

## La inteligencia emocional

La inteligencia emocional, tal y como hoy en día se entiende, fue propuesta originalmente por Salovey y Mayer (1990). No obstante, su origen más primigenio habría que situarlo en el concepto de inteligencia social de Thorndike (1920) y más actualmente en la teoría triárquica de Sternberg (1997) o de las Inteligencias múltiples de Gardner (1993), concretamente en la inteligencia social (intrapersonal e interpersonal). Aunque quien ha contribuido a la difusión del concepto de inteligencia emocional ha sido Goleman (1996).

Salovey y Mayer la definen como un *tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y de los demás, discriminar entre ellas, y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno*. Este concepto incluye también el hecho de que son metahabilidades que pueden ser categorizadas en cinco competencias o dimensiones:

- *Conocer las propias emociones*. La conciencia de uno mismo (el reconocer un sentimiento mientras ocurre) es la clave de la inteligencia emocional. Una mayor certidumbre con respecto a nuestras emociones es una buena guía para las elecciones vitales.
- *Controlar las emociones*. Se basa en la capacidad anterior. Las personas que saben serenarse y liberarse de la ansiedad, irritación o melancolías excesivas se recuperan con mayor facilidad de los reveses de la vida. Así pues, la conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos a la situación.
- *Automotivación*: las personas que saben controlar la impulsividad y la demorar recompensas cumplen con sus objetivos y están conformes con sus logros. Es decir, el control de la vida emocional y su subordinación a una meta puede resultar esencial para activar y mantener la atención, la motivación y la creatividad. Esta habilidad ayuda a aumentar la competencia no sólo social, sino también la sensación de eficacia en las empresas que se acometen.
- *Controlar las relaciones*: es una habilidad que presupone relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas. Esto significa saber actuar de acuerdo con las emociones de los demás, y determina la capacidad de liderazgo y popularidad.

La inteligencia emocional no implica estar siempre contento o evitar las perturbaciones, sino mantener el equilibrio; y dicho equilibrio puede lograrse con un metaconocimiento principalmente logrado a través de la *dimensión lingüística* (grado de razonamiento y calidad conceptual interiorizada).



En resumen, gran parte de la capacidad intelectual se debe descubrir, desarrollar, estudiar y trabajar para poder obtener los mejores resultados. Al asumir esta perspectiva

más amplia y pragmática, el concepto de **inteligencia** perderá su mística y se convertirá en un concepto funcional que podría verse y evaluarse de distintas maneras, y donde el posible déficit del sujeto deba desculpabilizarse y, tal vez, ser asumido por parte de las instituciones y agentes encargados de su formación.