

# *¡Inteligencia Emocional?...*

La Inteligencia Emocional se define como un conjunto de habilidades para procesar la información procedente de las emociones, y usar dicha información para tomar decisiones que favorezcan nuestra adaptación y nuestro bienestar. De igual forma, es la habilidad de reconocer, regular y comprender las emociones, tanto en sí mismo como en los demás. La inteligencia emocional alta ayuda a conectar con otras personas, forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar los sentimientos.

Muchas veces se asume que la inteligencia emocional es algo que se tiene o no se tiene. Sin embargo, al igual que el coeficiente intelectual, el coeficiente emocional es un músculo que se puede desarrollar a lo largo del tiempo.

Las emociones han adquirido cada vez mayor importancia en términos de una posible respuesta, cuyo impacto puede resultar positivo o negativo, ante una situación determinada. Desde la perspectiva de la inteligencia emocional, diversos estudios han concluido que no necesariamente las personas más destacadas intelectualmente, resultan ser las que más triunfos logran tanto en el ámbito laboral, como en su vida personal. Para lograr el éxito, adicionalmente a la capacidad intelectual, se enlaza la capacidad de control de las emociones propias y el poder de influencia en los demás, a través de comprender sus emociones.

El concepto de la inteligencia ha evolucionado con el paso del tiempo, cuyos enfoques han sido planteados desde diversas perspectivas, pasando por numerosos investigadores que desarrollaron teorías específicas fundamentadas en los resultados de sus estudios, que dieron respuesta a los planteamientos de cada época.

Cabe señalar que a partir de que se analizó la inteligencia como una serie de procesos cognitivos, dio origen al surgimiento de nuevas teorías que van definiendo la visión de la inteligencia emocional.

El concepto de Inteligencia Emocional es relativamente reciente, derivado de la utilización de la teoría de las inteligencias múltiples desarrollada por

Gardner y de la publicación de su trabajo científico sobre dicho tema Peter Salovey y John D. Mayer la definieron inicialmente como “La capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propio” (Salovey y Mayer, 1990). Dichos autores en 1997 propusieron una nueva definición, a la que se le incorporó la relación entre los sentimientos y el pensamiento, además de la regulación de las emociones, publicando que “La inteligencia emocional relaciona la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emociones, relaciona también la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan el pensamiento, también la habilidad para entender emoción y conocimiento emocional y la habilidad para regular emociones que promuevan el crecimiento emocional e intelectual”.

Sin embargo, corresponde a Goleman el mérito de difundir profusamente el concepto de inteligencia emocional en 1995, gracias a la publicación de su obra, donde introduce el estudio de la inteligencia emocional, sus alcances y beneficios (Goleman, 2000).

Teniendo como consideración estos conceptos, a día de hoy sabemos que la inteligencia emocional tiene una gran trascendencia en nuestras vidas. Las emociones juegan un papel fundamental en nuestras decisiones, en la forma en la que nos relacionamos con los demás, los vínculos que creamos e incluso en la satisfacción de nuestras relaciones de pareja. Aprender a gestionar las emociones y utilizarlas en nuestro beneficio está comprobado que se relaciona con una mejor salud mental y una mayor satisfacción en todas las áreas en las que nos desenvolvemos. Por eso algunos de los elementos más relevantes que componen la inteligencia emocional son la autorregulación, la conciencia emocional, automotivación, empatía y habilidades sociales.

Del mismo modo, la inteligencia emocional está relacionada con las habilidades sociales y la empatía no es de extrañar que sea de gran relevancia para el modo en cómo nos relacionamos. Las personas que tienen una mayor inteligencia emocional son capaces de establecer relaciones más satisfactorias e íntimas con los demás. Además, al hacer una mejor gestión de sus emociones, se muestran comprensivos y empáticos con las demás personas.

Los humanos somos seres sociales y no podemos evitar las relaciones con los demás, la interacción es necesaria y no solo eso, sino que además nos permite desarrollarnos, enriquecernos y conocernos mejor a nosotros mismos. Por todo esto las relaciones sociales son de gran importancia para todos nosotros. Se trata así de una fuente imprescindible para nuestro bienestar y nuestra felicidad. Además, al ejercitar los elementos básicos que componen la Inteligencia emocional, sobre todo los que están relacionados con las habilidades sociales y la empatía, aprendemos a relacionarnos de una forma sana y constructiva en beneficio de nuestro desarrollo personal.

Autora: Alexa Jeréz.