

¿Qué es Inteligencia Emocional?

Por: Santiago Delgado Campbell

La inteligencia emocional, poco a poco va creando mayor conciencia en la sociedad acerca de la importancia que debemos de tener sobre las emociones, y el impacto que estos causan en nuestra manera de vivir y comportarnos, convirtiéndose en una herramienta interna fundamental para vivir de una mejor manera.

¿Qué es Inteligencia Emocional?

Existen diferentes respuestas a ésta pregunta; y es que a partir del libro que Daniel Goleman publicó en 1995 con el nombre de Inteligencia Emocional, el tema ha venido generalizándose de manera importante.

Ahora, podemos observar como ha comenzado a ser un aspecto indispensable y fundamental en la formación de los niños, en la educación escolar, para la contratación y los planes de formación en las empresas, hasta el servicio de coaching profesional para los líderes de las organizaciones.

La inteligencia emocional, poco a poco va creando mayor conciencia en la sociedad acerca de la importancia que debemos de tener sobre las emociones, y el impacto que estos causan en nuestra manera de vivir y comportarnos, convirtiéndose en una herramienta interna fundamental para vivir de una mejor manera.

Si usted tarde o temprano, considera saber mas acerca de su nivel de inteligencia emocional, consideramos importante transmitirle con mas detalle las teorías y sistemas de evaluación que al día de hoy existen y se consideran que tienen una auténtica validez.

Existen 3 principales teorías muy bien desarrolladas y probadas acerca de la inteligencia emocional aunque cada una de ellas se enfoca de manera distinta:

1.- **Dr. Peter Salovey, J. Mayer y D. Caruso** – Considera la inteligencia emocional como una habilidad.

2.- **Dr. Reuver Bar On.** – La determina desde el punto de vista de la manera de Comportarnos y está muy ligada a la personalidad del individuo.

3.- **Dr. Daniel Goleman** – Determinada como una competencia emocional enfocada al desempeño en las organizaciones.

En este artículo, lo dedicaremos a la definición y evaluación que han desarrollado los Drs. Peter Salovey, J. Mayer y D. Caruso.

Son los investigadores pioneros y quienes acuñaron el concepto de inteligencia emocional, ellos consideran la inteligencia emocional como una verdadera inteligencia y la describen como una habilidad que podemos desarrollar a cualquier edad.

“La inteligencia emocional es una habilidad para usar las emociones, para que estas nos ayuden a resolver los problemas que se nos presentan en la vida diaria de una mejor manera”

Proponen un método inteligente de manejar las emociones que incluye 4 técnicas distintas. Cada una de estas técnicas puede ser usada independientemente, pero al mismo tiempo cada una de ellas se construye sobre la base de las otras.

Las 4 técnicas para el uso inteligente de las emociones son:

- **Identificar las Emociones en uno mismo y/o en los demás:**

Las emociones contienen datos, son señales que muestran los acontecimientos más importantes que suceden en nuestro mundo, tanto en el mundo interior, así como en el mundo social.

Con ésta primera técnica, nos invitan a identificar con total precisión las emociones que nos suceden a cada momento, para ser capaces de expresarlas ante los demás y alcanzar la capacidad de comunicarnos.

- **Utilizar las Emociones:**

Tener el estado de ánimo adecuado para facilitar algún tipo de pensamiento.

Una de las características más sobresalientes que mencionan en su modelo, es que el modo como estamos sintiendo influye directamente en la manera de pensar y en la naturaleza de los propios pensamientos que estamos teniendo.

Además, las emociones dirigen nuestra atención hacia los acontecimientos más importantes; para emprender una acción.

Por último, el uso adecuado de las emociones, nos ayudan a guiar nuestro proceso de pensamiento para resolver los problemas que se nos presentan.

- **Comprender las Emociones:**

Las emociones no son acontecimientos aleatorios, sino que tienen una serie de causas subyacentes. Las emociones cambian siguiendo una serie de reglas y, por lo tanto, pueden llegar a comprenderse.

El conocimiento de las emociones se refleja en nuestro vocabulario emocional y en nuestra capacidad para realizar análisis de emociones futuras.

¿Se ha percatado qué tan amplio o no es el vocabulario emocional que usamos en nuestras actividades diarias, para expresar los estados de ánimo que estamos viviendo?

¿Será posible que podamos mejorar mucho nuestra comunicación al integrar mas palabras de las emociones que estamos viviendo, logrando así mayor claridad en lo que deseamos obtener?

- **Manejar las Emociones:**

Dado que las emociones contienen información e influyen en el pensamiento, necesitamos incorporarlas de forma inteligente a nuestro razonamiento, a nuestra forma de solucionar los problemas, a nuestros juicios y a nuestra conducta.

La invitación es mostrarnos abiertos a las emociones, sean o no bienvenidas, para poder elegir diferentes estrategias que aprovechen la sabiduría que nos proporcionan nuestros sentimientos.

Estas 4 técnicas ayudan a promover nuestro crecimiento emocional e intelectual.

Un aspecto muy importante por comprender acerca de la inteligencia emocional, es que no es algo opuesto a la inteligencia racional, no es darle mas peso al aspecto emocional sobre el racional, la inteligencia emocional es el punto intermedio entre las dos, es la capacidad de combinar la emoción con la razón, es la capacidad de combinar la pasión con la lógica.

Para las personas que son mas analíticas y escépticas acerca del mundo emocional, encontrará en este modelo una serie de técnicas que ayudan con la parte racional, con la generación de los pensamientos según las emociones que se viven. Es un método de pensamientos sobre las emociones.

Y, para los que observan la vida con un enfoque emocional, les ayuda a ver una vida mucho mas estructurada y no tan caótica, acerca de los sentimientos que viven intensamente.

Referencias:

[1. Mayer, J. D., Caruso, D., & Salovey, P. \(1999\). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.](#)

[2. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. \(2000\). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg \(Ed.\). *Handbook of Intelligence* \(pp. 396-420\). Cambridge, England: Cambridge University Press.](#)