



## La importancia y origen de la inteligencia emocional.

Psicología, 25/07/2018



Antes de iniciar definiendo la inteligencia emocional en su concepto psicológico y social, me gustaría relacionarla con el instinto gregario, aquella habilidad desarrollada por los

seres humanos que les permitió formar comunidades y asentarse para desarrollar ideas y talentos en lo que hoy conocemos como grandes civilizaciones. Al igual que el ser humano tiene una necesidad de permanecer a una colectividad, hoy en día debe responder a la necesidad de fundamentar y trabajar mejor las decisiones que toma día a día, pues en el contexto de un mundo globalizado, esto le permitirá generar un valor agregado a los resultados personales y de una organización.

Salovey y Mayer<sup>1</sup> (1990) definieron a la inteligencia emocional como la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones. En otras palabras, es la capacidad humana para gestionar bien los lazos para que la gente que nos rodea se sienta a gusto a nuestro lado.

Sin embargo, para la mejor comprensión del concepto de la inteligencia emocional, considero correcto asociarlo con un ejemplo cotidiano. Una persona que se enfada con facilidad, que constantemente se pone o que no puede de controlar sus impulsos es alguien con mala inteligencia emocional.

Del otro lado, una persona que ha realizado un buen ejercicio de introspección, se conoce bien a sí mismo, tiene la capacidad de pensar antes de actuar, que comprende sus impulsos, los expresa con educación siendo sincero pero, a la vez, consiguiendo no afectar negativamente a la gente que le rodea es una persona con una excelente inteligencia emocional.

Todos los días de nuestra vida, aplicamos la inteligencia emocional en todos los ámbitos de nuestra vida, siendo uno de los más destacables el laboral. En el año 1995, Daniel Goleman popularizó el término y lo introdujo en el terreno laboral gracias a

su libro *Inteligencia Emocional*, mismo que estableció un marco de referencia en la cultura organizacional. En su obra afirma que la diferencia que marca el éxito o el fracaso entre dos personas con el mismo coeficiente intelectual es precisamente la inteligencia emocional.

En esencia, toda emoción constituye un impulso que nos moviliza a la acción. La propia raíz etimológica de la palabra da cuenta de ello, pues el latín *movere* significa moverse y el prefijo *e* denota un objetivo. La emoción, entonces, desde el plano semántico, significa "movimiento hacia", y basta con observar a los animales o a los niños pequeños para encontrar la forma en que las emociones los dirigen hacia una acción determinada, que puede ser huir, chillar o recogerse sobre sí mismos.

Cada uno de nosotros viene equipado con unos programas de reacción automática o una serie de predisposiciones biológicas a la acción. Sin embargo, nuestras experiencias vitales y el medio en el cual nos haya tocado vivir irán moldeando con los años ese equipaje genético para definir nuestras respuestas y manifestaciones ante los estímulos emocionales que encontramos. Orgullosos de nuestra capacidad para controlar nuestras emociones, hemos caído en la trampa de creer que nuestra racionalidad prima sobre nuestros sentimientos y que a ella podemos atribuirle la causa de todos nuestros actos.

Pero, a diferencia de lo que pensamos, son muchos los asuntos emocionales que siguen regidos por el sistema límbico y nuestro cerebro toma decisiones continuamente sin siquiera consultarlas con los lóbulos frontales y demás zonas analíticas de nuestro cerebro pensante.<sup>2</sup>

En los últimos 20 años, cada vez nos ha sido más común escuchar acerca de tiroteos y ataques perpetrados por niños y jóvenes en sus comunidades educativas, así como el creciente fenómeno del bullying que ha mermado la tranquilidad con la que los padres de familia dejan a sus hijos en las instituciones educativas y ha generado una gran preocupación por parte de las autoridades en la materia. El que era un fenómeno casi exclusivo de los Estados Unidos ha traspasado fronteras y arribado a nuestro país. Para afrontar estos múltiples problemas, los expertos han reconocido que además de información y formación intelectual los niños y los adolescentes necesitan aprender otro tipo de habilidades no cognitivas. En definitiva, han suscrito la importancia del aprendizaje de los aspectos emocionales y sociales para facilitar la adaptación global de los ciudadanos en un mundo cambiante, con constantes y peligrosos desafíos.

La escuela del siglo XXI ha asumido y reflejado desde el inicio este debate y se ha comprometido con la doble misión de educar tanto la cabeza como el corazón, lo académico y lo emocional. Con la certeza de que ambos tipos de aprendizajes están inseparablemente interconectados y que se trata de una falsa dicotomía

La percepción emocional es la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean. Implica prestar atención y descodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz.

Esta habilidad se refiere al grado en el que los individuos pueden identificar convenientemente sus propias emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que éstas conllevan. Por último, esta habilidad implicaría la facultad para discriminar acertadamente la honestidad y sinceridad de las emociones expresadas por los demás. En clase, por ejemplo, los alumnos ponen en práctica diariamente estas habilidades cuando regulan sus acciones en el aula tras una mirada seria del profesor. Igualmente, el profesorado también hace uso de esta habilidad cuando observa los rostros de sus alumnos, y percibe si están aburriéndose, o si están entendiendo la explicación y, tras descodificar la información de sus rostros, actúa cambiando el ritmo de la clase, incluyendo alguna anécdota para despertar el interés o bien poniendo un ejemplo para hacer más comprensible la explicación del tema.<sup>3</sup>

La facilitación o asimilación emocional implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas. Esta habilidad se centra en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones.

También ayudan a priorizar nuestros procesos cognitivos básicos, focalizando nuestra atención en lo que es realmente

importante. En función de los estados emocionales, los puntos de vista de los problemas cambian, incluso mejorando nuestro pensamiento creativo. Es decir, esta habilidad plantea que nuestras emociones actúan de forma positiva sobre nuestro razonamiento y nuestra forma de procesar la información. 3

Una vez que hemos analizado la concepción de la inteligencia emocional desde el punto de vista académico, psicológico y laboral, ¿Qué relación mantiene la inteligencia emocional con el liderazgo?

Un buen líder, se caracteriza por nunca perder el control, usualmente se enfrenta a los retos que la organización le exige dejando a un lado sus problemas personales y posee una confianza plena en sí mismos. Los autores llaman a esto, demostrar su inteligencia emocional en el liderazgo.

Hoy en día, a los buenos líderes se les reconoce porque escuchan a los suyos y son comunicativos, además de haberse informado antes de tomar decisiones, valorando seriamente sus posibles repercusiones. Así, la inteligencia emocional juega un papel fundamental en liderazgo.

Como lo comenté en la entrega pasada acerca de poder y valores: Gestionar personas supone desarrollar sus conocimientos y cualidades profesionales mediante las correctas inversiones en formación. Pero además, es importante crear una cultura de aprendizaje para conseguir «reducir el coste del aprendizaje», mediante el reforzamiento de dos comportamientos críticos: el aprender» por parte de todos y «el enseñar» por parte de los que pueden hacerlo, esto es, los depositarios del conocimiento y, en general, toda la organización.

Como líderes, no podemos ser los únicos poseedores del conocimiento en una organización, es nuestra obligación transmitirlo a nuestros seguidores para que cada uno de ellos pueda desarrollar habilidades únicas que sean positivas y den resultados generales al grupo.

La inteligencia emocional constituye una herramienta básica para la consecución de las metas personales y profesionales, ya que nos indica la forma en que debemos trabajar para lograr estos objetivos.

En la vida laboral, familiar, académica y social, las herramientas que proporciona la inteligencia emocional deben de aplicarse. Esto nos garantizará un desarrollo armónico, más social y humano y que contribuya a la mejora continua dentro de cada grupo social.

Obras consultadas.

1 Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, Nueva York, Estados Unidos. 9, 185-211.

2 Goleman, Daniel. (1995) *Inteligencia Emocional*, Boston, Estados Unidos,

3 Fernandez Berrocal y Extremera Pacheco. (2005) *La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey*, Málaga, España; Facultad de Psicología, Departamento de Psicología Básica Universidad de Málaga