



Asesoría en Desarrollo
Empresarial y Familiar

El pensamiento y la inteligencia emocional

1ª de dos partes

Por Jorge A. Oriza Vargas © 172-2013

En este artículo, dividido en dos partes, pretendo llevarlos al análisis de algunos procesos psicológicos básicos pero a la vez complejos, en cuya comprensión se basan sin embargo las aptitudes fundamentales de la inteligencia emocional, como son el autoconocimiento y la autoconciencia.

Concretamente, me propongo abordar el concepto del *pensamiento*, por considerar que para dominar nuestros estados emocionales y sentimentales, así como cualquier estado interior que influya en nuestras actitudes y en general, en nuestras relaciones humanas, debemos ser conscientes de que **en nuestros pensamientos** están los factores fundamentales que nos pueden ayudar a regularlos, así como lograr el equilibrio psicoafectivo mediante el cual podríamos asumir cualquier conducta impregnada de *buenos sentimientos*.

Para este objetivo, entonces en la primera parte, trataremos de ubicar al pensamiento como una variable psicológica, relacionada con la complejidad de la mente humana. En la segunda parte, trataremos de darle al lector, algunos recursos para llevar a sus pensamientos hacia los elementos de regulación y dominio que les permitan ser emocionalmente inteligentes y mejorar en sus relaciones con sus semejantes.

Por ello, trataremos primero de explicar algunas ideas básicas sobre *la mente* humana, dado que como decía, los pensamientos son parte de la dinámica de nuestra mente.

No obstante que la mente, es uno de los conceptos que se han tratado de explicar desde hace cientos de años, desde la filosofía y la religión, es apenas en el siglo pasado, que algunos psicólogos empezaron a documentar sus reflexiones y estudios sobre la mente, ahora con argumentos que parecen rebasar a los estrictamente filosóficos. Y no precisamente con la psicología tradicional¹ sino con la aparición de la psicología cognoscitiva² y de las neurociencias, es que se argumentan las bases teóricas para comprender a la mente humana.

Con base en lo anterior, ahora podemos ver a nuestra mente como una especie de sistema que contiene (como si fuesen subsistemas) todo el potencial de los procesos que nos distinguen como seres humanos, incluyendo los que los filósofos definen como el alma o el espíritu; pero sobre todo, los que los neurocientíficos y psicólogos

¹ En varios libros de psicología, ediciones actuales, ni siquiera se menciona el concepto de la mente, con excepción de algunas menciones en la *corriente voluntarista*, mejor conocida como *estructuralista*, de W. Wundt (1832-1920) que documentó algunos estudios precisamente sobre los procesos mentales

² Ver algunos textos al respecto; por ejemplo, de John Best, *Psicología Cognoscitiva*, 5 edición 1999, Thomson Editores.

contemporáneos estudian y definen, como es el caso de la conciencia, el pensamiento y la inteligencia (últimamente las inteligencias³).

Por eso, podemos decir que la mente es el sistema neuropsicológico, integrado por todos los procesos que resultan de la actividad y de la funcionalidad cerebral, y en donde cobra vida *nuestra conciencia* (el darnos cuenta que vivimos, quienes somos, en donde estamos, y qué hacemos, entre muchas otras cosas); así como *los más importantes procesos del consciente, del subconsciente y de la inteligencia*. Por ejemplo nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestra voluntad y todas nuestras respuestas psicológicas, en el ambiente en el que nos desenvolvamos.

Y desde esta complejidad, la mente también alberga los diversos procesos cerebrales que le dan vida a la memoria y a todas nuestras *funciones psicointelectuales*, como la capacidad para razonar, para resolver problemas, para abstraernos, para aprender, y sobre todo como decíamos, *para pensar*, para generar día a día cientos de pensamientos conscientes, para interactuar con los demás, y para procesar todas nuestras percepciones y sus respuestas psicoafectivas.

Como podemos ver, la mente es compleja; sin embargo, aproximándonos al autoconocimiento de nuestra propia mente, podemos concluir que el pensamiento o **nuestros pensamientos**, radican en **nuestra mente**. El pensamiento es *el complejo proceso⁴ con el que la mente humana maneja las muy diversas representaciones mentales de información*.

Las principales representaciones mentales que maneja nuestro pensamiento son: las **imágenes mentales** que formamos a partir de las percepciones sensoriales, visuales, auditivas y de los demás sentidos; también se incluyen todas las unidades de información con las que se forman los **conceptos** y mediante los cuales generamos de manera dinámica, diversos -y casi permanentes- **diálogos mentales**, con los que juzgamos, opinamos, planeamos, evaluamos, proponemos, decidimos, etc. en nuestro día a día. También radican en nuestro pensamiento **las ideas y nuestras creencias** (incluyendo nuestra superestructura de principios morales y valores). Como ya mencionábamos, el proceso dinámico de nuestra mente, implica o utiliza también, junto con nuestros pensamientos, a las diversas capacidades mentales asociadas al concepto de **inteligencia**; como la capacidad para *recordar* (memoria), para **razonar** (razonamiento inductivo y razonamiento deductivo, para la solución de problemas), o para **abstraerse**, para **imaginar**, *analizar y sintetizar, fantasear*, reflexionar, anticipar y para crear (la creatividad).

³ Según el concepto creado por Gardner, sobre las inteligencias múltiples. Ver cápsula ADEF no. 33 sobre este tema.

⁴ El pensamiento es uno de los tres procesos mentales superiores: pensamiento, razonamiento y resolver problemas. Tomado de Best, Jhon; *Psicología Cognoscitiva*, (Op. Cit.). Desde otra fuente: *El pensamiento es el procesamiento mental de la información* (*imágenes, conceptos, símbolos, palabras*, etc). Tomado de Denis Coon, *Psicología*, Thomson Editores, 1998. P.204 y siguientes.



Asesoría en Desarrollo
Empresarial y Familiar

Como hemos visto, saber y conocer el potencial de nuestro pensamiento, es una necesidad para ser emocionalmente inteligentes, porque nos permite comprender cómo usar el potencial de nuestros pensamientos, para conducir nuestras emociones y nuestros sentimientos, a las mejores relaciones humanas. En la segunda parte trataremos de darle más información al efecto.

Jaov'

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com

NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. Todas las Cápsulas de ADEF, tienen registro de derechos de autor vigente.