

## ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

**La IE examina la importancia de la faceta emocional como elemento clave en la inteligencia.**

### **Bertrand Regader**

29 mayo, 2015 - 14:29 — Actualizado 11 septiembre, 2024 - 11:39 CEST

**La Inteligencia Emocional es uno de los conceptos clave** para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas. Por eso, comprender en qué consiste ser una persona emocionalmente inteligente es fundamental en muchos aspectos de la vida.

Y no, esto no tiene nada que ver con el famoso modelo de las Inteligencias Múltiples. Y de hecho, se basa en mucha más evidencia científica: la Inteligencia Emocional es **una realidad que puede ser estudiada tanto desde la Psicología como desde la Neuropsicología.**

De un modelo preocupado fundamentalmente en los trastornos mentales, por un lado, y por las capacidades de razonamiento por el otro, se ha pasado a otro en el que se considera que las emociones son algo intrínseco a nuestro comportamiento y actividad mental no patológica... Y que, por consiguiente, son algo que debe ser estudiado para comprender cómo somos.

Así pues, la Inteligencia Emocional es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás. **Este aspecto de la dimensión psicológica humana** tiene un papel fundamental tanto en nuestra manera de socializar como en las estrategias de adaptación al medio que seguimos.

### **Inteligencia Emocional: ¿en qué consiste?**

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, de hecho: es cierto que, en general, el CI se asocia a tener muchas facilidades en la vida. Pero esta visión tan simplista 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. Prueba de ello es que empezaron a ganar terreno algunas teorías de la inteligencia que intentaban comprenderla desde ópticas diferentes, como la **Teoría de las**

**Inteligencias Múltiples** de **Howard Gardner**, la teoría de **Raymond Cattell** (y otros) que explicaba las diferencias entre **Inteligencia fluida y cristalizada**, o la **Inteligencia Emocional**, concepto desarrollado por los psicólogos Peter Salovey y John Mayer y que popularizó Daniel Goleman.

A fin de cuentas, nuestra capacidad para adaptarnos al entorno o solo pasa por comprender lo que ocurre a nuestro alrededor desde una perspectiva lógico-matemática; también debemos ser capaces de entendernos a nosotros mismos y a los demás. No en vano el ser humano es una especie altamente social, por lo que disponemos de una rica faceta emocional que expresa nuestros estados internos de diversas maneras y nos hace capaces de conectar con ellos. Desperdiciar este tipo de información (que no siempre puede ser plasmada en palabras o con números) sería perder capacidad para responder a las exigencias el día a día viviendo en sociedad y aspirando a lograr objetivos a medio y largo plazo, más allá de lo que puede ser atendido cediendo a nuestros impulsos.

### **Las emociones juegan un papel vital en nuestro día a día**

Si pensamos detenidamente en la trascendencia de nuestras emociones en nuestra vida diaria nos daremos cuenta rápidamente que son muchas las ocasiones en que éstas influyen decisivamente en nuestra vida, aunque no nos demos cuenta. Podríamos plantearnos: (1) ¿Compré mi coche haciendo cálculos sobre la rentabilidad y los comparé con otros modelos y marcas? (2) ¿Elegí a mi pareja porque era objetivamente la mejor opción? (3) ¿Es mi empleo el que me ofrece el mejor salario? **Gran parte de nuestras decisiones son influenciadas en mayor o menor grado por las emociones.**

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. Aquí podríamos ejemplificar esta idea sacando a colación el estereotipo de estudiante "empollón"; una máquina intelectual capaz de memorizar datos y llegar a las mejores soluciones lógicas, pero con una vida emocional y sentimental vacía. Por otro lado, **podemos encontrar personas cuyas capacidades intelectuales son muy limitadas**, pero en cambio consiguen tener una vida exitosa en lo que refiere al ámbito sentimental, e incluso en el profesional. Este par de ejemplos llevados al extremo son poco habituales, pero sirven para percatarse de que es necesario prestar más atención a esta clase de habilidades emocionales, que pueden marcar nuestra vida y nuestra felicidad tanto o más que nuestra capacidad para puntuar alto en un test de inteligencia convencional. Para eso es importante profundizar en la Inteligencia Emocional.

### **Elementos de la Inteligencia Emocional**

El principal divulgador de la Inteligencia Emocional, el psicólogo estadounidense **Daniel Goleman**, señala que los principales componentes que integran la Inteligencia Emocional son los siguientes.

#### **1. Autoconocimiento emocional (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. Mucha gente se sorprende de lo poco que se conocen a ellos mismos.

Por ejemplo, este aspecto nos puede ayudar a no tomar decisiones cuando estamos en un estado psicológico poco equilibrado. Tanto si nos encontramos demasiado alegres y excitados, como si estamos tristes y melancólicos, las decisiones que tomemos estarán mediadas por la poca racionalidad. Así pues, lo mejor será esperar unas horas, o días, hasta que volvamos a tener un estado mental relajado y sereno, con el que será más sencillo poder valorar la situación y tomar decisiones mucho más racionales.

## **2. Autocontrol emocional (o autorregulación)**

El **autocontrol emocional** 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.

Por poner un ejemplo, no es raro que nos enfademos con nuestra pareja, pero si fuéramos esclavos de la emoción del momento estaríamos continuamente actuando de forma irresponsable o impulsiva, y luego nos arrepentiríamos. En cierto sentido, buena parte de la regulación de las emociones consiste en saber gestionar nuestro foco de atención, de manera que no se vuelva contra nosotros y nos sabotee.

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 comparte mucho en común con la Inteligencia Verbal; tal y como se ha visto al analizar las puntuaciones en pruebas de inteligencia de muchos individuos, ambos constructos psicológicos se solapan mucho.

## **3. Automotivación**

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. **En este factor es imprescindible cierto grado de optimismo e iniciativa**, de modo que tenemos que valorar el ser proactivos y actuar con tesón y de forma positiva ante los imprevistos.

Gracias a la capacidad de motivarnos a nosotros mismos para llegar a las metas que racionalmente sabemos que nos benefician, podemos dejar atrás aquellos obstáculos que solo se fundamentan en la costumbre o el miedo injustificado a lo que puede pasar.

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.).

#### **4. Reconocimiento de emociones en los demás (o empatía)**

Las relaciones interpersonales se fundamentan en la correcta interpretación de las señales que los demás expresan de forma inconsciente, y que a menudo emiten de forma no verbal. La detección de estas emociones ajenas y sus sentimientos que pueden expresar mediante signos no estrictamente lingüísticos (un gesto, una reacción fisiológica, un tic) **nos puede ayudar a establecer vínculos más estrechos y duraderos con las personas con que nos relacionamos.**

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.

#### **5. 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.

Y es que este tipo de inteligencia está muy relacionado con la Inteligencia Verbal, de manera que, en parte, se solapan entre sí. Esto puede ser debido a que parte del modo en el que experimentamos las emociones está mediado por nuestras relaciones sociales, y por nuestra manera de comprender lo que dicen los demás.

Así, gracias a la Inteligencia Emocional vamos **más allá de pensar en cómo nos hacen sentirnos los demás**, y tenemos en cuenta, además, que cualquier interacción entre seres humanos se lleva a cabo en un contexto determinado: quizás si alguien ha hecho un comentario despectivo sobre nosotros es porque siente envidia, o porque simplemente necesita basar su influencia social en este tipo de comportamientos. En definitiva, la Inteligencia Emocional nos ayuda a pensar en las causas que han desencadenado que otros se comporten de un modo que nos hace sentirnos de un modo determinado, en vez de empezar pensando en cómo nos sentimos y a partir de ahí decidir cómo reaccionaremos ante lo que otros digan o hagan.

#### **¿Por qué las empresas necesitan este tipo de inteligencia?**

Hoy en día **son muchas las corporaciones que invierten grandes sumas de dinero en formar a sus empleados en Inteligencia Emocional**. La razón de esta apuesta estriba en que las empresas se han dado cuenta de que una de las claves del éxito comercial y de la venta de sus productos radica en el grado en que sus trabajadores son capaces de reconocer y controlar sus emociones, así como las de sus clientes.

Es casi impensable concebir un comercial de ventas que carezca de habilidades en el trato con los clientes, un empresario sin motivación para la dirección de su compañía o un negociador que no sepa capaz de controlar sus impulsos y

emociones. Todo el conocimiento técnico basado en la mejor relación entre estudios académicos y experiencia no será ninguna garantía para estas personas, porque tarde o temprano malograrán operaciones económicas por un deficiente conocimiento de sus emociones.

### **Empleados con IE, los más demandados**

Cabe resaltar que en el proceso de selección de personal de las empresas la tendencia va enfocada a poner al candidato en situaciones de fuerte estrés o incomodidad para así poder examinar su reacción y su capacidad para lidiar con sus emociones.

El psicólogo de las organizaciones **Jonathan García-Allen** explica: “La época en que los procesos de selección de personal se basaban en la experiencia laboral y los conocimientos técnicos terminó. Actualmente, el método ha evolucionado y los aspectos relacionados con la Inteligencia Emocional, como las **habilidades interpersonales** y la **gestión de las emociones**, han cobrado un protagonismo clave. Esta creciente relevancia del aspecto emocional en el trabajo viene motivada por la tendencia a la **tercerización de la economía** en los países occidentales, en que el intercambio económico está mediado por la confianza entre ambos agentes”. De ahí se desprende, según señala García-Allen, que los empleados con alta Inteligencia Emocional resulten mucho más productivos para las corporaciones. En el fondo, es normal: la gestión de las emociones juega un papel muy importante tanto en la habilidad para auto-motivarse como en la capacidad de evitar conflictos y de comunicarse adecuadamente con el resto de miembros del equipo.

### **¿Hay evidencia empírica que la sostenga?**

El concepto de Inteligencia Emocional cuenta con evidencia empírica de dos tipos. Por un lado, **se ha detectado las partes del encéfalo que intervienen en su aparición** y no tanto en la de otro tipo de procesos mentales. Por el otro, al utilizar test estandarizados para su medición y analizar los datos obtenidos, se ha visto que la Inteligencia Emocional cuenta con su propia estructura factorial, de modo que correlaciona positivamente con las puntuaciones generales de CI, pero estadísticamente no se comporta exactamente igual que estas.

Dicho de otro modo, el constructo psicológico de la Inteligencia Emocional se basa tanto en la observación del funcionamiento del cerebro como en información obtenida mediante la psicometría.

Eso sí, los mismos problemas a la hora de definir la inteligencia general permanecen a la hora de explicar qué es la Inteligencia Emocional. No es ni una parte del cerebro ni una manera concreta de procesar la información, sino que básicamente se establece su existencia observando cómo se actúa en condiciones determinadas y de qué manera eso nos lleva a obtener ventajas o desventajas en una situación. La naturaleza de lo que es la Inteligencia Emocional sigue siendo en gran parte un misterio.