

Inteligencia emocional. Wikipedia.

https://es.wikipedia.org/wiki/Inteligencia_emocional



Existen desacuerdos sobre la [neutralidad en el punto de vista](#) de la versión actual de este artículo o sección.

En [la página de discusión](#) puedes consultar el debate al respecto.

La **inteligencia emocional** agrupa al conjunto de habilidades psicológicas que permiten apreciar y expresar de manera equilibrada nuestras propias [emociones](#), entender las de los demás, y utilizar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento.



Con un [beso](#) manifestamos nuestros sentimientos y evocamos emociones.

Índice

- [1 Orígenes del concepto](#)
- [2 La sede de las pasiones](#)
- [3 La memoria emocional](#)
- [4 Cuando las emociones son rápidas y toscas](#)
- [5 El gestor de las emociones](#)
- [6 Armonizando emoción y pensamiento](#)
- [7 La naturaleza de la inteligencia emocional](#)
- [8 Las Tres Fuentes de los Sentimientos](#)
 - [8.1 Inteligencia emocional y MATEA](#)
 - [8.2 Inteligencia emocional \(Daniel Goleman\)](#)
 - [8.3 Medición de la inteligencia emocional y el CI](#)
 - [8.4 Las Emociones pueden regularse](#)
- [9 Competencia emocional](#)
 - [9.1 Origen de las Competencias](#)
 - [9.2 ¿Qué es una competencia?](#)

- [9.3 Competencia e Inteligencia Emocional](#)
- [9.4 Competencia emocional](#)
- [9.5 Críticas](#)
 - [9.5.1 Confusiones conceptuales](#)
 - [9.5.2 Capacidades vs. cualidades morales](#)
 - [9.5.3 Valor predictivo](#)
- [9.6 Véase también](#)
- [9.7 Referencias](#)
 - [9.7.1 Notas](#)
 - [9.7.2 Bibliografía](#)

Orígenes del concepto

Aunque las definiciones populares de inteligencia hacen hincapié en los aspectos cognitivos, tales como la memoria y la capacidad para resolver problemas, varios investigadores influyentes en el ámbito del estudio de la inteligencia comenzaron a reconocer hace tiempo la importancia de los aspectos no cognitivos. [Edward L. Thorndike](#), en 1920, utilizó el término inteligencia social para describir la habilidad de comprender y motivar a otras personas.¹ En 1940, [David Wechsler](#) describió la influencia de factores no intelectivos sobre el comportamiento inteligente y sostuvo, además, que los tests de inteligencia no serían completos hasta que no se pudieran describir adecuadamente estos factores.²

Desafortunadamente, el trabajo de estos pioneros pasó desapercibido durante mucho tiempo hasta que, en 1983, [Howard Gardner](#), en su libro “Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica”,³ introdujo la idea de que los indicadores de inteligencia, como el [cociente intelectual](#), no explican plenamente la capacidad cognitiva, porque no tienen en cuenta ni la “inteligencia interpersonal” (la capacidad para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas) ni la “inteligencia intrapersonal” (la capacidad para comprenderse uno mismo, apreciar los sentimientos, temores y motivaciones propios).⁴

El primer uso del término inteligencia emocional generalmente es atribuido a [Wayne Payne](#), citado en su tesis doctoral *Un estudio de las emociones: el desarrollo de la inteligencia emocional* (1985).⁵ Sin embargo, esta expresión ya había aparecido antes en textos de Beldoch (1964),⁶ y Leuner (1966).⁷ [Stanley Greenspan](#) también propuso un modelo de inteligencia emocional en 1989, al igual que [Peter Salovey](#) y [John D. Mayer](#).⁸

La relevancia de las emociones en el mundo laboral y la investigación sobre el tema siguió ganando impulso, pero no fue hasta la publicación en 1995 del célebre libro de [Daniel Goleman](#), “Inteligencia emocional”, cuando se popularizó.⁹ En ese año, la revista "Time" fue el primer medio de comunicación de masas interesado en la IE que publicó un relevante artículo de Nancy Gibbs sobre el texto de Goleman.

El éxito de ventas del libro de Goleman aumentó la difusión popular del término inteligencia emocional hasta límites insospechados, haciéndose muy popular en forma de artículos en periódicos y revistas, tiras cómicas,¹⁰

programas educativos, cursos de formación para empresas, juguetes,¹¹ o resúmenes divulgativos de los propios libros de Goleman.¹²

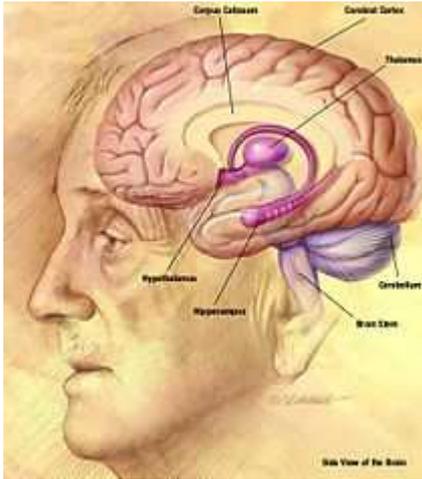


Imagen esquemática del [cerebro](#).

Para comprender el gran poder de las emociones sobre la mente pensante —y la causa del frecuente conflicto existente entre los sentimientos y la razón— debemos considerar la forma en que ha evolucionado el [cerebro](#).¹³

La región más primitiva del cerebro es el [tronco encefálico](#), que regula las funciones vitales básicas, como la respiración o el [metabolismo](#), y lo compartimos con todas aquellas especies que disponen de [sistema nervioso](#), aunque sea muy rudimentario. De este cerebro primitivo emergieron los centros emocionales que, millones de años más tarde, dieron lugar al cerebro pensante: el [neocórtex](#). El hecho de que el cerebro emocional sea muy anterior al racional y que éste sea una derivación de aquél, revela con claridad las auténticas relaciones existentes entre el pensamiento y el sentimiento.¹⁴

El neocórtex permite un aumento de la sutileza y la complejidad de la vida emocional, aunque no gobierna la totalidad de la vida emocional porque, en estos asuntos, delega su cometido en el [sistema límbico](#). Esto es lo que confiere a los centros de la emoción un poder extraordinario para influir en el funcionamiento global del cerebro, incluyendo a los centros del pensamiento.¹⁵

La sede de las pasiones

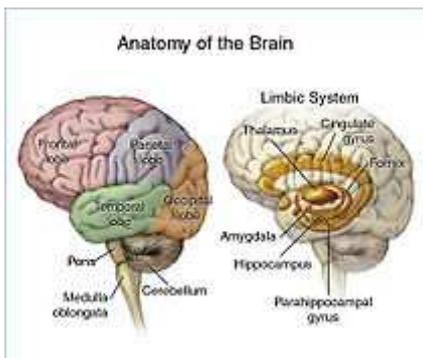


Imagen anatómica del cerebro.

La [amígdala cerebral](#) y el [hipocampo](#) fueron dos piezas clave del primitivo «cerebro olfativo» que, a lo largo del proceso evolutivo, terminó dando origen al [córtex](#) y posteriormente al neocórtex. La amígdala tiene forma de almendra con estructuras interconectadas asentadas sobre el tronco cerebral. Hay dos amígdalas a cada lado del cerebro y la nuestra es la más grande comparada con la de los primates.¹⁶ La amígdala está especializada en las cuestiones emocionales y se considera una estructura límbica muy ligada a los procesos del aprendizaje y la memoria.¹⁷ Si la amígdala es separada del cerebro no es posible apreciar el significado emocional de diversos acontecimientos, lo cual se le conoce como *ceguera afectiva*. Además de la pérdida de afecto y consecuente pérdida de memoria, la amígdala, junto con la circunvolución cingulada, permite la secreción de lágrimas y funciona como un depósito de la memoria por lo que quien vive sin amígdala prácticamente pierde la memoria, ya que la amígdala guarda aquellos recuerdos que más impacto emocional tuvieron en nuestra vida, como los traumas o nuestros momentos más felices.¹⁸ Constituye una especie de depósito de la memoria emocional.¹⁹ Es la encargada de activar la secreción de dosis masivas de [noradrenalina](#), que estimula los sentidos y pone al [cerebro](#) en estado de alerta.²⁰

LeDoux descubrió que la primera zona cerebral por la que pasan las señales sensoriales procedentes de los ojos o de los oídos es el [tálamo](#) y, a partir de ahí y a través de una sola [sinapsis](#), la amígdala. Otra vía procedente del tálamo lleva la señal hasta el neocórtex —el cerebro pensante—, permitiendo que la amígdala comience a responder antes de que el neocórtex haya ponderado la información.²¹ Según LeDoux: «anatómicamente hablando, el sistema emocional puede actuar independientemente del neocórtex. Existen ciertas reacciones y recuerdos emocionales que tienen lugar sin la menor participación cognitiva consciente».²²

La memoria emocional

Las opiniones inconscientes son recuerdos emocionales que se almacenan en la amígdala. El hipocampo registra los hechos puros, y la amígdala es la encargada de registrar el «clima emocional» que acompaña a estos hechos.²³ Para LeDoux «el hipocampo es una estructura fundamental para reconocer un rostro como el de su prima, pero es la amígdala la que le agrega el clima emocional de que no parece tenerla en mucha estima». Esto significa que el cerebro dispone de dos sistemas de registro, uno para los hechos ordinarios y otro para los recuerdos con una intensa carga emocional.²⁴ El cerebro usa un sencillo método para registrar recuerdos emocionales con mucha fuerza: los sistemas de alerta neuroquímica que preparan al organismo para luchar o huir en un momento de peligro también graban aquel momento en la memoria con intensidad. Sometido a tensión, ansiedad o dicha un nervio que va del cerebro a las glándulas suprarrenales (que son glándulas situadas sobre los riñones) provoca secreción de hormonas epinefrina y norepinefrina; estas mismas activan los receptores del nervio vago y este transporta mensajes desde el cerebro para regular el corazón y lleva señales de vuelta al cerebro provocadas por estas mismas dos hormonas. La amígdala es el lugar más importante del cerebro al que van estas señales, activan neuronas en la amígdala para indicar a otras regiones del cerebro que refuercen la memoria para registrar lo ocurrido, lo cual explica por qué a veces tenemos traumas o recuerdos emocionales con cierto nivel de intensidad y no sabemos por qué.²⁵

En el cambiante mundo social, uno de los inconvenientes de este sistema de alarma neuronal es que, con más frecuencia de la deseable, el mensaje de urgencia mandado por la amígdala suele ser obsoleto. La amígdala examina la experiencia presente y la compara con lo que sucedió en el pasado, utilizando un método asociativo, equiparando situaciones por el mero hecho de compartir unos pocos rasgos característicos similares, haciendo reaccionar con respuestas que fueron grabadas mucho tiempo atrás, a veces obsoletas.²⁶

En opinión de LeDoux, la interacción entre el niño y sus cuidadores durante los primeros años de vida constituye un auténtico aprendizaje emocional, y es tan poderoso y resulta tan difícil de comprender para el adulto porque está grabado en la amígdala con la tosca impronta no verbal propia de la vida emocional. Lo que explica el desconcierto ante nuestros propios estallidos emocionales es que suelen datar de un período tan temprano que las cosas nos desconcertaban y ni siquiera disponíamos de palabras para comprender lo que sucedía.²⁷ En esta primera etapa de la vida el hipocampo (crucial para recuerdos narrativos) y el neocórtex (base del pensamiento racional) aún deben desarrollarse, pero la amígdala, que madura muy rápido cuando somos niños, es mucho más probable que esté formada al momento de nacer. LeDoux nos dice que la amígdala sustenta un principio básico del pensamiento psicoanalítico: que las interacciones del niño con los adultos y personas que lo rodean le proporcionan lecciones emocionales basadas en su adaptación y dificultades en sus relaciones.²⁸

Según el psicólogo estadounidense John Maxtell, no tiene sentido postular que la evolución ha pasado por alto depurar este sistema de alarma. Si persiste hasta nuestros días, lo ha hecho por ser funcional, por tanto no está anticuado. La evolución es implacable y borra de la existencia todo lo que no aporta nada a la supervivencia de cada especie. Los seres humanos evolucionamos en paralelo al resto de seres vivos de la tierra. Los condicionantes que dirigen nuestra evolución los impone el hábitat artificial que nosotros mismos hemos construido, ciudades, sociedad etc. Nosotros estamos condicionando nuestra evolución, dando como resultado el desarrollo de una capa de pensamiento racional, al servicio de nuestro lado emocional, que nos ayuda a vivir en nuestro medio. Interpretar las señales de tráfico, desarrollar un rol en el trabajo, buscar una casa donde vivir, son cuestiones que todos manejamos a diario, pero desde el punto de vista evolutivo es vivir en un medio. Lo que somos hoy, es el producto de esta evolución auto-condicionada. (Teoría de la evolución auto-condicionada, John Maxtell).²⁹

Cuando las emociones son rápidas y toscas

La importancia evolutiva de ofrecer una respuesta rápida que permitiera ganar unos milisegundos críticos ante las situaciones peligrosas debió ser vital para nuestros antepasados, pues esa configuración ha quedado impresa en el cerebro de todo protomamífero, incluyendo los humanos. Para LeDoux: «El rudimentario cerebro menor de los mamíferos es el principal cerebro de los no mamíferos, un cerebro que permite una respuesta emocional muy veloz. Pero, aunque veloz, se trata también, al mismo tiempo, de una respuesta muy tosca, porque las células implicadas sólo permiten un procesamiento rápido, pero también impreciso», y estas rudimentarias confusiones emocionales —basadas en sentir antes que en pensar— son las «emociones precognitivas».³⁰

El gestor de las emociones

La amígdala prepara una reacción emocional ansiosa e impulsiva, pero otra parte del cerebro se encarga de elaborar una respuesta más adecuada. El regulador cerebral que desconecta los impulsos de la amígdala parece encontrarse en el extremo de una vía nerviosa que va al neocórtex, en el lóbulo prefrontal. El área prefrontal constituye una especie de modulador de las respuestas proporcionadas por la amígdala y otras regiones del sistema límbico, permitiendo la emisión de una respuesta más analítica y proporcionada. El lóbulo prefrontal izquierdo parece formar parte de un circuito que se encarga de desconectar —o atenuar parcialmente— los impulsos emocionales más perturbadores.³¹



[Vandalismos](#) en forma de pintadas. El [vandalismo en wikis](#) es otro ejemplo de actuación con perturbación emocional.

Armonizando emoción y pensamiento

Las conexiones existentes entre la amígdala (y las estructuras límbicas) y el neocórtex constituyen el centro de gestión entre los pensamientos y los sentimientos. Esta vía nerviosa explicaría el motivo por el cual la emoción es fundamental para pensar eficazmente, tomar decisiones inteligentes y permitirnos pensar con claridad. La corteza prefrontal es la región cerebral que se encarga de la «memoria de trabajo».³²

Cuando estamos emocionalmente perturbados, solemos decir que «no podemos pensar bien» y permite explicar por qué la tensión emocional prolongada puede obstaculizar las facultades intelectuales del niño y dificultar así su capacidad de aprendizaje. Los niños impulsivos y ansiosos, a menudo desorganizados y problemáticos, parecen tener un escaso control prefrontal sobre sus impulsos límbicos. Este tipo de niños presenta un elevado riesgo de problemas de fracaso escolar, alcoholismo y delincuencia, pero no tanto porque su potencial intelectual sea bajo sino porque su control sobre su vida emocional se halla severamente restringido.³³

Las emociones son importantes para el ejercicio de la razón. Entre el sentir y el pensar, la emoción guía nuestras decisiones, trabajando con la mente racional y capacitando —o incapacitando— al pensamiento mismo. Del mismo modo, el cerebro pensante desempeña un papel fundamental en nuestras emociones, exceptuando aquellos momentos en los que las emociones se desbordan y el cerebro emocional asume por completo el control de la situación. En cierto modo, tenemos dos cerebros y dos clases diferentes de inteligencia: la inteligencia racional y la inteligencia emocional y nuestro funcionamiento vital está determinado por ambos.³⁴

El psicólogo estadounidense John Maxtell rompe el concepto de dos cerebros o distintos tipos de inteligencia. Basándose en su teoría de la evolución auto-condicionada, afirma que nuestra capa de pensamiento racional se ha desarrollado para dar cobertura a nuestro lado emocional, la razón nos proporciona el cómo. Aunque por lo general solo percibimos nuestras emociones en momentos de desbordamiento, lo cierto es que las tenemos constantemente. Todo nuestro pensamiento, comportamiento personal y social esta orientado a mantenernos dentro de los límites de nuestro confort emocional y en resumidas cuenta vivos.

Un ejemplo práctico sería el siguiente: Un peatón que deambule por una ciudad abarrotada de coches, optará por cruzar las avenidas por los pasos de cebra y cuando el semáforo este en verde para los peatones. Sin ser un caso de desbordamiento emocional, el miedo que siente a ser atropellado genera la necesidad de buscar alternativas seguras para cruzar la calle, usar su capa racional para interpretar los símbolos dispuestos para este propósito es la opción más segura, la razón nos proporciona el cómo. Si todos no tuviésemos el mismo miedo a ser atropellados, las ciudades no podrían tener el diseño que actualmente tienen, ¿que nos impediría cruzar por cualquier parte?³⁵

La naturaleza de la inteligencia emocional

Las características de la llamada inteligencia emocional son: 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 la capacidad de empatizar y confiar en los demás.³⁶ El grado de dominio que alcance una persona sobre estas habilidades resulta decisivo para determinar el motivo por el cual ciertos individuos prosperan en la vida mientras que otros, con un nivel intelectual similar, acaban en un callejón sin salida.³⁷

Las Tres Fuentes de los Sentimientos

Las emociones son las expresiones exteriores de los sentimientos acumulados y formados en las áreas de la imaginación y la visualización. Hay tres fuentes de sentimientos que interpretan toda información que entra en el ser humano por los cinco sentidos y dan el sentido a lo que percibimos.

Inteligencia emocional y MATEA

De acuerdo a lo que dice la autora Myriam Muñoz Polit en su libro *Emociones sentimientos y necesidades*, la vida emocional es la que nos mueve a comportarnos, percibir y actuar de determinada manera en la vida. La autora en el XI Congreso Internacional Gestalt. Afirma: "No sentimos a lo tonto"

La Inteligencia emocional está basada en como cada ser humano vive sus emociones: Habla de las cinco emociones básicas que desde su punto de vista destacan y que son las reacciones primitivas que el ser humano

comparte con los mamíferos, con la diferencia de que nosotros los humanos somos conscientes de ellas, sabemos que sentimos. Tales emociones vienen a cubrir unos objetivos de supervivencia, Manejo de Sentimientos Básicos (MATEA):

- Miedo: el objetivo es la protección y el cuidado
- Afecto: el objetivo es la vinculación;
- Tristeza: el objetivo es el retiro. Cuando sentimos tristeza nuestro organismo nos está diciendo "retírate de ahí y vuelve a estar contigo";
- Enojo: el objetivo es la defensa;
- Alegría: su objetivo es la vivificación. Viene a ser la batería de nuestra existencia.

Actualmente vivimos en un mundo donde cada día perdemos sensibilidad ante nuestro entorno y las personas que nos rodean, muchas veces debido a que nos es difícil hacer contacto con nuestros sentimientos. De ahí la importancia de tener una educación emocional que nos permita hacernos conscientes de aquello que sentimos, es decir poder convertirnos en nuestros propios observadores para ir analizando descubriendo y por lo tanto controlando aquello que nos mueve a actuar, y tener cada vez mayor control de nuestras respuestas.

Inteligencia emocional (Daniel Goleman)

La inteligencia emocional nos permite:

- Tomar conciencia de nuestras emociones.
- Comprender los sentimientos de los demás.
- Tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo.
- Acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo.
- Adoptar una actitud empática y social que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal.
- Participar, deliberar y convivir con todos desde un ambiente armónico y de paz.

Medición de la inteligencia emocional y el CI

No existe un test capaz de determinar el «grado de inteligencia emocional», a diferencia de lo que ocurre con los test que miden el [coeficiente intelectual](#) (CI). Jack Block, psicólogo de la universidad de Berkeley, ha utilizado una medida similar a la inteligencia emocional que él denomina «capacidad adaptativa del ego», estableciendo dos o más tipos teóricamente puros, aunque los rasgos más sobresalientes difieren ligeramente entre mujeres y hombres:³⁸

«Los hombres que poseen una elevada inteligencia emocional suelen ser socialmente equilibrados, extrovertidos, alegres, poco predispuestos a la timidez y a rumiar sus preocupaciones. Demuestran estar dotados de una notable capacidad para comprometerse con las causas y las personas, suelen adoptar responsabilidades, mantienen una visión ética de la vida y son afables y cariñosos en sus relaciones. Su

vida emocional es rica y apropiada; se sienten, en suma, a gusto consigo mismos, con sus semejantes y con el universo social en el que viven».

«Las mujeres emocionalmente inteligentes tienden a ser enérgicas y a expresar sus sentimientos sin ambages, tienen una visión positiva de sí mismas y para ellas la vida siempre tiene un sentido. Al igual que ocurre con los hombres, suelen ser abiertas y sociables, expresan sus sentimientos adecuadamente (en lugar de entregarse a arranques emocionales de los que posteriormente tengan que lamentarse) y soportan bien la tensión. Su equilibrio social les permite hacer rápidamente nuevas amistades; se sienten lo bastante a gusto consigo mismas como para mostrarse alegres, espontáneas y abiertas a las experiencias sensoriales. Y, a diferencia de lo que ocurre con el tipo puro de mujer con un elevado CI, raramente se sienten ansiosas, culpables o se ahogan en sus preocupaciones».

«Los hombres con un elevado CI se caracterizan por una amplia gama de intereses y habilidades intelectuales y suelen ser ambiciosos, productivos, predecibles, tenaces y poco dados a reparar en sus propias necesidades. Tienden a ser críticos, condescendientes, aprensivos, inhibidos, a sentirse incómodos con la sexualidad y las experiencias sensoriales en general y son poco expresivos, distantes y emocionalmente fríos y tranquilos».

«La mujer con un elevado CI manifiesta una previsible confianza intelectual, es capaz de expresar claramente sus pensamientos, valora las cuestiones teóricas y presenta un amplio abanico de intereses estéticos e intelectuales. También tiende a ser introspectiva, predispuesta a la ansiedad, a la preocupación y la culpabilidad, y se muestra poco dispuesta a expresar públicamente su enfado (aunque pueda expresarlo de un modo indirecto)».

Estos retratos, obviamente, resultan caricaturescos pues toda persona es el resultado de la combinación entre el CI y la inteligencia emocional, en distintas proporciones, pero ofrecen una visión muy instructiva del tipo de aptitudes específicas que ambas dimensiones pueden aportar al conjunto de cualidades que constituye una persona. ³⁹

Daniel Goleman también recoge el pensamiento de numerosos científicos del comportamiento humano que cuestionan el valor de la inteligencia racional como predictor de éxito en las tareas concretas de la vida, en los diversos ámbitos de la familia, los negocios, la toma de decisiones, el desempeño profesional, etc. Citando numerosos estudios Goleman concluye que el Coeficiente Intelectual no es un buen predictor del desempeño exitoso. La inteligencia pura no garantiza un buen manejo de las vicisitudes que se presentan y que es necesario enfrentar para tener éxito en la vida.

Según Goleman la inteligencia emocional puede dividirse en dos áreas:

- **Inteligencia intrapersonal:** Capacidad de formar un modelo realista y preciso de uno mismo, teniendo acceso a los propios sentimientos, y usarlos como guías en la conducta.

- [Inteligencia interpersonal](#): Capacidad de comprender a los demás; qué los motiva, cómo operan, cómo relacionarse adecuadamente. Capacidad de reconocer y reaccionar ante el humor, el temperamento y las emociones de los otros.

Las Emociones pueden regularse

Regular las respuestas emocionales se puede aprender. Al mismo tiempo es un signo de maduración y de inteligencia. En la primera infancia, habitualmente no regulamos nuestra respuesta emocional, simplemente la expresamos o explota. Socialmente se acepta, y se perdona este tipo de "sinceridad" en las respuestas emocionales de los niños y las niñas pequeñas. Y a medida que se van haciendo mayores, el índice de tolerancia ante esta inmediatez en las respuestas va disminuyendo hasta llegar a la madurez, cuando socialmente se exigen la regulación emocional. Con su aprendizaje conseguimos equilibrar dos fuerzas opuestas. Por un lado, la necesidad biológica de la respuesta emocional, y por el otro, la necesidad de respetar determinadas normas de convivencia. La alternativa que se propone es que existen emociones como consecuencia de la respuesta de la persona ante una situación.⁴⁰

La alternativa que propone Manel Güell Barceló en su libro *¿Tengo Inteligencia Emocional?* es considerar que no existen emociones positivas ni negativas. Simplemente existen emociones como consecuencia de la respuesta de la persona ante una situación. También es cierto que determinadas emociones son útiles y traen un beneficio al individuo y otras no. A partir de este hecho podemos dividir las emociones respuestas emocionales efectivas, útiles y adaptativas y respuestas emocionales no efectivas, poco útiles o poco adaptativas. Una respuesta emocional (alegría, ira, vergüenza) será útil en función del contexto. Si la respuesta es adaptativa y nos ayuda a relacionarnos con el mundo que nos rodea, con los demás y con nosotros mismos, será una emoción efectiva. Así todas las respuestas emocionales son positivas siempre que se utilicen adecuadamente.

Daniel Goleman menciona en su Libro de Inteligencia Emocional que en la Empresa, cuando hablamos de autocontrol emocional no estamos abogando, en modo alguno, por la negación o represión de nuestros verdaderos sentimientos. El "mal" humor, por ejemplo, también tiene su utilidad; el enojo, la melancolía y el miedo pueden llegar a ser fuentes de creatividad, energía y comunicación; el enfado puede constituir una intensa fuente de motivación, especialmente cuando surge de la necesidad de reparar una injusticia o un abuso; el hecho de compartir la tristeza puede hacer que las personas se sientan más unidas y la urgencia nacida de la ansiedad — siempre que no llegue a atribularnos— puede alentar la creatividad. También hay que decir que el autocontrol emocional no es lo mismo que el exceso de control, es decir, la extinción de todo sentimiento espontáneo que, obviamente, tiene un costo físico y mental. La gente que sofoca sus sentimientos —especialmente cuando son muy negativos— eleva su ritmo cardíaco, un síntoma inequívoco de hipertensión. Y cuando esta represión emocional adquiere carácter crónico, puede llegar a bloquear el funcionamiento del pensamiento, alterar las funciones intelectuales y obstaculizar la interacción equilibrada con nuestros semejantes. Por el contrario, la competencia emocional implica que tenemos la posibilidad de elegir cómo expresar nuestros sentimientos.

Competencia emocional

Derivado del tema de inteligencia emocional en diversos escenarios, incluido el educativo, actualmente se habla de competencias emocionales, las cuales han revolucionado la concepción que se tenía de los alumnos, así como también de los problemas que enfrentan durante la vida académica.

Para comenzar a definir lo que refiere “competencia emocional” primero hay que retomar el término competencia y es que existe una fuerte controversia alrededor del mismo, no existe una definición que se tome por correcta, diversos autores han tratado de definirla sin embargo no se ha aceptado ninguna como definitiva.

En este sentido, para adentrarnos en el tema, es importante y necesario definir en primer lugar a las competencias, ¿cómo se originan? y ¿cómo se definen?

Origen de las Competencias

Jacques Delors, europeo, de nacionalidad francesa, presidió la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI. Al finalizar su cargo en la Comisión, presentó un informe como respuesta a los grandes desafíos que enfrentaba el entorno global e implicó la implementación de acciones. Es decir, sus propuestas se convirtieron en políticas públicas, obligando a los sistemas educativos transformar la forma de educar. Es importante mencionar, que el informe Delors surge desde una perspectiva económica, por lo tanto las competencias son un constructo, es decir, una categoría constituida por conceptos y son históricas, no esenciales. En este sentido, las competencias dan respuesta a un momento histórico, un espacio temporal.

Delors (1997) presenta el informe a la UNESCO, del cual se derivan los cuatro pilares de la educación, Aprender a Conocer, Aprender a Hacer, Aprender a Vivir Juntos y Aprender a Ser. Convirtiéndose en la parte medular de las competencias.

¿Qué es una competencia?

El término competencia según la real academia de la lengua española lo define como una palabra de origen latín *competentia*; cf. Competente, Pericia, aptitud, idoneidad para hacer algo o intervenir en un asunto determinado. Sin embargo esta palabra adquiere un significado distinto según sea el caso en el que se utilice, es decir, es aplicable como autoridad, capacitación en algo, función, idoneidad, rivalidad empresarial, competencia entre personas o incluso en alguna actividad deportiva.

Tobón, Pimienta y García (2010) indican que las competencias no solo son una forma de pensar, implican un hacer, un actuar en la realidad. Definen a las competencias como “actuaciones integrales ante actividades y problemas del contexto, con idoneidad, compromiso ético, integrando el saber ser, el saber hacer y el saber conocer en una perspectiva de mejora continua”

Por otro lado, Perrenoud (2004), define a las competencias como la movilización de conocimientos, habilidades o actitudes. Implican procesos mentales complejos que permiten al sujeto movilizar los recursos antes mencionados para solucionar un problema específico, dentro de un contexto específico. Por lo tanto, el hacer cotidiano de las competencias, brinda cierta experiencia para que el sujeto busque opciones más eficaces para enfrentar situaciones problemáticas.

Siguiendo la idea de Perrenoud, las competencias se adquieren a través de la formación, permiten la adaptabilidad del sujeto a los cambios vertiginosos del entorno. En un principio, en los orígenes de la humanidad, el hombre se adaptó para sobrevivir, evolucionar y desarrollarse. Tal parece que en pleno siglo XXI el hombre se desadaptó a adaptarse. Las competencias permiten desarrollar en el sujeto la capacidad de adaptación a través de acciones inteligentemente diseñadas para movilizar una serie de recursos.

Ambos autores convergen en varios puntos, las competencias implican un hacer, una formación, construcción de situaciones específicas para que el sujeto actúe y movilice recursos. Por tal motivo, la escuela es el principal escenario en donde se pueden fusionar dichos elementos. Favoreciendo el elemento cognitivo, procedimental y actitudinal.

Actualmente es la base pedagógica del sistema educativo de varios países tal es el caso de México, sustentado en fuentes teóricas psicológicas, lingüísticas, sociológicas, laborales y filosóficas.

En este punto es donde surge el aspecto emocional, ya que las competencias poseen una dimensión social, en donde el ser humano para poder actuar se debe insertar a un grupo social, construir redes sociales con la finalidad de solucionar problemas, participar de la vida productiva y democrática.

Competencia e Inteligencia Emocional

Ahora bien, ¿Cómo es que se relacionan las competencias con la inteligencia emocional?, dentro de la psicología encontramos la psicología cognitiva, que es la que se ha encargado de realizar aportes para poder definir el término tan controversial, esta teoría afirma que “las competencias se forman a través de estructuras cognitivas que pueden modificarse por influencia de experiencias y aprendizajes” (Tobón, 2005) y que para formar una competencia se necesita potencial de aprendizaje, este potencial es el que permite desarrollar conductas inteligentes valiéndose de las funciones cognitivas a través del sistema nervioso central.

Según esta teoría, todo acto mental tiene tres fases:

- Entrada.- Se recibe la información e manera verbal, a través de los sentidos desde el medio interno o externo.
- Elaboración.- La información recibida se analiza y se organiza mediante funciones mentales de memoria a corto, mediano o largo plazo.
- Salida.- Se da cuando el conocimiento se utiliza para realizar una tarea o resolver un problema.

Luego entonces si hablar de inteligencia emocional, “es la habilidad para tomar conciencia de las emociones propias y ajenas para regularlas” (Bisquerra, 2011).

Es preciso para llegar a este punto el haber realizado los procesos mentales descritos con antelación, la diferencial de la competencia emocional con las competencias cognitivas es que parte de la autorrealización personal, aprendiendo a regular las emociones.

Durante la primera infancia no se nos exige cumplir con ciertas normas, el niño puede decir lo que piensa y cualquier cosa que diga se le aprueba justificándolo por su edad, a medida que pasa el tiempo la exigencia para su modo de actuar se vuelve mayor, pero no se trata de censurar al niño sin razón aparente y con autoritarismo, se trata de hacerlo consciente de la importancia que tiene autorregularse para la sana convivencia con el medio de modo que adquiera la capacidad de resolver conflictos de manera pacífica.

Competencia emocional

Actualmente no existe consenso a la hora de definir las competencias emocionales, sigue siendo un tema debate dentro de la comunidad de expertos, sin embargo, autores como Bisquerra (2011) señala que las competencias emocionales es la capacidad de movilizar una serie de recursos, a través de la identificación de emociones propios y de los otros, para resolver problemas en situaciones específicas.

Siguiendo la idea del autor, investigaciones recientes indican que una persona con competencias emocionales es menos susceptible a caer en situaciones de riesgo social y de salud. Es decir, son personas que están preparadas para no incursionar en el mundo de la drogadicción, alcoholismo, vandalismo, delincuencia, entre otras, en pocas palabras una persona competente en control emocional es candidato a convertirse en un ciudadano sano, capaz de construir redes en beneficio de todos los integrantes del grupo social, con vida productiva y democrática activa.

Cuando una persona carece de los elementos mínimos para reconocer sus propias emociones y en consecuencia las emociones de los demás, invariablemente dichas carencia se verán reflejadas en la forma de enfrentar la vida, se dice que son personas con bajas defensas del sistema inmunitario.

El autor también señala que las competencias se pueden adquirir, es decir, se pueden educar, por tal motivo, es importante que la educación emocional comience desde el nacimiento. Resulta trascendente difundir las competencias emocionales del modelo del Grup de Recerca en Orientación Psicopedagògica (GROP) de la Universitat de Barcelona. Dicho modelo se ha experimentado con éxito en el sector educativo (Bisquerra, 2009) y contempla las siguientes competencias:

- Conciencia emocional. Conocer las emociones propias y las de los demás.
- Regulación de las emociones. Responder de manera apropiado cuando alguien experimenta alguna emoción. Es importante no confundirla con la represión.
- Autonomía emocional. Que los estímulos externos no afecten de manera drástica a la persona. Ser sensibles pero con cierto autoblandaje.
- Habilidades socioemocionales. Ser capaces de construir redes sociales.

- Competencias para la vida y el bienestar. Favorecen una sana convivencia social y personal.

Las competencias descritas anteriormente se pueden transmitir a través de la educación emocional, educar implica intencionalidad, construir estrategias, líneas de acciones que lleguen a las aulas de los estudiantes.

Bisquerra (2000) señala que la educación emocional es un proceso que se da de manera continua y de forma permanente, esto significa que en cualquier nivel de estudios se puede brindar educación emocional y dicha educación tendrá variaciones dependiendo del tipo de estudiante, ya que las necesidades de un infante es totalmente diferente a las de un adolescente.

Infantes, adolescente o adultos, se pretende que con la educación emocional se logren los siguientes objetivos:

- Reconocer emociones propias.
- Reconocer las emociones de los demás.
- Identificar y nombrar correctamente a las emociones.
- Ser capaz de regular las propias emociones.
- Incrementar el umbral de tolerancia a la frustración.
- Identificar de manera anticipada los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Ser capaz de construir emociones positivas.
- Ser capaz de lograr la automotivación.
- Tener una actitud positiva ante la vida.
- Desarrollar la capacidad de fluir en la vida, avanzar.

Son objetivos que se pretenden alcanzar a partir de la educación emocional, el papel de las autoridades educativas y principalmente del docente, será fundamental para desarrollar en los estudiantes prácticas más sanas a partir del control emocional, coadyuvando de ésta manera el logro exitoso de su plan de vida.

Fuentes de consulta:

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Síntesis.

Bisquerra, R. (Coord). (2011). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Bisquerra, R. (Coord.) (2012). ¿Cómo educar las emociones?. La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Faros: Cuadernos.

Delors, Jacques. (Coord). (1997). La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI, presidida por Jacques Delors. UNESCO.

Perrenoud, P. (2004). Diez nuevas competencias para enseñar. SEP.

Real Academia Española. Diccionario de la Lengua Española. [En línea]. [Consulta: 14 de abril de 2015].

Disponble en web: <http://lema.rae.es/drae/?val=competencia>

Tobón, S. Pimienta, J. y García, J. (2010). Secuencias didácticas. Aprendizaje y evaluación de competencias.

Pearson.

Tobón, S. (2005). Formación basada en competencias. Pensamiento complejo, diseño curricular y didáctica. Ecoe Ediciones.

Críticas

Confusiones conceptuales

Se ha criticado el trabajo de Goleman, sobre todo sus primeras obras, por asumir la existencia de un tipo de inteligencia asociada a las emociones. [Eysenck](#) señala que la obra de Goleman contiene conceptos errados sobre qué es la inteligencia, yendo incluso a contramano del consenso científico en la materia.

[Goleman] ejemplifica con mayor claridad que lo absurdo de la tendencia a clasificar casi cualquier tipo de comportamiento como una "inteligencia"... Si esas cinco "habilidades" definen la "inteligencia emocional", esperaríamos alguna evidencia de que están altamente correlacionadas; Goleman admite que podrían estar un poco desrelacionadas, y en todo caso si no podemos medirlas, ¿cómo sabemos si lo están? Así que toda la teoría se construye sobre arena movediza: no hay ninguna base científica sólida".

Eysenck, H.J. (2000). Intelligence: A New Look.

Del mismo modo, Locke afirma que el concepto de la IE es en sí una mala interpretación del concepto de inteligencia, y ofrece una interpretación alternativa: no es otra forma o tipo de inteligencia, sino que es la inteligencia (entendida como la capacidad de comprender abstracciones) aplicada a un dominio particular de la vida: las emociones. Sugiere que el concepto debe ser re-etiquetado como una habilidad.⁴¹

La esencia de esta crítica es que la investigación científica depende de la utilización válida y consistente de constructos, y que antes de la introducción del término de la IE, muchos psicólogos ya habían establecido distinciones teóricas entre factores tales como las habilidades y logros, habilidades y hábitos, actitudes y valores, rasgos de personalisas y estados emocionales. Por lo tanto, algunos expertos creen que el término de la IE confunde conceptos y definiciones aceptadas.⁴²

Capacidades vs. cualidades morales

[Adam Grant](#) advirtió de la percepción común pero errónea de la IE como una cualidad moral deseable en lugar de una habilidad. Grant afirma que una EI bien desarrollada no sólo es una herramienta fundamental para el cumplimiento de metas, sino que tiene un lado oscuro como un arma para manipular a los demás robándoles su capacidad de razonar.⁴³

Valor predictivo

[Landy](#) afirma que los pocos estudios de validez incremental realizados en la IE han demostrado que añade poco o nada a la explicación o predicción de algunos resultados comunes (principalmente éxitos académicos y laborales). Landy sugirió que la razón por la que algunos estudios han encontrado un pequeño aumento en la validez predictiva es una falacia metodológica, a saber, que las explicaciones alternativas no han sido totalmente consideradas:

La IE se compara y contrasta con una medida de la inteligencia abstracta, pero no con una medida de la personalidad, o con una medida de la personalidad, pero no con una medida de la inteligencia académica

Landy, F.J. (2005). Some historical and scientific issues related to research on emotional intelligence. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 411-424.

Del mismo modo, otros investigadores han expresado su preocupación por el grado en que las medidas de auto-informe de la IE se correlacionan con dimensiones de la personalidad establecidas. En general, se dice que mediciones autorreportadas de EI y mediciones de personalidad tienden a converger, ya que ambas pretenden medir los rasgos de personalidad.⁴⁴ En concreto, parece haber dos dimensiones del "Big Five" que se destacan como las más relacionadas con el autorreporte de la IE: neuroticismo y extraversión. En particular, el neuroticismo se ha dicho que se relaciona con la emocionalidad negativa y la ansiedad. Intuitivamente, las personas que puntúan alto en neuroticismo tienden a baja calificación en los autorreportes de IE.

Las interpretaciones de las correlaciones entre los cuestionarios y la personalidad de la IE han sido variadas. La visión predominante en la literatura científica es la opinión de que debe reinterpretarse la IE como un conjunto de rasgos de personalidad.⁴⁵