

Inteligencia emocional

Por: Ana Edith Nieto Rangel

Imaginemos la siguiente situación. A dos personas les acaban de diagnosticar diabetes. Adriana ha canalizado sus esfuerzos para conocer más sobre esta enfermedad, mejorar sus hábitos alimenticios y de ejercicio. Ella se muestra tranquila y confiada en que superará esto. Jesús, por su parte, ha estado de mal humor y culpando a todo el que esté a su alrededor por su mala suerte. Él se niega a seguir las indicaciones del médico.



Figura 1. Running in the park!. (Flickr, 2009).



Figura 2. it was a lazy sunday again. (Flickr, 2009).

Ahora, tenemos el caso de dos hermanos. Susana es una persona muy extrovertida. Su carácter indica que disfruta estar en contacto con las personas. Aunque en la escuela no iba muy bien, en las clases siempre estaba involucrada en actividades extraescolares y de apoyo a la comunidad. Hoy en día, está por abrir su segundo negocio, enfocado en la celebración de fiestas infantiles. Jorge, su hermano, desde chico ha sido alguien que se enoja rápidamente cuando las cosas no salen como él quiere. En una ocasión, no logró ir a una fiesta de la universidad y en revancha tomó el carro de su papá y lo chocó. Actualmente ha sido rescindido de su empleo por una riña que tuvo con un compañero de trabajo.

¿Qué es lo que diferencia a estas dos personas?, ¿por qué, en igualdad de circunstancias, cada persona actúa de diversa manera?

La respuesta nos la proporciona **la inteligencia emocional**. De acuerdo con Geetu Bharwaney (2010, p. 33), “la inteligencia emocional es la habilidad para sintonizar las emociones, comprenderlas y tomar medidas necesarias”. Por ejemplo, nos encontramos ante alguien que muestra inteligencia emocional, cuando la persona que fue diagnosticada con diabetes identifica el sentimiento que le produce tal noticia (tristeza, miedo, esperanza, entre otros), comprende la razón de tal emoción (el miedo a morir, el dejar sola a su esposa, etc.) y toma las medidas necesarias (mejorar sus hábitos alimenticios, emprender acciones que minimicen los riesgos) para sobrellevar la enfermedad.

El término de **inteligencia emocional** fue propuesto en 1995, por el Dr. Daniel Goleman (2008, p. 75), quien lo define como:

La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y por último, -pero no por ello menos importante- la capacidad de empatizar y confiar en los demás.

Como podemos observar en la cita anterior, la inteligencia emocional involucra conocernos a nosotros mismos, el tener una confianza en nuestras propias habilidades y un sentimiento de amor propio que nos permita ser compasivos en nuestra persona y ante las necesidades de nuestro entorno.

Goleman (2008) identifica los siguientes **componentes de la inteligencia emocional**:

1. **Autoconocimiento emocional**. El saber expresar de manera correcta lo que estamos sintiendo, lo cual implica conocer e identificar nuestras emociones, pero también sus efectos.
2. **Autocontrol emocional**. Involucra el poder controlar y manejar de manera adecuada nuestros impulsos.
3. **Automotivación**. Es la capacidad que nos impulsa, mediante el uso adecuado de nuestras emociones, a alcanzar nuestras metas; por ejemplo, ante la pérdida de un empleo, ciertas emociones como el optimismo nos permiten mantener el control y establecer acciones para la búsqueda de un nuevo trabajo.
4. **Empatía**. Es responder de manera apropiada a las necesidades expresadas por la otra persona, compartiendo su sentimiento sin que ésta lo exprese con palabras; por ejemplo, el reconocer los estados emocionales de los demás a través de sus expresiones faciales.
5. **Relaciones interpersonales**. La habilidad de relacionarnos de manera efectiva con las personas, haciéndolas sentir bien y contagiando positivamente una emoción.

REFLEXIÓN



La inteligencia emocional demanda entereza en la manera de asumir nuestra responsabilidad en el manejo de nuestras propias emociones.

Si contrastamos las definiciones que Bharwaney y Goleman dan de este concepto, vemos que ambos coinciden en que al ser una habilidad o capacidad, podemos seguir incrementándola a lo largo de nuestra vida, podemos seguir aprendiendo y desarrollando habilidades como la empatía, la automotivación, el autocontrol, el autoconocimiento emocional, y diversas habilidades para relacionarnos con otras personas.

+ Referencias

Bharwaney, G. (2010) *Vida emocionalmente Inteligente: Estrategias para incrementar el coeficiente emocional*. [Versión en línea]. España: Desclee de Brouwer. Recuperado el 14 de noviembre de 2012, de la base de datos E-libro, de la Biblioteca Digital UVEG.

Goleman, D. (2008). *La inteligencia emocional*. España: Kairós. [Versión en línea] Recuperado el 10 de noviembre de 2012, de <http://books.google.com.mx/books?id=x8cTlu1rmA4C&pg=PA75&dq=capacidad+de+motivarnos+a+nosotros+mismos,+de+perseverar&hl=es&sa=X&ei=RIGHULD4K-i7igKsnYD4Dg&ved=0CC0Q6AEwAA#v=onepage&q&f=false>

+ Referencias de imagen

Flickr. (2009). *it was a lazy sunday again*. Recuperada el 21 de noviembre de 2012, de <http://www.flickr.com/photos/silbersam/3657892961/> (Imagen publicada bajo licencia Atribución-NoComercial-SinDerivadas 2.0 Genérica, de acuerdo a: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/deed.es>).

Flickr. (2009). *Running in the park!*. Recuperada el 21 de noviembre de 2012, de <http://www.flickr.com/photos/lululemonathletica/3908348534/> (Imagen publicada bajo licencia Atribución 2.0 Genérica, de acuerdo a: <http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/deed.es>).