

La Inteligencia Emocional

Por Emilio Márquez

Adscrito a la Dirección de Asesoramiento y Desarrollo Estudiantil

La Inteligencia es un sinónimo de conocimiento y en sus múltiples definiciones hacen énfasis en aspectos cognitivos que involucran la capacidad de utilizar la memoria, así como el uso de conocimientos para resolver conflictos (Salovey y Mayer, 1990). Por tanto, hablar del término Inteligencia Emocional (IE), se puede inferir que es una habilidad para usar las emociones. Según Goleman (2012) la IE es la capacidad que tiene el ser humano para motivarse a sí mismo, perseverar a pesar de las frustraciones que presenta la vida, controlando los impulsos y regulando el estado del ánimo, evitando angustias que puedan interferir en los pensamientos para la toma de decisiones, abriendo paso a la capacidad de empatizar y confiar en otros.

Las emociones juegan un papel fundamental en la vida de las personas, desde el momento del nacimiento el ser humano manifiesta emociones que se van desarrollando en el crecimiento, aunque las emociones son las mismas para cada individuo, se manifiestan de forma diferentes ante determinadas situaciones. Es importante resaltar que todos los seres humanos pueden aprender IE, adaptándose al ambiente y contexto que los rodee (Leal Leal, 2011).

Goleman (2012) señala cinco principios en la definición de IE, el primero es el autoconocimiento emocional, referido al conocimiento de las propias emociones, el segundo es la autorregulación, que permite dominar las emociones y reflexionar sobre el comportamiento, en tercer lugar está la automotivación, que es la capacidad de motivarse a sí mismo para alcanzar metas, por otra parte, el cuarto principio es la empatía, que facilita el reconocimiento de las emociones en las demás personas, y por último, las habilidades sociales, que consiste en la capacidad de relacionarse con otras personas.

Los principios que expone Goleman permiten comprender que la IE es una capacidad que puede desarrollarse a través del aprendizaje, siendo una necesidad realizar una autoevaluación que facilite el conocerse a sí mismo, como lo expone Nieto Rangel (2012) “la inteligencia emocional demanda entereza en la manera de asumir nuestra responsabilidad en el manejo de nuestras propias emociones” (p.3).

Aprender a gestionar las emociones facilita según los principios de Goleman, un punto clave en el crecimiento personal, especialmente cuando se logra profundizar en el conocimiento que arraiga la teoría de la IE.

Para más información y recomendaciones sobre la inteligencia emocional, puedes seguir los siguientes enlaces:

Goleman, D. (07 de abril de 2015). *How to Be Emotionally Intelligent*. The New York Times. <https://www.nytimes.com/2015/04/12/education/edlife/how-to-be-emotionally-intelligent.html>

Francisco González [francisco gonzalez] (22 de octubre de 2018). *Inteligencia Emocional Daniel Goleman* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=7p8siRzlg3E>

Gámez Rocha, N. (s.f.). *Guía rápida para aprender a desarrollar la inteligencia emocional*. Aprende Institute <https://aprende.com/blog/bienestar/inteligencia-emocional/como-desarrollar-la-inteligencia-emocional/>

Referencias

Goleman, D. (2012). *Inteligencia emocional*. España: Kairós.

Leal Leal, A. (2011). *La inteligencia emocional*. [Archivo PDF]. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_39/ALFONSO_LEAL_2.pdf

Nieto Rangel, A. (2012). *Inteligencia emocional*. [Archivo PDF].
<https://www.ascodes.com/wp-content/uploads/2017/11/Inteligenciaemocional.pdf>

Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190%2FDUGG-P24E-52WK-6CDG>

