

¿POR QUE ES IMPORTANTE DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Elena López García
Psicóloga sanitaria col. nº CL-2026

Resumen

Algunas personas piensan que las emociones juegan un rol importante sólo en situaciones románticas o en una confrontación física; en realidad, las emociones están en todos lados. Nos ayudan a tomar decisiones, entender el mundo y son cruciales en todas nuestras interacciones.

La abundante base experimental existente permite concluir que, si bien las personas tenemos un temperamento innato (programas de reacción automática o serie de predisposiciones biológicas a la acción) determinado, los primeros años de vida tienen un efecto determinante en nuestra configuración cerebral y, en gran medida, definen el alcance de nuestro repertorio emocional.

Pero ni el temperamento ni la influencia de los primeros años de vida constituyen determinantes irreversibles de nuestro destino emocional, por ello, la puerta para el desarrollo de nuestra inteligencia emocional siempre está abierta.

Palabras clave: inteligencia emocional, educación emocional, procesos adaptativos, emociones.

Abstract

Some people think that emotions play an important role only in romantic situations or in a physical confrontation; in reality, emotions are everywhere. They help us make decisions, understand the world, and are crucial in all our interactions.

The abundant existing experimental basis allows us to conclude that, although people have a certain innate temperament (automatic reaction programs or series of biological predispositions to action), the first years of life have a determining effect on our brain configuration and, to a large extent, define the scope of our emotional repertoire.

But neither temperament nor the influence of the first years of life are irreversible determinants of our emotional destiny, so the door to the development of our emotional intelligence is always open.

Key words: emotional intelligence, emotional education, adaptive processes, emotions.

Introducción

La inteligencia emocional, según Coleman, se define como “la capacidad de reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones para dirigir nuestras conductas a objetivos deseados, lograrlo y compartirlos con los demás”.

La Inteligencia Emocional (IE) puede significar la diferencia entre comportarse de una manera socialmente aceptable y estar fuera de lugar en una situación social determinada. Es decir, puede marcar la diferencia entre un buen o un mal funcionamiento social. Aunque la mayoría de la gente habrá oído hablar de la IE, pocos saben cómo detectarla, ni en sí mismos ni en los demás.

Esencialmente, la inteligencia emocional es la capacidad de percibir, expresar, comprender y gestionar las emociones. Y es importante porque cuanto más comprendamos estos aspectos de nosotros mismos, mejor serán nuestra salud mental y nuestro desarrollo social.

¿ Por qué es tan importante la inteligencia emocional?

Según la revista de divulgación psicológica Psychology Today la inteligencia emocional es absolutamente esencial para formar, desarrollar y mantener relaciones personales cercanas. Saber formar relaciones cercanas es esencial no sólo para tu vida personal sino también profesional

Principales componentes de la IE

Para saber, reconocer y tener en cuenta emociones propias y ajenas, y así adaptarnos mejor a los cambios, necesitamos:

– *Autoconocimiento (o autoconciencia) emocional*. Se refiere al conocimiento de nuestros propios sentimientos y emociones y cómo nos influyen. Es importante reconocer la manera en que nuestro estado anímico afecta a nuestro comportamiento, cuáles son nuestras capacidades y cuáles son nuestros puntos débiles.

– *Autocontrol emocional (Autorregulación)*, como facultad de controlarnos a nosotros mismos, a nuestros estados, impulsos y recursos, a estar abiertos a nuevas ideas, asumir responsabilidades y tener integridad. Nos permite reflexionar y dominar nuestros sentimientos o emociones, para no dejarnos llevar por ellos ciegamente. Consiste en saber detectar las dinámicas emocionales, saber cuáles son efímeras y cuáles son duraderas, así como en ser conscientes de qué aspectos de una emoción podemos aprovechar y de qué manera podemos relacionarnos con el entorno para restarle poder a otra que nos daña más de lo que nos beneficia.

Se ha observado que la capacidad de autocontrol está muy ligada a la habilidad a la hora de utilizar el lenguaje: en muchos aspectos, saber gestionar adecuadamente las propias emociones depende de encontrar narrativas que nos permitan priorizar más unos objetivos a largo plazo que otros que tienen que ver con ceder a los impulsos de lo inmediato. Esto encaja con el hecho de que la Inteligencia Emocional tiene mucho en común con la Inteligencia Verbal.

– *Automotivación* o capacidad para guiar nuestros objetivos, esforzarnos, comprometernos y persistir pese a los obstáculos. Enfocar las emociones hacia objetivos y metas nos permite mantener la motivación y establecer nuestra atención en las metas en vez de en los obstáculos.

Además, la Inteligencia Emocional incluye nuestra habilidad a la hora de no ceder a las metas a corto plazo que pueden llegar a eclipsar los objetivos a largo plazo, a pesar de que los segundos fuesen mucho más importantes que los primeros si nos fueran ofrecidos también a corto plazo (proyectos ambiciosos, planes de ganar mucha experiencia, etc.).

- *Empatía*, o reconocimiento de emociones y necesidades ajenas, ser capaz de comprender a las demás, de ponernos en su lugar, anticiparnos a sus necesidades y aprovechar las oportunidades que nos brindan diferentes tipos de personas. Además, el reconocer las emociones y sentimientos de los demás es el primer

paso para comprender e identificarnos con las personas que los expresan. Las personas empáticas son las que, en general, tienen mayores habilidades y competencias relacionadas con la IE.

- *Relaciones interpersonales o habilidades sociales.* Una buena relación con los demás es una fuente imprescindible para nuestra felicidad personal e incluso, en muchos casos, para un buen desempeño laboral. Y esto pasa por saber tratar y comunicarse con aquellas personas que nos resultan simpáticas o cercanas, pero también con personas que no nos sugieran muy buenas vibraciones; una de las claves de la Inteligencia Emocional.

Relación con triunfo personal

Es interesante señalar que la alta IE se relaciona de forma directa con el éxito profesional y las relaciones positivas. Según explica en 'Science Alert' el profesor Brian Partido, de la Universidad Estatal de Ohio: "La salud mental, la salud física y la satisfacción vital se han relacionado con tener una alta inteligencia emocional. Más recientemente también se ha descubierto en una investigación con estudiantes de odontología que la inteligencia emocional podía predecir su rendimiento académico y clínico".

Según la revista de divulgación psicológica Psychology Today, la inteligencia emocional es absolutamente esencial para formar, desarrollar y mantener relaciones personales cercanas. Saber formar relaciones cercanas es esencial tanto para tu vida personal como también profesional.

Siempre hemos oído decir que el Cociente intelectual (IQ) es un buen indicador para saber si una persona será exitosa en la vida. La puntuación del test de inteligencia, decían, podría establecer una relación fuerte con el desempeño académico y el éxito profesional. Esto no es en sí incorrecto, pero nos ofrece una imagen sesgada e incompleta de la realidad. De hecho, los investigadores y las corporaciones empezaron a detectar hace unas décadas que las capacidades y habilidades necesarias para tener éxito en la vida eran otras que iban más allá del uso de la lógica y la racionalidad, y éstas capacidades no eran evaluables mediante ningún test de inteligencia. Es necesario tener en cuenta una concepción más amplia de lo que son las habilidades cognitivas básicas, aquello que entendemos que es la inteligencia.

Ante esta realidad, cabe resaltar que existen personas con un dominio de su faceta emocional mucho más desarrollado que otras. Y resulta curiosa la baja correlación entre la inteligencia clásica (más vinculada al desempeño lógico y analítico) y la Inteligencia Emocional.

La inteligencia emocional es una competencia cada vez más valorada. Poco a poco se ha ido comprobando que resulta determinante para el buen vivir. Quienes la desarrollan son más exitosos en todos los campos de su vida, pero sobre todo más felices.

Conclusiones

Las cargas emocionales son recuerdos, ideas, sentimientos que permanecen a pesar de nuestro deseo de dejarlas atrás y no nos permiten sentirnos tranquilos y estables. Una carga emocional puede generarse tanto por sucesos pasados, como por situaciones en el presente que nos generan angustia, miedo, ansiedad. La intensidad con la que se vive una carga emocional no tiene que ver con la magnitud de lo que sucedió sino en cómo éste suceso es vivido por la persona.

El primer paso para solucionar esas cargas emocionales y lo que ello conlleva, es aceptar que algo está sucediendo en mí y que deseo hacer algo al respecto, tomar consciencia de que algo me hace daño y me detiene a seguir adelante y que necesito ayuda. Esto implica un gran valor y fortaleza, y solo aquellos que puedan dar el primer paso pueden seguir el camino hasta la tranquilidad.

La inteligencia emocional es algo que se puede desarrollar. Para unos es más fácil, para otros menos como cualquier otra habilidad; Pero lo cierto es que todos los seres humanos tenemos el derecho y el deber de procurar vivir mejor. Por eso vale la pena esforzarnos en incrementar la cuota de inteligencia que imprimimos a todas nuestras acciones.

Referencias bibliográficas:

Céspedes Calderón, Amanda (2007). Cerebro, Inteligencia y emoción. Fundación Miramé

Daniel J. Siegel (2014). Tormenta Cerebral. Alba Editorial

Goleman D. (2000).La práctica de la inteligencia emocional. Editorial Kairós

Goleman D. (2016).El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos. Ediciones BSA

LindaLantieri y Daniel Goleman (2015). Inteligencia emocional infantil y juvenil. Ejercicios para cultivar la fortaleza interior en niños y jóvenes. Editorial Aguilar

Patricia Geis y Sergio Folch (2007). ¡Sentimientos!. Editorial Combel

Roberto Piumini y Anna Laura Cantone (2013). Emociones y sentimientos. Edelvives