

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Cuando hablamos de inteligencia emocional (IE) nos referimos a la habilidad de entender, usar y administrar nuestras propias emociones en formas que reduzcan el estrés, ayuden a comunicar efectivamente, empatizar con otras personas, superar desafíos y aminorar conflictos.

Un nivel alto de Inteligencia Emocional nos permite forjar relaciones sanas y equilibradas dentro del núcleo familiar, en la escuela y en el trabajo. También es la herramienta básica para la autocritica positiva, un recurso muy útil para aproximarnos sin juicio a nuestras propias cualidades y áreas de oportunidad con un propósito de mejora.

Pero ¿qué es la inteligencia emocional? La IE consta de cinco pilares fundamentales cuyo objetivo es proveer de mecanismos para entender la raíz de las emociones, aprender a navegar a través de ellas y establecer las bases para una comunicación efectiva.

Las habilidades académicas y la experiencia profesional nos habilitan para realizar determinado trabajo. La inteligencia emocional nos da la capacidad de hacer ese trabajo de forma más eficiente y alcanzando mejores niveles de rendimiento, gracias a que toma en consideración las medidas para conocer más sobre nuestra salud mental y física, así como la de otras personas.

El concepto de “inteligencia social” fue introducido por Edward Thorndike en 1920. Howard Gardner se basó en esta teoría y agregó la idea de que más de un tipo de inteligencia contribuye a la habilidad cognitiva. En su libro de 1983 *Estructuras de la mente: La teoría de las inteligencias múltiples*, Gardner introdujo el concepto de inteligencia interpersonal e intrapersonal.

Sin embargo, el término “inteligencia emocional” no obtuvo popularidad sino hasta la publicación en 1995 del libro *La inteligencia emocional*, escrito por el periodista científico Daniel Goleman. En su libro, Goleman define la inteligencia emocional y establece la importancia del coeficiente emocional para el liderazgo.

Luego, en 2004, Peter Salovey y John Mayer ampliaron el alcance y comprensión de la inteligencia emocional. Solvey y Mayer desarrollaron la teoría del rasgo para desarrollar y medir la inteligencia emocional. Esto derivó en la primera prueba de inteligencia emocional, el test de inteligencia emocional Mayer-Salovey-Caruso (MSCEIT, por sus siglas en inglés).

Hoy en día la inteligencia emocional es estudiada por una gran variedad de psicólogos que buscan entender las diferentes competencias emocionales, las habilidades interpersonales que contribuyen a la inteligencia emocional, y la diferencia entre el coeficiente emocional y el coeficiente intelectual. Aunque muchos psicólogos no estén de acuerdo en los detalles exactos de la inteligencia emocional, la mayoría coincide en que es una habilidad que puede desarrollarse con práctica y entrenamiento.

El psicólogo Daniel Goleman decía que había 5 habilidades o atributos clave dentro de la inteligencia emocional:

- **Autoconocimiento:** La habilidad para comprender tus propias emociones. Tener autoconocimiento significa entender tus fortalezas personales, debilidades, valores, metas y el impacto en los demás.
- **Autorregulación:** La habilidad de regular tus emociones. En lugar de actuar impulsivamente, los líderes con una alta autorregulación son capaces de detenerse y examinar sus emociones antes de reaccionar.
- **Motivación:** Las razones por las que quieres tener éxito. Reconocer tu motivación te ayuda a adaptar tu comprensión empática.

- **Empatía:** La habilidad de conectar con la forma en que otras personas se sienten. La empatía a menudo se considera la piedra angular de la inteligencia emocional, ya que es una base importante para otros estados emocionales.
- **Habilidad social:** La habilidad para comunicarse y colaborar con otros. Goleman compara las habilidades sociales con la habilidad para guiar a otros para promover tus ideas.

Mayer y Salovey también identificaron cuatro características de la inteligencia emocional durante su investigación:

- **Percepción emocional:** La habilidad de identificar las emociones que otras personas están sintiendo. El autoconocimiento y la habilidad de reconocer las emociones propias también entran en esta categoría.
- **Facilitación emocional del pensamiento:** La habilidad de aprovechar las emociones que percibes –ya sean las propias o las de los demás– para apoyar otros procesos cognitivos como la resolución de problemas o la toma de decisiones.
- **Comprensión emocional:** La habilidad de entender cómo las emociones se relacionan entre sí, y cómo estas emociones impactan en tus acciones y las acciones de otras personas.
- **Regulación emocional:** La habilidad de regular las emociones en uno mismo y en otros. Regular tus propias emociones significa mitigar o distanciarte de una emoción para enfocarte en una situación particular. Sin embargo, esta característica también incluye gestionar las emociones de quienes te rodean para poder cumplir tus metas.

Algunas de las habilidades clave en las que te puedes enfocar para desarrollar tu coeficiente emocional son:

- Desarrolla el autoconocimiento.
- Practica la atención plena.
- Mejora tu empatía.
- Practica la escucha activa.
- Practica la adaptabilidad.
- Desarrolla tus habilidades sociales.
- Agradece los comentarios.
- Aprende sobre la resolución de conflictos.
- Reflexiona cuando estés en duda.

La inteligencia emocional es la base de las buenas relaciones interpersonales en los grupos a los que perteneces.

Referencia:

- García-Bullé, Sofía. (2021) ¿Qué es la inteligencia emocional y por qué necesitamos enseñarla? Instituto Para el Futuro de la Educación. Tecnológico de Monterrey. Recuperado de: <https://observatorio.tec.mx/inteligencia-emocional/>*
- Martins, Julia. (2025). La importancia de la inteligencia emocional. Asana. Recuperado de: <https://asana.com/es/resources/emotional-intelligence-skills>*