

¿Estás deprimido en tu trabajo y no sabés por qué? Así influye la inteligencia emocional en lo que hacés

El concepto de inteligencia emocional se escucha cada vez más. En las relaciones interpersonales, en el trabajo, la inteligencia emocional está presente en muchos aspectos de la vida. Es una característica que muchas personas tienen y muchas otras no, pero que definitivamente se constituye como facilitador al momento de desarrollar ciertas actividades.

¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional es la capacidad que tienen las personas de reconocer, entender y manejar las emociones propias. Al mismo tiempo, se utiliza este término para definir la capacidad de reconocer, entender e influir en las emociones de otras personas. Es por eso que interviene de manera directa en las relaciones interpersonales.

Estas dos capacidades son esenciales, tanto para el control de las emociones propias como también para comprender, interpretar y responder a las emociones de los demás. Algunos expertos sugieren que puede ser más importante que el coeficiente intelectual a la hora de determinar el éxito de una persona.

El término tiene su origen cerca de 35 años atrás, cuando en 1985 el psicólogo Wayne Payne lo utilizó en su tesis doctoral, titulada Un estudio de las emociones: el desarrollo de la inteligencia emocional. Si bien fue la primera vez que se la mencionó, fue otro psicólogo estadounidense quien se encargó de iniciar toda una línea de trabajo e investigación. Daniel Goleman comenzó a estudiar y descubrir el poder de las emociones sobre lo que las personas hacen y en su forma de relacionarse.

Así, él definió la inteligencia emocional como la capacidad de una persona de manejar sus sentimientos de manera tal que se expresen adecuada y efectivamente. De acuerdo con Goleman, la inteligencia emocional es el mayor predictor de éxito en el lugar de trabajo.

Inteligencia emocional en el trabajo

La inteligencia emocional es una característica que puede influir en diversos aspectos de la vida de las personas, dado que las emociones siempre están presentes y para los individuos suele ser difícil despojarse de ellas.

Una de las áreas de influencia de la inteligencia emocional que más se ha estudiado es el campo laboral. ¿Cómo impacta la inteligencia emocional en el trabajo, en el desempeño de las tareas, en las relaciones laborales?

En ese sentido, un trabajo publicado en 2015 titulado Influencia de la inteligencia emocional en el desempeño laboral ha analizado la interacción de la inteligencia emocional en el campo laboral y, además, con otras teorías relacionadas a la inteligencia.

El objetivo del estudio fue analizar la influencia que tiene la inteligencia emocional en el desempeño laboral en las organizaciones, "considerando especialmente el efecto que pueden ejercer las diferentes inteligencias relacionadas con la generación de conocimientos en la organización".

Más específicamente, los autores de la investigación intentaron responder la siguiente pregunta: ¿La maximización de los resultados laborales está dada por la influencia de las diferentes inteligencias de las personas de la organización?

Para lograr encontrar una respuesta los especialistas revisaron las publicaciones empíricas acerca de la teoría de la inteligencia emocional y la teoría de las inteligencias múltiples que han dado origen a este área del conocimiento.

Según las conclusiones del estudio, "existe una alta relación entre la inteligencia emocional y el desempeño laboral, es decir cuánto más complejo sea el trabajo, se hace más necesaria la inteligencia emocional y no pueden existir de un modo independiente tanto una como la otra".

El detalle del estudio sobre inteligencia emocional en el trabajo

Según explican los profesionales que llevaron adelante el estudio, actualmente las empresas ven la "necesidad de mejorar y sobresaltar su desempeño laboral con el único fin de alcanzar alta competencia en el mercado". Esta afirmación aplica para cualquier tipo de compañía, independientemente del rubro en el que se desempeñe.

El trabajo señala que ha habido una rápida evolución y una serie de cambios en la sociedad, todos ellos derivados del desarrollo de la tecnología y los métodos de enseñanza y de aprendizaje. Esa situación ha desencadenado que el ambiente laboral se modificara o transformara en virtud de las estructuras emocionales de las personas que prestan sus servicios en empresas u organizaciones, con la finalidad de aumentar su

productividad. ¿Qué significa esto? Que "las emociones de los trabajadores influyen sobre el rendimiento de su trabajo".

Es por eso que existe un "interés por desarrollar las capacidades, cualidades, habilidades, actitudes, entre otros, de cada uno de los miembros de la empresa, tomando en consideración aspectos como la creatividad, la lógica, la flexibilidad, la comprensión y otros en los que se reconoce la importancia de la inteligencia emocional".

Es importante tener en cuenta que el rendimiento no es el único aspecto donde impacta la inteligencia emocional. También "podría percibirse que su influencia se extiende a la satisfacción de las personas en su trabajo, y de manera extensiva, a una mejor propensión al cambio y al fortalecimiento del compromiso con la organización", explican los investigadores en la publicación.

Daniel Goleman, en su libro sobre inteligencia emocional, plantea que "cada vez son más las empresas para las que alentar este tipo de habilidades es un componente vital para la filosofía de la gerencia, actualmente no se compete sólo con productos, sino con la eficiente administración del capital humano". En este sentido, el trabajo citado señala que "todas las organizaciones sin considerar el giro en el que se desenvuelven están inmersas en los avances y cambios que se presentan en la actualidad, atendiendo estas consideraciones el presente trabajo tiene como propósito identificar la relación que existe entre el desempeño laboral y la inteligencia emocional, con la finalidad de detectar si el desempeño laboral se ve influenciado por las inteligencias múltiples".

Qué otros tipos de inteligencia existen

En los años '80, más precisamente en 1983, el psicólogo estadounidense Howard Gardner desarrolló una teoría conocida como Teoría de las inteligencias múltiples. Se publicó en un libro que llevó ese nombre y definió, a partir de una serie de criterios, ocho tipos distintos de inteligencia. Entre ellas no está incluida la inteligencia emocional como tal, pero precisamente porque ha disgregado la inteligencia en aspectos diversos que agrupan capacidades de las personas.

Fue así que Gardner estudió el desarrollo de habilidades en los niños y en la forma en que se descomponían las capacidades. A su vez, observó cómo se manifestaba cada una de las inteligencias dentro de la cultura del individuo.

Entre los criterios que, para Gardner, definían a una característica como inteligencia se encontraban:

1. La identificación de la morada de la inteligencia por daño cerebral
2. La existencia de individuos excepcionales en ámbitos específicos de la solución de problemas o de la creación
3. El gatillo neural preparado para dispararse en determinados tipos de información interna o externa
4. La susceptibilidad a la modificación de la inteligencia mediante entrenamiento
5. Una historia de plausibilidad evolutiva
6. Los exámenes específicos mediante tareas psicológicas experimentales
7. El apoyo de exámenes psicométricos
8. La creación de un sistema simbólico específico

A partir de dichos criterios el especialista pudo definir los siguientes tipos de inteligencia, que complementan a la definición de inteligencia emocional brindada anteriormente.

Inteligencia lingüística

La inteligencia lingüística, de acuerdo al texto de Gardner, se considera una de las más importantes. En general se utilizan ambos hemisferios del cerebro y es la que caracteriza a los escritores. Por supuesto que el uso amplio del lenguaje ha sido parte esencial para el desarrollo de este tipo de inteligencia.

En cuanto a los aspectos biológicos es importante mencionar que hay un área específica del cerebro llamada "área de Broca", que es la responsable de la producción de oraciones gramaticales. Una persona con ese área lesionada puede comprender palabras y frases sin problemas, pero tiene dificultades para construir frases más sencillas. Al mismo tiempo, otros procesos mentales pueden quedar completamente ilesos.

En este tipo de inteligencia las capacidades que se implican son la capacidad para comprender el orden y el significado de las palabras en la lectura, la escritura y, también,

al hablar y escuchar. Asimismo, las habilidades relacionadas son el habla y la escritura eficaces.

Inteligencia musical

También conocida como "buen oído", es el talento que tienen los grandes músicos, cantantes y bailarines. La fuerza de este tipo de inteligencia radica desde el mismo nacimiento y varía de igual manera de una persona a otra. Un punto importante en este tipo de inteligencia es que por fuerte que sea, necesita ser estimulada para desarrollar todo su potencial, ya sea para tocar un instrumento o para escuchar una melodía con sensibilidad.

Desde el punto de vista biológico hay ciertas áreas del cerebro desempeñan papeles importantes en la percepción y la producción musical. Estas áreas, situadas por lo general en el hemisferio derecho, no están localizadas con claridad como sucede con el lenguaje. Sin embargo, pese a la falta de susceptibilidad concreta respecto a la habilidad musical en caso de lesiones cerebrales, existe evidencia de "amusia" (pérdida de habilidad musical).

Las personas que tienen este tipo de inteligencia tienen una buena capacidad para escuchar, cantar, tocar instrumentos. A su vez, tienen la habilidad de crear y analizar música.

Inteligencia lógico-matemática

Para nada relacionada con la inteligencia emocional, quienes detentan este tipo de inteligencia suelen estar algo alejados de la habilidad para manejar y comprender las emociones, es decir, de la inteligencia emocional. Muchos de ellos pueden tener inteligencia emocional, pero no es frecuente.

Así, las personas que tienen inteligencia lógico-matemática hacen uso del hemisferio lógico del cerebro y pueden dedicarse a las ciencias exactas. De los diversos tipos de inteligencia, éste es el más cercano al concepto tradicional de inteligencia. En las culturas antiguas se utilizaba éste tipo de inteligencia para formular calendarios, medir el tiempo y estimar con exactitud cantidades y distancias.

La inteligencia lógico-matemática es de las más alejadas de la inteligencia emocional

La inteligencia lógico-matemática es de las más alejadas de la inteligencia emocional

La capacidad para identificar modelos, calcular, formular y verificar hipótesis, utilizar el método científico y los razonamientos inductivo y deductivo, son algunas de las capacidades involucradas en este tipo de inteligencia.

Inteligencia espacial

Esta inteligencia la tienen las personas que pueden hacer un modelo mental en tres dimensiones del mundo o en su defecto extraer un fragmento de él. Este tipo de inteligencia suele estar presente en personas que desempeñan profesiones como la ingeniería, la cirugía, la escultura, la marina, la arquitectura, el diseño y la decoración.

Desde el punto de vista biológico, el texto de Howard Gardner menciona que el hemisferio derecho (en las personas diestras) demuestra ser la sede más importante del cálculo espacial. Es por eso que las lesiones en la región posterior derecha pueden provocar daños en la habilidad para orientarse en un lugar, para reconocer caras o escenas o para apreciar pequeños detalles. Los pacientes con daño específico en las regiones del hemisferio derecho, intentarán compensar su déficit espacial con estrategias lingüísticas: razonarán en voz alta, para intentar resolver una tarea o bien se inventarán respuestas. Pero las estrategias lingüísticas no parecen eficientes para resolver tales problemas. Las personas ciegas proporcionan un claro ejemplo de la distinción entre inteligencia espacial y perspectiva visual. Un ciego puede reconocer ciertas formas a través de un método indirecto, pasar la mano a lo largo de un objeto, por ejemplo, construye una noción diferente a la visual de longitud. Para el no vidente, el sistema perceptivo de la modalidad táctil corre en paralelo a la modalidad visual de una persona visualmente normal. Por lo tanto, la inteligencia espacial sería independiente de una modalidad particular de estímulo sensorial.

Las capacidades implicadas en este tipo de inteligencia son la capacidad para presentar ideas visualmente, crear imágenes mentales, percibir detalles visuales, dibujar y confeccionar bocetos.

Inteligencia corporal – kinestésica

Los kinestésicos tienen la capacidad de utilizar su cuerpo para resolver problemas o realizar actividades. Dentro de este tipo de inteligencia están los deportistas, cirujanos y

bailarines, como algunos ejemplos. En general, la aptitud para este tipo de inteligencia se manifiesta desde edades tempranas y también se trabaja desde entonces. Es por eso que los deportistas o artistas exitosos suelen ser personas que han sido estimuladas en este tipo de inteligencia desde pequeños.

Desde el punto de vista biológico, el libro de Gardner señala que el control del movimiento corporal se localiza en la corteza motora y cada hemisferio domina o controla los movimientos corporales correspondientes al lado opuesto.

En los diestros, el dominio de este movimiento se suele situar en el hemisferio izquierdo. La habilidad para realizar movimientos voluntarios puede resultar dañada, incluso en individuos que puedan ejecutar los mismos movimientos de forma refleja o involuntaria. La existencia de apraxia específica constituye una línea de evidencia a favor de una inteligencia cinética corporal.

Las capacidades implicadas son capacidad para realizar actividades que requieren fuerza, rapidez, flexibilidad, coordinación óculo-manual y equilibrio. Además, es necesario tener aptitudes para utilizar las manos para crear o hacer reparaciones, expresarse a través del cuerpo.

Inteligencia intrapersonal

Este tipo de inteligencia permite a los hombres y mujeres formar una imagen precisa de sí mismas; nos permite poder entender sus necesidades y características, así como nuestras cualidades y defectos. Y aunque se dijo que los sentimientos si deben ayudar a guiar nuestra toma de decisiones, debe existir un límite en la expresión de estos. Este tipo de inteligencia es funcional para cualquier área de la vida.

En relación a los aspectos biológicos, es importante mencionar que el libro de Gardner señala que los lóbulos frontales desempeñan un papel central en el cambio de la personalidad, los daños en el área inferior de los lóbulos frontales puede producir irritabilidad o euforia; en cambio, los daños en la parte superior tienden a producir indiferencia, languidez y apatía (personalidad depresiva). Entre los afásicos que se han recuperado lo suficiente como para describir sus experiencias se han encontrado testimonios consistentes: aunque pueda haber existido una disminución del estado general de alerta y una considerable depresión debido a su estado, el individuo no se

siente a sí mismo una persona distinta, reconoce sus propias necesidades, carencias, deseos e intenta atenderlos lo mejor posible.

Para este tipo de inteligencia es muy importante la capacidad para plantearse metas, para evaluar habilidades y desventajas personales y controlar el pensamiento propio. En este sentido es muy similar a la inteligencia emocional, de alguna manera la inteligencia intrapersonal es uno de los pilares de la inteligencia emocional.

Inteligencia interpersonal

Este tipo de inteligencia permite entender a los demás; en este sentido es similar a la inteligencia emocional, aunque el concepto de Gardner es más amplio y más reducido a la vez. Más amplio porque abarca a otras personas, a la capacidad de comprender a esas otras personas, y más reducido precisamente porque no incluye a la capacidad de comprender las emociones personales. En este sentido, la inteligencia emocional se podría considerar una combinación de la inteligencia intra e interpersonal.

Está basada en la capacidad de manejar las relaciones humanas, la empatía con las personas y el reconocer sus motivaciones, razones y emociones que los mueven, tal como sucede con la inteligencia emocional, solo que esta última también involucra a las emociones personales.

Para Gardner esta inteligencia se constituye como un complemento fundamental de las anteriores, dado que no serviría tener alguna de las anteriores si no se comprenden las emociones de las personas del entorno. La mayoría de las actividades que las personas realizan diariamente dependen de este tipo de inteligencia, ya que están atravesadas por otros individuos. Es por eso que se considera indispensable este tipo de inteligencia, al igual que sucede con la inteligencia emocional, para un líder.

Desde el punto de vista biológico, el texto de Gardner considera que todos los indicios proporcionados por la investigación cerebral sugieren que los lóbulos frontales desempeñan un papel importante en el conocimiento interpersonal, al igual que con la inteligencia emocional. Así, los daños en esta área pueden causar cambios profundos en la personalidad, aunque otras formas de la resolución de problemas puedan quedar inalteradas: una persona no es la misma después de la lesión.

En cuanto a las capacidades implicadas se pueden mencionar el trabajo en equipo, la ayuda a otros individuos y la habilidad para evaluar y superar problemas.

Inteligencia naturalista-pictórica

Se trata de un tipo de inteligencia que se utiliza al observar y estudiar la naturaleza. De acuerdo a la teoría de Gardner, los biólogos son quienes más la han desarrollado. La capacidad de poder estudiar el alrededor es una forma de estimular este tipo de inteligencia, siempre fijándonos en los aspectos naturales con los que vivimos.

En esta inteligencia, Gardner también añade las cualidades pictóricas del individuo, por su relación con su capacidad de observar, interpretar y reproducir lo que ve el pintor/escultor/diseñador. Es importante tener en cuenta que este tipo de inteligencia se agregó en 1995, por lo que en la primera publicación de la teoría de las inteligencias de Gardner fueron 7.

Fuente: <https://www.iprofesional.com/actualidad/320165-como-influye-la-inteligencia-emocional-en-el-trabajo>