

La psicología de las emociones

Nuestra vida mental está muy influenciada por nuestras señales corporales.

Este escrito aborda los principales conceptos y teorías de la cognición social. Veremos cómo nuestra inteligencia no se trata solo de ser lógicos, por lo que no se trata solo de lógica y razonamiento, sino que ser inteligencia también significa poder comprender las emociones, comprender las emociones propias y las emociones de los demás.



Por [Lázaro Castillo, Jr.](#)

Advertiremos juntos cómo algunos descubrimientos, por ejemplo, el descubrimiento de las neuronas espejo, junto con el descubrimiento de algunas teorías, teorías importantes, por ejemplo, una teoría de la mente, realmente cambian la forma en que ahora concebimos nuestra capacidad y estudiamos. la capacidad del ser humano para comprender las emociones de los demás.

En particular, veremos cómo el descubrimiento de las neuronas espejo y la teoría de la mente hicieron creer a los investigadores que podemos depender mucho de nuestro cuerpo, junto con nuestra mente, cuando se trata de comprender las emociones de los demás. Entonces, para el final de esta semana, estará en contacto con donde estará muy familiarizado con estas teorías principales de la cognición social y con la literatura detrás de esto. Entonces, una inteligencia individual no puede reducirse a habilidades de lógica y razonamiento.

[La investigación revela 3 ingredientes que hacen que la vida tenga sentido](#)

[La Leyes de la Enfermedad Mental y Emocional](#)

Consecuentemente, hay otros tipos de inteligencia que se refieren a la capacidad de un individuo para lidiar con sus propias emociones y con las emociones de los demás. Veremos cómo esta habilidad o rasgo puede incluir muchas habilidades emocionales y sociales diferentes, y veremos cómo nuestra vida diaria puede verse afectada por nuestras habilidades de cognición social y cómo están estrictamente incrustadas en nuestro cuerpo, que es la percepción de nuestro propio cuerpo.

Las fortalezas emocionales fueron introducidas por primera vez por Abraham Maslow en 1950. El término inteligencia emocional parece haber aparecido por primera vez en 1964 en un artículo de Michael Beldoch. En 1983, Howard Gardner, *Frames of Mind*, la teoría de las inteligencias múltiples introduce la idea de que los tipos tradicionales de inteligencia, como el coeficiente intelectual, no explican completamente la capacidad cognitiva.

Introdujo la idea de las inteligencias múltiples, que incluía tanto la inteligencia interpersonal, que es la capacidad de comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas. Inteligencia intrapersonal, que es la capacidad de comprenderse a uno mismo, de apreciar los propios sentimientos, miedos y motivaciones.

La inteligencia emocional, o también dicho los cocientes emocionales, o el cociente de inteligencia emocional es la capacidad de los individuos para reconocer sus propias emociones y las de los demás para discernir entre diferentes sentimientos y etiquetarlos adecuadamente, y también para utilizar la información emocional para orientar el pensamiento y comportamiento y ajustar las emociones para adaptarse al entorno. Aunque el término apareció por primera vez en 1964, ganó popularidad en 1995, libro más vendido; *Inteligencia Emocional*, escrito por el periodista científico Daniel Goleman.

Goleman definió la inteligencia emocional como el conjunto de habilidades y características que impulsan el desempeño del liderazgo. La conciencia de las emociones ayuda a notarlas y vivir con ellas en armonía sin tocarlas. Según Daniel Goleman, la inteligencia emocional está constituida por cinco componentes; autoconciencia, autorregulación, motivación interna, empatía y habilidades sociales.

El componente de la autoconciencia es la capacidad de reconocer y comprender los estados de ánimo, las emociones y los impulsos personales, así como su efecto en los demás. Los sellos distintivos de la autoconciencia incluyen la confianza en uno mismo, la autoevaluación realista y un sentido del humor autocrítico. La autoconciencia depende de la capacidad de uno para controlar el propio estado emocional y para identificar y nombrar las propias emociones.

[Un estudio exhaustivo por Wayne W. Dyer: TUS ZONAS ERRADAS](#)

Según Daniel Goleman, la autorregulación también es un componente de la inteligencia emocional, y es la capacidad de controlar o redirigir impulsos y estados de ánimo destructivos, y la propensión a suspender el juicio y pensar antes de actuar. Los sellos incluyen; confiabilidad e integridad, comodidad con la ambigüedad y apertura al cambio.

La motivación interna es una pasión por trabajar por razones internas que van más allá del dinero y el estatus, que son recompensas externas como una visión interna de lo que es importante en la vida, la alegría de hacer algo, la curiosidad por aprender, un flujo que viene con estar inmerso en una actividad. La motivación interna es una propensión a perseguir objetivos con una energía y persistencia que provienen del interior y no del exterior. Los sellos distintivos incluyen un fuerte impulso para lograr, optimismo incluso frente al fracaso y compromiso organizacional.

La motivación interna también está estrictamente ligada a lo que damos prioridad en la vida y nuestra tabla de valores. Una fuerte motivación interna se asocia muy a menudo a lo que creemos que es bueno para nuestro bienestar, más que a nuestro miedo a los juicios de los demás. La empatía es la capacidad de comprender la composición emocional de otras personas, una habilidad para tratar a las personas de acuerdo con sus reacciones emocionales.

A menudo se piensa que la empatía conduce a la simpatía, lo que implica preocupación y cuidado o deseo de suavizar las emociones o experiencias negativas en los demás. Sin embargo, es importante señalar que la empatía no implica necesariamente compasión. La empatía se puede utilizar para el comportamiento compasivo o cruel. Por ejemplo, hay casos de asesinos en serie que se casan y matan a sus parejas y siguen teniendo una gran capacidad empática. Finalmente, el quinto componente fundamental de la inteligencia emocional según Daniel Goleman son las habilidades sociales. Las habilidades sociales implican la competencia en el manejo de relaciones y la construcción de redes, la capacidad de encontrar puntos en común y construir relaciones con los demás. Los sellos distintivos de las habilidades sociales incluyen la eficacia para liderar el cambio, la persuasión y la experiencia, la creación y el liderazgo de equipos.

En otras palabras, un individuo con altas habilidades sociales tiene la capacidad de reconocer lo que motiva, desea, teme y, en términos generales, la personalidad general y los intereses de esa persona.

Se han desarrollado varios modelos para medir la inteligencia emocional. Según Konstantinos Petrides, por ejemplo, la inteligencia emocional no es una habilidad, sino más bien un rasgo, un rasgo de personalidad, y por tanto son nuestras disposiciones conductuales, y es el rasgo modelo de inteligencia emocional en 2001.

Petrides se centra en el autoinforme de las disposiciones conductuales y las habilidades percibidas. Sin embargo, según Salovey y Mayer, la inteligencia emocional es más bien un modelo de habilidad. Por lo tanto, es la capacidad de un individuo para procesar información a la luz de estos puntos de vista, el modelo original de Goleman ahora puede considerarse un modelo mixto que combina lo que desde entonces se ha modelado por separado como la capacidad de inteligencia emocional y el rasgo de inteligencia emocional.

Las críticas se han centrado en si la inteligencia emocional es una inteligencia real y si tiene una validez incremental sobre el coeficiente intelectual y los cinco grandes rasgos de personalidad. Sin embargo, el metaanálisis ha encontrado que ciertas medidas de inteligencia emocional tienen cierta validez incluso cuando se controlan el coeficiente intelectual y los rasgos de personalidad.

El nuevo modelo de Salovey, Mayer y Caruso publicado en 2012, contiene 141 ítems divididos en ocho tareas pertenecientes a cuatro ramas, evaluando todas las dimensiones de la inteligencia emocional.

La rama 1 es la rama de percepción de la emoción. Evalúa la capacidad de uno para identificar emociones en los estados físicos y psicológicos de uno, para expresar emociones con precisión, para discriminar entre sentimientos deshonestos precisos, honestos e inexactos. La rama 1 incluye dos subpruebas; rostros e imágenes, que evalúan la capacidad de identificar emociones en rostros e imágenes.

La rama 2, el uso de las emociones, evalúa la capacidad de redirigir y priorizar el pensamiento en función de los sentimientos asociados, en particular, para describir emociones asociándolas a estímulos sensoriales similares. Esto se evalúa mediante la subprueba de sensaciones. Pero también esta rama evalúa la capacidad de identificar emociones que ayuden a los pensamientos y el comportamiento adaptativo, y esto se evalúa mediante la facilitación de la subprueba.

Rama 3, comprensión de las emociones. Mide la capacidad de uno para identificar cómo se mezclan varias emociones. Esto se evalúa mediante las combinaciones de subpruebas. Pero también esta rama evalúa la capacidad de identificar cuándo cambia la intensidad de la emoción y cuándo una emoción se convierte en otra.

La rama 4 evalúa la capacidad de uno para abrirse a los sentimientos, tanto agradables como desagradables, para monitorear y reflexionar sobre las emociones a través de la subprueba de manejo de emociones. Las subpruebas de relaciones emocionales piden plantear cuatro reacciones a algunos escenarios de acuerdo con su eficacia como estrategias de gestión de movimiento. Se han desarrollado varios modelos para medir la inteligencia emocional.

Según Konstantinos Petrides, por ejemplo, la inteligencia emocional no es una habilidad, sino más bien un rasgo, un rasgo de personalidad, y por lo tanto son disposiciones conductuales. En su modelo de rasgos de la inteligencia emocional de 2001, Petrides se centra en el autoinforme de las disposiciones conductuales y las capacidades percibidas.

Sin embargo, según Salovey y Mayer, la inteligencia emocional es más bien un modelo de habilidad. Por lo tanto, es la capacidad de un individuo para procesar información emocional y utilizarla para navegar en el entorno social. A la luz de estos puntos de vista, el modelo original de Goleman ahora puede considerarse un modelo mixto que combina lo que desde entonces se ha modelado por separado como la capacidad de inteligencia emocional y el rasgo de inteligencia emocional. Los estudios han demostrado que las personas con alta inteligencia emocional tienen una mayor salud mental, desempeño laboral y habilidades de liderazgo, aunque no se han demostrado relaciones causales.

Las emociones nos permiten estar informados sobre cómo la persona con la que estamos interactuando evalúa la situación y nuestro propio comportamiento y sobre su intención futura. Las señales emocionales motivan el comportamiento del otro y están dirigidas a la modificación del entorno social circundante, por ejemplo, incitando al acercamiento o evitando actitudes en el observador.

Un procesamiento rápido de las expresiones faciales del otro, especialmente aquellas que informan de un peligro potencial en el entorno, como caras temerosas, tiene un gran valor adaptativo y es importante para una interacción social rápida y efectiva. Somos capaces de reconocer sin esfuerzo las expresiones faciales en menos de un segundo, incluso cuando la cara se percibe sin conciencia.

Nuestra vida mental está muy influenciada por nuestras señales corporales. La cognición incorporada es la teoría de que muchas características de la cognición, ya sea humana o no, están formadas por aspectos de todo el cuerpo del organismo, no solo de nuestro cerebro sino de todo nuestro sistema nervioso. Las características de la cognición incluyen construcciones mentales de alto nivel, como conceptos y categorías, y el desempeño en diversas tareas cognitivas, como el razonamiento o el juicio.

[Tiradores masivos: un estudio psiquiátrico sistemático](#)

[La autenticidad para descubrir tu verdadero yo](#)