
- Rulli M. “El costo de la ignorancia emocional”: https://ucema.edu.ar/posgrado-download/tesinas2007/MADE_Rulli.pdf
- Teijido M. (2014) La inteligencia emocional Marco teórico e investigación. Recuperado en: <http://www.redem.org/boletin/files/Marta%20Teijido%20%20-%20inteligencia%20emocional.pdf>



www.usanmarcos.ac.cr

San José, Costa Rica