



A diferencia del coeficiente intelectual, que difícilmente puede ser modificado por las experiencias, la inteligencia emocional puede adquirirse y desarrollarse con asesoría especializada

Control del dolor

Enfermedades como el cáncer, la artritis y la diabetes son causantes de dolor crónico. En estos casos, psicólogos de la UNAM han demostrado los efectos positivos del aprendizaje de la regulación emocional.

“Sabemos que cuando predomina un estado emocional negativo en los pacientes, ni los mejores medicamentos son suficientes para ayudarlos. De ahí nuestro interés en brindarles terapias basadas en el aprendizaje de algunos componentes de la inteligencia emocional: respuesta natural de relajación, vocabulario emocional (habilidad para expresar verbalmente los sentimientos) y control de impulsos”, señala el investigador.

“Cualquier persona que tenga al menos cuatro amigos verdaderos, es decir, aquellos que están presentes en todo momento y nos escuchan cuando estamos en conflictos, aunque sean las cuatro de la mañana, y ha logrado conservarlos por más de tres años, posee un estupendo nivel de inteligencia emocional. Pero si alguien carece de amigos entrañables, además de ser un indicador de capacidades emocionales deficientes, es un factor que aumenta la probabilidad de enfrentar problemas de salud, en el trabajo y en las relaciones interpersonales”.

Los lazos de amistad que menciona el investigador de la Facultad de Psicología de la UNAM, Benjamín Domínguez Trejo, representan tan sólo uno de los aspectos que conforman un talento básico para vivir: la inteligencia emocional.

“Durante siglos nos hemos dedicado a estudiar, enaltecer y presumir la actividad racional de nuestro cerebro que nos distingue de los animales, sin embargo, en los últimos años ha sido posible reconocer la importancia de las estructuras responsables del funcionamiento emocional, las que se activan cuando estamos felices, preocupados, tristes, serenos o lastimados”.

Estudios recientes muestran que una zona muy reducida del cerebro es la encargada del pensamiento lógico, la toma de decisiones y la planeación, mientras que las capacidades emocionales requieren de la participación de un mayor número de componentes cerebrales. No es gratuito, pues los científicos han descubierto que el 80 por ciento de nuestro comportamiento diario es resultado de “corazonadas” o intuiciones, y que incluso las acciones más razonadas, como las vinculadas con el dinero, dependen en gran medida de los impulsos emocionales.

Además, algunas investigaciones indican que si bien las emociones por sí solas no determinan el desarrollo de enfermedades, tienen un impacto como agravantes de los problemas de salud.

¿Aliadas o enemigas?

Las emociones son el motor de la existencia, asegura el psicólogo universitario. Tanto la alegría, el entusiasmo y la esperanza, como la ira, los celos, la envidia, la incertidumbre y el dolor, desempeñan funciones vitales. Por ejemplo, estar tristes o enojados de vez en cuando es útil para evaluar nuestro comportamiento y emprender cambios en la vida, mientras que sentirnos queridos y seguros nos ayuda a superar el miedo frente a los desafíos. Desafortunadamente, persiste la idea de que las emociones son enemigas de la razón. El reto, dice el experto, es hacerlas aliadas y para lograrlo es necesario saber elegir cuándo debemos guiarnos por los sentimientos y en qué momentos ignorarlos o posponerlos.

Eso es parte de la inteligencia emocional, un concepto propuesto en 1990 por el científico estadounidense, Peter Salovey.

“El problema es que no siempre estamos conscientes de los sentimientos que nos invaden, ni de los efectos que tienen en la salud, el pensamiento y las relaciones interpersonales. Por ejemplo, en estados de frustración o ansiedad, hay alteraciones en el ritmo cardíaco, tensión en el estómago, dificultades para pensar claramente y disminución de la temperatura corporal”.

El doctor Domínguez y sus colaboradores han desarrollado sistemas computarizados y dispositivos de bajo costo que registran esos cambios fisiológicos, así pueden reconocer el estado emocional de un paciente y establecer estrategias para regularlo.

“Diseñamos un dispositivo llamado Punto Estrés, dotado de un sensor que al contacto con el dedo pulgar, mide los cambios de temperatura que ocurren en estados de tensión y relajación”.

En la actualidad, los investigadores de la UNAM buscan financiamiento para concluir la creación de una tecnología que registra proteínas de la saliva, la cual permitirá identificar en cuestión de segundos, si alguien requiere atención psicológica después de vivir experiencias dramáticas.

EMOCIONES

¿Por qué algunos profesionistas notables, caen presas de la ira y son capaces de asesinar? ¿Por qué un alumno sobresaliente no siempre es el más exitoso? ¿Por qué algunas personas pueden superar obstáculos y tranquilizarse aún en momentos críticos? La respuesta está en la **Inteligencia emocional**. Psicólogos de la UNAM la definen como la **habilidad de un individuo para ejecutar al menos las siguientes acciones:**

- Observar y evaluar sus emociones y las de otros
- Modular selectivamente sus emociones
- Ser capaz de expresarlas oportunamente
- Mantener elevada la motivación
- Compartir sus dificultades oportunamente
- Ser perseverante en el logro de metas

Más información en www.psicol.unam.mx/profesionales/PsiClinica/iem

UNAMirada a la Ciencia es una colaboración de la Coordinación de la Investigación Científica de la UNAM, Coordinador: Dr. René Drucker Colín, Idea Original y Edición: Ángel Figueroa, Asistente: Mariana Fuentes, Reportera: Claudia Juárez, Diseño: Adolfo González, Investigación: Xavier Criou, Fotografía: Dirección General de Comunicación Social UNAM

CONTROLADAS