

6

La inteligencia emocional

editorialcep

CONTENIDO:

1. ¿Qué es la inteligencia emocional?
2. El modelo de Goleman.
3. El modelo de Mayer y Salovey.

OBJETIVOS:

El objetivo de este módulo es proporcionar a los/as alumnos/as los conocimientos y habilidades necesarios para desarrollar y aplicar la inteligencia emocional en el entorno laboral, promoviendo así un mayor bienestar emocional, relaciones saludables y un rendimiento óptimo.

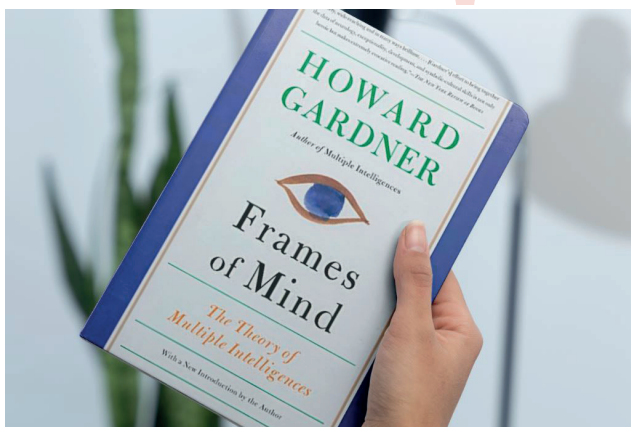
1. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La inteligencia emocional es un concepto fundamental en la psicología y se refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que involucran el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas.



La inteligencia emocional se centra en la gestión efectiva de las emociones. Implica comprender y manejar tanto nuestras propias emociones como las de los demás.

En 1983 Howard Gardner, en su libro "Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences", introdujo la idea de las inteligencias múltiples. Esta teoría desafiaba la noción tradicional de la inteligencia como un solo factor general.



En este contexto, Gardner no proporcionó una definición específica de inteligencia emocional, ya que su enfoque principal estaba en identificar y describir diferentes tipos de inteligencias. Sin embargo,

Gardner sugiere que la inteligencia no puede reducirse a una sola capacidad o competencia cognitiva medida por los exámenes de CI convencionales. En su teoría, identifica varias formas de inteligencia, incluidas la lingüística, la lógico-matemática, la espacial, la musical, la corporal-kinestésica, la interpersonal y la intrapersonal. Esta última, la inteligencia intrapersonal, se asemeja más a lo que posteriormente se conocería como inteligencia emocional.

La **inteligencia intrapersonal**, según Gardner, se refiere a la capacidad de comprenderse a uno mismo, tener conciencia de las propias emociones, metas, valores y motivaciones. Implica la capacidad de autorreflexión, autoevaluación y autogestión.



Aunque Gardner no acuñó el término "inteligencia emocional" en su trabajo de 1983, su identificación de la inteligencia intrapersonal sentó las bases para el desarrollo posterior.

Serían Salovey y Mayer los que acuñaron el término "Inteligencia emocional" en 1990, definiéndolo como un tipo de inteligencia social.

El interés de la psicología por nuestra vida emocional y las relaciones interpersonales no es nuevo, los psicólogos habían intentado desde hacía tiempo integrar las emociones en el ámbito de la inteligencia. En 1920, Thorndike introdujo el término **inteligencia social** en su artículo "La inteligencia y sus usos", definiéndolo como la habilidad para comprender y manejar a otras personas, en otras palabras, actuar con sabiduría en las relaciones humanas.

En las últimas décadas la tradición cognitiva ha dominado la mayoría de las investigaciones en el campo psicológico, especialmente en

el ámbito de la inteligencia, lo que ha llevado a un sesgo hacia lo cognitivo.

En la década de los noventa, los investigadores comenzaron a reconocer que la teoría cognitiva no podía abarcar todos los aspectos relevantes y comenzaron a explorar el campo emocional, destacando la importancia de las emociones en el desarrollo y la adaptación social. Así sugirieron que son las emociones, y no el cociente intelectual, la verdadera medida de la inteligencia humana.



Los resultados de estudios como los de Herrnstein y Murray (1994) y Gardner (1995) revelaron que el CI solo predice un 20% del éxito en la vida, lo que indica que la teoría cognitiva no puede explicar muchos problemas ni proporcionar respuestas convincentes. La discrepancia entre los resultados de las pruebas de inteligencia y el desempeño práctico ha llevado a los investigadores a explorar los factores que explican el otro 80% de variabilidad que influye en el éxito de un individuo.

La teoría cognitiva, al definir la inteligencia como la capacidad de procesar información, se limita a una serie de operaciones computacionales, lo que es una simplificación injustificada.

Los investigadores sugieren que capacidades como la motivación personal, la resistencia ante las dificultades, el control de los impulsos, la empatía y la habilidad para mantener el control emocional podrían explicar gran parte del 80% restante, que no es explicada por los test de inteligencia o el cociente intelectual. Estas capacidades son para Goleman parte de lo que se conoce como inteligencia emocional.



Según Goleman, la inteligencia emocional puede ser igual de crucial, e incluso más, que el coeficiente intelectual para predecir la satisfacción personal a lo largo de la vida.

En el año 2004, Mayer, Salovey y David Caruso proponen el modelo de "Inteligencia Emocional de Cuatro Ramas" que es una ampliación del concepto original de inteligencia emocional. Este modelo sugiere que la inteligencia emocional está compuesta por cuatro habilidades interrelacionadas:

- **Percepción emocional:** esta rama implica la capacidad de percibir y entender las emociones en uno mismo y en los demás. Incluye la habilidad de identificar emociones en expresiones faciales, tono de voz y lenguaje corporal.
- **Facilitación emocional:** se refiere a la habilidad para generar emociones que faciliten el pensamiento y la toma de decisiones. Esto implica la capacidad de manejar las propias emociones de manera efectiva para mejorar el rendimiento cognitivo y promover un ambiente emocionalmente positivo en situaciones sociales.
- **Comprensión emocional:** esta rama implica la capacidad de comprender y analizar emociones complejas, así como de manejarlas de manera adecuada en diferentes contextos sociales. Incluye la habilidad de interpretar y responder de manera empática a las emociones de los demás.
- **Gestión emocional:** se refiere a la habilidad para regular las emociones propias y de los demás de manera efectiva. Esto implica la capacidad de manejar el estrés, controlar los impulsos, adaptarse a situaciones cambiantes y resolver conflictos de manera constructiva.

Desde 2010 hasta la actualidad, se ha mantenido un continuo interés en la investigación y los estudios sobre inteligencia emocional

en una variedad de áreas, abarcando la psicología, la educación, el liderazgo y el bienestar personal. Durante este período, se han realizado avances significativos en la comprensión de cómo la inteligencia emocional influye en diferentes aspectos de la vida humana y cómo puede aplicarse en diversos contextos.

Algunos de los desarrollos más relevantes son:

- **Psicología:** los psicólogos han profundizado en el estudio de la inteligencia emocional, investigando sus vínculos con la salud mental, la resiliencia, la autoestima y la calidad de las relaciones interpersonales. Se han desarrollado nuevas herramientas de evaluación y medidas para medir la inteligencia emocional, lo que ha permitido una mayor precisión en la investigación y la práctica clínica.
- **Educación:** en el ámbito educativo, se ha prestado una atención creciente a la integración de la inteligencia emocional en los programas escolares. Se han implementado programas de educación socioemocional que buscan desarrollar habilidades emocionales en los estudiantes, promoviendo la empatía, la autoconciencia, el manejo del estrés y la toma de decisiones responsables.
- **Liderazgo:** en el contexto del liderazgo organizacional, se ha reconocido cada vez más la importancia de la inteligencia emocional para el éxito de los líderes y el rendimiento de los equipos. Se han desarrollado programas de entrenamiento en inteligencia emocional para líderes y profesionales, con el objetivo de mejorar la comunicación, la resolución de conflictos y el clima laboral.
- **Bienestar personal:** se ha prestado una atención renovada al papel de la inteligencia emocional en el bienestar personal y la calidad de vida. Se han promovido prácticas como la atención plena (mindfulness), la autocompasión y el autocuidado como formas de cultivar la inteligencia emocional y promover la salud mental y el equilibrio emocional.

En el siguiente BIDI podrás ver un resumen cronológico con los hitos del concepto de Inteligencia Emocional.



1.1 Ventajas de la inteligencia emocional

La inteligencia emocional (IE) proporciona una serie de ventajas significativas tanto para el individuo como para sus relaciones con los demás.

Las personas emocionalmente inteligentes manifiestan habilidades prácticas como:

- **Empatía:** comprender las emociones de los demás.
- **Autoconciencia:** reconocer las propias emociones.
- **Control emocional:** regular las respuestas emocionales.
- **Liderazgo y motivación:** hacia uno mismo y los demás.

Las principales ventajas de la IE para el individuo son las siguientes:

- **Autoconciencia:** la IE permite que seamos conscientes de nuestras propias emociones, pensamientos y comportamientos. Esto nos ayuda a comprendernos mejor a nosotros mismos, identificar nuestras fortalezas y debilidades, y tomar decisiones más conscientes y alineadas con nuestros valores y objetivos personales.
- **Autorregulación:** nos permite regular y gestionar las emociones para mantener el equilibrio emocional y la estabilidad psicológica. Las personas con alta IE son capaces de manejar el estrés, controlar impulsos, regular su estado de ánimo y adaptarse de manera efectiva a situaciones desafiantes.
- **Motivación:** la IE está relacionada con la capacidad de establecer metas personales significativas y trabajar de manera persistente para alcanzarlas. Las personas con alta IE suelen ser estar más motivadas, tienen una mayor autoestima y son capaces de mantener el compromiso y la determinación frente a las dificultades.
- **Empatía:** la capacidad de comprender y sentir empatía hacia los demás es una habilidad importante de la IE. Esto permite establecer conexiones más profundas con otras personas, comprender sus puntos de vista y necesidades, y responder de manera compasiva y solidaria.
- **Habilidades sociales:** la IE influye en la capacidad para establecer y mantener relaciones interpersonales saludables y satisfactorias. Las personas con alta IE son mejores en la comunicación efectiva, resolución de conflictos, trabajo en equipo y liderazgo, lo que les ayuda a construir redes de apoyo y colaboración tanto en el ámbito personal como profesional.

En cuanto a las relaciones con los demás:

- **Mejora la comunicación:** la capacidad de comprender y expresar emociones de manera efectiva facilita la comunicación interpersonal. Las personas con alta IE son capaces de comunicarse de

manera clara y asertiva, lo que reduce malentendidos y conflictos en las relaciones.

- **Empatía y comprensión:** permite que las personas comprendan mejor las emociones y necesidades de los demás, lo que fortalece las relaciones interpersonales. La empatía ayuda a crear vínculos más fuertes y duraderos, basados en el respeto, la confianza y la comprensión mutua.
- **Resolución de conflictos:** las habilidades de regulación emocional y empatía son fundamentales para resolver conflictos de manera constructiva. Las personas con alta IE son capaces de manejar situaciones conflictivas de manera calmada y comprensiva, buscando soluciones mutuamente beneficiosas y preservando la armonía en las relaciones.



A. Importancia en el ámbito laboral

La inteligencia emocional (IE) juega un papel crucial en el ámbito laboral y ofrece una serie de ventajas significativas tanto para los empleados como para las organizaciones.

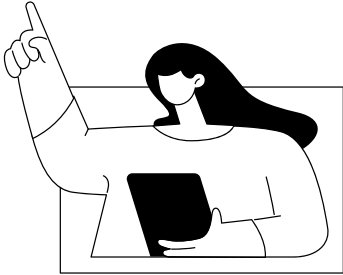
Las principales ventajas son las siguientes:

- **Mejora el liderazgo:** los líderes con alta IE son más capaces de inspirar, motivar y guiar a sus equipos de manera efectiva. Tienen habilidades para la comunicación, resolución de conflictos, toma de decisiones y gestión del cambio, lo que contribuye a un liderazgo más eficaz y empático.
- **Gestión del estrés:** los empleados con alta IE son más capaces de manejar el estrés laboral de manera efectiva. Tienen habilidades para identificar y regular sus propias emociones, lo que les ayuda a mantener la calma y el enfoque en situaciones difíciles.
- **Mejora del clima laboral:** la IE contribuye a crear un ambiente de trabajo positivo y colaborativo. Los empleados que pueden comprender y gestionar sus emociones tienden a tener relaciones más saludables con sus colegas, lo que promueve la cooperación, el trabajo en equipo y la resolución de problemas conjunta.
- **Mayor empatía y comprensión:** la capacidad de empatizar con los compañeros de trabajo y comprender sus perspectivas y necesidades es fundamental para establecer relaciones laborales sólidas. La IE facilita la comunicación efectiva, la colaboración y la construcción de relaciones de confianza en el lugar de trabajo.
- **Mejora del rendimiento:** los empleados con alta IE suelen ser más productivos y efectivos en sus roles laborales. Tienen habilidades para la automotivación, la gestión del tiempo y la resolución de problemas, lo que les permite alcanzar metas y objetivos de manera más eficiente.



Al desarrollar y aplicar la IE en el trabajo, los empleados pueden maximizar su potencial y contribuir al éxito de la organización.

Formas de aplicar la inteligencia emocional

- **Autoconciencia:** los empleados pueden mejorar su autoconciencia reflexionando sobre sus propias fortalezas, debilidades, valores y metas profesionales. Esto les ayuda a entender cómo sus emociones influyen en su desempeño laboral y cómo pueden utilizarlas de manera constructiva.
- 
- **Autorregulación:** los empleados pueden desarrollar habilidades de autorregulación practicando técnicas de gestión del estrés, como la respiración profunda, la meditación o el ejercicio físico. Esto les ayuda a mantener la calma y la claridad mental en situaciones estresantes.
 - **Empatía:** los empleados pueden mejorar su empatía al escuchar activamente a sus colegas, mostrando interés genuino en sus preocupaciones y perspectivas, y tratando de entender su punto de vista antes de responder. Esto promueve la comprensión mutua y la colaboración efectiva.
 - **Comunicación efectiva:** los empleados pueden mejorar sus habilidades de comunicación aprendiendo a expresar sus pensamientos y emociones de manera clara, asertiva y respetuosa. Esto facilita la resolución de conflictos, la negociación y la construcción de relaciones laborales positivas.
 - **Liderazgo consciente:** los líderes pueden utilizar la IE para liderar con empatía, autenticidad y compasión. Pueden practicar el liderazgo consciente, que implica estar presentes en el momento, ser conscientes de sus propias emociones y las de los demás, y tomar decisiones éticas y basadas en valores.

2. EL MODELO DE GOLEMAN

El modelo psicológico de Daniel Goleman se centra principalmente en la teoría de la inteligencia emocional, que él mismo popularizó con la publicación de su libro "Inteligencia Emocional" en 1995. Goleman propone que la inteligencia emocional es tan importante