¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE?

Seguro has escuchado la frase "*piensa con la cabeza fría*", pero ¿será cierto que las mentes frías y sin emociones toman mejores decisiones? Ahora te explicamos para qué sirve la inteligencia emocional.

Daniel Goleman, periodista y escritor estadounidense, define la Inteligencia emocional como la capacidad de auto motivarse, resistir las decepciones, controlar impulsos y demorar la gratificación, mostrar empatía y esperanza. Es algo que debemos desarrollar a lo largo de la vida y nos permite tener conciencia social y establecer vínculos saludables. La inteligencia emocional es nuestra manera de responder ante las emociones.

¿Cómo desarrollar la Inteligencia Emocional?

Mario Carvajal, psicólogo de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud del Tecnológico de Monterrey, recomienda a sus pacientes que observen sus conductas y patrones, que identifiquen sus emociones, las describan, ubiquen el origen y cómo responden cuando las experimentan. El paciente hace el ejercicio de cuestionarse y ver si son o no adecuadas sus reacciones y a partir de ahí pueden modificar sus respuestas en el futuro.

Tipos de Inteligencia Emocional

De acuerdo con Howard Gardner, psicólogo de la Universidad de Harvard, hay ocho tipos de inteligencia emocional:

1. **Naturalista.** Nos ayuda a distinguir y utilizar elementos del medio ambiente.
2. **Corporal, cinestésica.** La capacidad de unir cuerpo y mente para lograr el perfeccionamiento físico.
3. **Musical.** Cuando logramos que nuestra creatividad sea estimulada por la música.
4. **Lógico-matemática.** Facilidad para hacer cálculos o percibir la geometría.

5. **Espacial.** Que nos ayuda a procesar información en tres dimensiones.
6. **Lingüística**: expresar nuestros pensamientos a través de la palabra.
7. **Interpersonal**: la capacidad que tenemos para ser empáticos y adaptarnos al entorno.
8. **Intrapersonal**: para satisfacer nuestras necesidades.

Identificar pensamientos y cambiarlos

Las situaciones que salen de nuestro control, como la pandemia, pueden generar pensamientos negativos, como desesperanza. Matías Bertone, director académico del Consejo de Neurociencia Cognitiva de Cifal Argentina, recomienda identificar estos pensamientos y cambiarlos.

Una persona que experimenta tristeza en su vida tiende a aislarse, pero si modifica su conducta y se propone hacer ejercicio o realizar actividades que le gusten ese sentimiento cambiará. Cuando esos pensamientos persisten, hay que buscar ayuda profesional para encontrar escucha y orientación.

Carlos Ardila añade que el Estado debería invertir en la formación de profesionales que ayuden a las personas a desarrollar la inteligencia emocional desde temprana edad pues el estrés, la ansiedad y la depresión repercuten en el desempeño y actividades de las personas y, en ese sentido, la terapia debería verse como una inversión.

La salud mental es importante

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define como un estado de bienestar completo el que vea por los aspectos físico, mental y social. no debemos olvidar que la salud mental sirve para afrontar dificultades y establecer relaciones interpersonales sanas.

Augusto Martínez Ruvalcaba, psicólogo clínico de la UNAM, resalta que la salud mental está presente en todo lo que hacemos, por lo que nuestro bienestar emocional va a afectar en todo, desde cómo te desenvuelves en el trabajo hasta cómo interactuamos con nuestros amigos, pareja o conocidos.

¿Cómo mejorar la salud mental?

- Estableciendo horas de trabajo, comida, descanso y sueño fijas.
- Comiendo sano.
- Evitar la saturación de noticias.
- Manteniendo presente metas y objetivos.
- Sostener contacto, e incluso reuniones con seres queridos.

Depresión, una enfermedad común

La OMS reportó que el 2020 dejó un saldo de 300 millones de personas diagnosticadas con depresión y augura que sus efectos persistirán en la salud mental de la población.

Mariana Núñez, psicóloga de la Universidad Autónoma Metropolitana, brinda algunos signos de alarma que pueden ayudar a identificar esta enfermedad, que se ha convertido en la principal causa de discapacidad y, en casos extremos, puede llevar al suicidio:

- Falta de energía.
- Falta de apetito.
- Afectaciones a la relación con los otros.
- Abandono de proyectos de vida, falta de actividades.
- Descuido de la imagen personal.

A casi tres años de que iniciara la pandemia hay personas que lo siguen pasando mal: víctimas de violencia intrafamiliar, personas de la tercera edad que viven lejos de familia y amigos, personas en duelo por alguna pérdida financiera o material, y aquellas con predisposición genética que requieren medicamentos para regular la secreción de dopamina y serotonina.

Marcos Vicuña, director de Bienestar y Consejería Región Occidente del Tec de Monterrey, menciona otro factor que predispone a la depresión: vivir rodeados de personas tóxicas, especialmente si es dentro de la familia, porque no permiten el desarrollo de autonomía y hay una dependencia emocional entre los miembros; anulan las decisiones personales y no permiten vínculos con otras personas.

La importancia de las relaciones

La forma en la que nos relacionamos, especialmente en pareja, es otro aspecto importante para nuestro equilibrio emocional. Debemos saber que existen diferentes tipos de relaciones de pareja. Farith Zambrano, sexólogo egresado del Tec de Monterrey, menciona que se deben romper las configuraciones guiadas por estereotipos, a menudo heteronormados; debe haber una buena comunicación y un sentido del "nosotros" en donde se expresen intereses en común.
Podemos clasificar las relaciones de pareja en:

- Cerradas.

Relación tradicional, generalmente monógama, heteronormada, con tres orientaciones sexuales principales: heterosexual, homosexual y bisexual. Se establece un acuerdo de exclusividad sentimental y sexual entre ambos.

- Abiertas.

Cada pareja acota las reglas de aquello que se permite y aquello que no. Pueden ser abiertas a experiencias sexuales con otros, reservando lo amoroso a la relación o dejando la posibilidad de establecer vínculos sentimentales con otros, como los swingers.

- Poliamorosas.

Parten de que la monogamia no es natural y que se puede amar a más de una persona. Se vuelven sistemas de tres o más integrantes. La dinámica es variable, en unos casos el nuevo integrante debe gustarles a ambos, y en otros, cada uno se involucra con otra persona por su cuenta. Zambrano comenta que en esta modalidad los celos no existen pues son una construcción de la monogamia, tampoco está permitido mentir, todos los involucrados deben saber de los demás.

- Asexuales.

En esta clasificación hay una buena relación emocional pero no hay intercambios sexuales.

Referencia:

Luz Olivia Badillo, (2021). Inteligencia emocional: ¿qué es?, ¿qué tipos existen?. Recuperado de: https://tecreview.tec.mx/2021/05/27/ciencia/inteligencia-emocional/