

## ¿QUÉ ES INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Resumen de los artículos de.

Peter Salovey, y Santiago Delgado Campbell

La inteligencia emocional, poco a poco va creando mayor conciencia en la sociedad acerca de la importancia que debemos de tener sobre las emociones, y el impacto que estos causan en nuestra manera de vivir y comportarnos, convirtiéndose en una herramienta interna fundamental para vivir de una mejor manera.

A pesar de este interés popular (o quizá debido a ello), la inteligencia emocional ha recibido considerables críticas. En parte, la controversia se explica por la diferencia sustancial entre la definición popular y la científica de inteligencia emocional. Además, no ha sido fácil la medición de la inteligencia emocional.

Ahora, podemos observar como ha comenzado a ser un aspecto indispensable y fundamental en la formación de los niños, en la educación escolar, para la contratación y los planes de formación en las empresas, hasta el servicio de “coaching” profesional para los líderes de las organizaciones.

La inteligencia emocional, poco a poco va creando mayor conciencia en la sociedad acerca de la importancia que debemos de tener sobre las emociones, y el impacto que estos causan en nuestra manera de vivir y comportarnos, convirtiéndose en una herramienta interna fundamental para vivir de una mejor manera.

El trabajo realizado en este campo ha generado un modelo de la inteligencia emocional de cuatro factores que sirve de guía para la investigación empírica. En este artículo explicaremos formas de evaluar la inteligencia emocional utilizando pruebas basadas en capacidades y algunos de los hallazgos que han resultado de la aplicación de este método.

### Antes de la “inteligencia emocional”

Los filósofos han venido debatiendo sobre la relación entre las emociones y el pensamiento desde hace al menos un par de milenios. Los estoicos de la antigua Grecia y Roma creían que las emociones eran demasiado impulsivas e impredecibles para aportar alguna utilidad al pensamiento. Las emociones se asociaban también a las mujeres y por tanto, según su punto de vista, representaban la debilidad, los aspectos más bajos de la humanidad. El estereotipo de las mujeres como el sexo más “emocional” aún pervive. Pese a que varios movimientos románticos pusieron sobre un pedestal a las emociones durante siglos, la visión estoica de éstas, que las asimilaba, en mayor o menor grado, a lo irracional, persistió hasta bien entrado el siglo XX.

Pero muchos conceptos se renovaron con el rápido desarrollo de la psicología moderna durante el siglo XX. Sentando las bases de una nueva aproximación a las emociones y el pensamiento, los psicólogos articularon definiciones más amplias de la inteligencia y nuevos enfoques de la relación entre los sentimientos y el pensamiento. Ya en la década de los treinta, Robert Thorndike mencionó la posibilidad de que las personas pudieran tener una “inteligencia social”, determinada potencialidad para percibir el propio estado interno y el de los demás, motivaciones y conductas, y actuar de forma consecuente. En 1934 David Wechsler, cuyo nombre va asociado a dos conocidos tests de inteligencia, escribió sobre los aspectos “no intelectuales” de una persona que contribuyen a la inteligencia global.

En 1983 Howard Gardner, de la Universidad de Harvard, saltó a la fama al esbozar siete formas distintas de inteligencia en su libro *Frames of Mind*. Gardner propuso una “inteligencia intrapersonal”, muy similar al concepto actual de inteligencia emocional. “El punto central”, escribió, “consiste en acceder a los propios sentimientos, al propio abanico de afectos o emociones; la capacidad de efectuar discriminaciones instantáneas entre estos sentimientos, y, finalmente, clasificarlos, estructurarlos en códigos simbólicos, utilizarlos como una herramienta para entender y guiar la conducta”.

¿Significa entonces que la “inteligencia emocional” no es más que una nueva denominación de la inteligencia

## Emoción y pensamiento

Los nuevos conocimientos sobre la relación entre el pensamiento y la emoción han auspiciado el nacimiento del estudio identificaron de la inteligencia emocional.

Usando una simple tarea de toma de decisiones, Antonio R. Damasio y sus colegas, de la Universidad de Iowa, han portado pruebas convincentes de la inseparabilidad esencial de la emoción y el razonamiento. Al tomar una decisión, podemos centrarnos en los pros y los contras de las opciones disponibles. Sin embargo, Damasio ha mostrado que, en relación a los sentimientos, las decisiones que tomamos pueden no ser las que más nos convienen.

Los Dres. Peter Salovey, J. Mayer y D. Caruso, son los investigadores pioneros quienes acuñaron el concepto de inteligencia emocional, ellos consideran la inteligencia emocional como una verdadera inteligencia y la describen como una habilidad que podemos desarrollar a cualquier edad.

La expresión “inteligencia emocional” se utilizó por primera vez quizás en 1986, en una disertación inédita. Salovey, junto con John Mayer, de la Universidad de New Hampshire, la introdujeron en el campo de la psicología en 1990. Definieron a inteligencia emocional como *“la capacidad de percibir los sentimientos propios y los de los demás, distinguir entre ellos y servirse de esa información para guiar el pensamiento y la conducta de uno mismo”*.

Según Santiago Delgado C. la inteligencia emocional es una habilidad para usar las emociones, para que estas nos ayuden a resolver los problemas que se nos presentan en la vida diaria de una mejor manera.

Salovey y Mayer proponen un método inteligente de manejar las emociones que incluye 4 técnicas distintas. Cada una de estas técnicas puede ser usada independientemente, pero al mismo tiempo cada una de ellas se construye sobre la base de las otras.

Las 4 técnicas para el uso inteligente de las emociones son:

**1. Identificar las Emociones en uno mismo y/o en los demás:** Las emociones contienen datos, son señales que muestran los acontecimientos más importantes que suceden en nuestro mundo, tanto en el mundo interior, así como en el mundo social.

Con ésta primera técnica, nos invitan a identificar con total precisión las emociones que nos suceden a cada momento, para ser capaces de expresarlas ante los demás y alcanzar la capacidad de comunicarnos.

### **2. Utilizar las Emociones:**

Tener el estado de ánimo adecuado para facilitar algún tipo de pensamiento. Una de las características mas sobresalientes que mencionan en su modelo, es que el modo como estamos sintiendo influye directamente en la manera de pensar y en la naturaleza de los propios pensamientos que estamos teniendo. Además, las emociones dirigen nuestra atención hacia los acontecimientos mas importantes; para emprender una acción. Por último, el uso adecuado de las emociones, nos ayudan a guiar nuestro proceso de pensamiento para resolver los problemas que se nos presentan.

### **3. Comprender las Emociones:**

Las emociones no son acontecimientos aleatorios, sino que tienen una serie de causas subyacentes. Las emociones cambian siguiendo una serie de reglas y, por lo tanto, pueden llegar a comprenderse. El conocimiento de las emociones se refleja en nuestro vocabulario emocional y en nuestra capacidad para realizar análisis de emociones futuras.

### **4. Manejar las Emociones:**

Dado que las emociones contienen información e influyen en el pensamiento, necesitamos incorporarlas de forma inteligente a nuestro razonamiento, a nuestra forma de solucionar los problemas, a nuestros juicios y a nuestra conducta. La invitación es mostrarnos abiertos a las emociones, sean o no bienvenidas, para poder elegir diferentes estrategias que aprovechen la sabiduría que nos proporcionan nuestros sentimientos.

Estas 4 técnicas ayudan a promover nuestro crecimiento emocional e intelectual. Un aspecto muy importante por comprender acerca de la inteligencia emocional, es que no es algo opuesto a la

inteligencia racional, no es darle mas peso al aspecto emocional sobre el racional, la inteligencia emocional es el punto intermedio entre las dos, es la capacidad de combinar la emoción con la razón, es la capacidad de combinar la pasión con la lógica.

Interesados en avanzar en el campo de las emociones, Salovey y Mayer desarrollaron una teoría que organizara los numerosos esfuerzos en la búsqueda de diferencias individuales en los procesos relacionados con las emociones. Propusieron un modelo de inteligencia emocional que resalta cuatro dominios de aptitudes relacionadas:

- (a) La capacidad para percibir las emociones de forma precisa: incluye las capacidades involucradas en la identificación de las emociones en las caras, las voces, las fotografías, la música y otros estímulos
- (b) La capacidad para encauzar las emociones de suerte que faciliten el pensamiento y el razonamiento; remite a la capacidad de aprovechar la información emocional para facilitar otros procesos cognitivos.
- (c) La capacidad para comprender las emociones, especialmente el lenguaje de las emociones; que designa la capacidad para comprender la información sobre la relación entre las emociones, las transiciones de una emoción a otra y sirve también para ponerle un nombre a las emociones.
- (d) La capacidad para controlar las propias emociones y las de los demás: constituye quizás el carácter asociado con mayor frecuencia a la definición de inteligencia emocional. La inteligencia emocional es mucho más que la pura capacidad de regular con eficacia el mal humor. Puede también desempeñar un papel importante en el mantenimiento de las emociones negativas cuando sea necesario.

De acuerdo con ese modelo de inteligencia emocional constituido por cuatro componentes, los individuos difieren en las capacidades mencionadas, diferencias que repercuten en el hogar, en la escuela y el trabajo, así como en las relaciones sociales.

#### **Referencias:**

1. Mayer, J. D., Caruso, D., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets Traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
2. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.). *Handbook of Intelligence* (pp. 396-420). Cambridge, England: Cambridge University Press.
3. J. D. Mayer, P. Salovey, D. R. Caruso y G. Measuring emotional intelligence with the msceit v2.0 Sitarenos en *Emotion*, vol. 3, págs. 97-105; 2003.
4. S. D. Pollak y S. Tolley-Schell Selective attention to facial emotion in physically abused children en *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 112, págs. 323-338; 2003.
5. P. N. Lopes, M. A. Brackett, J. Nezlek, A. Schutz, I. Sellin y P. Salovey. Emotional intelligence and social interaction. en *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 30, págs. 1018-1034; 2004.