

INTELIGENCIA EMOCIONAL

DAW2 - IPPE

Alejandro Sainz Sainz

9-10-2025

1- ¿Quién es Daniel Goleman?

Según él mismo, Daniel Goleman es un psicólogo que trabaja de periodista. Ahora bien, tal y como da a entender después podríamos incluso decir que es un investigador, escritor y experto en psicología emocional, o en psicología del comportamiento en general.

2- Define con tus propias palabras la inteligencia emocional

La capacidad que tenemos de percibir nuestras emociones como las demás además de la capacidad que tenemos para gestionar nuestras propias emociones.

Según Goleman la inteligencia emocional tiene que ver con las habilidades personales y como te manejas a ti mismo en las relaciones. El la divide en cuatro partes.

1. - La conciencia de uno mismo. Conocer tus sensaciones y sentimientos, saber porque las tienes, saber lo que puedes hacer y lo que no, aquello en lo que eres bueno y aquello en que no lo eres.

2. - La autogestión. Controlar tus emociones y tus pensamientos, para que no se conviertan en un impedimento a la hora de alcanzar tus metas o de manejarte en el día a día.

3. - La empatía. Aprender a identificar las emociones de otras personas, no sólo mediante su comportamiento o el lenguaje, sino también mediante el lenguaje no verbal, para mejorar tu forma de relacionarte con ellas y en general para mejorar la forma en la que te relacionas con otra gente.

4. - Manejar las relaciones. Saber trabajar en equipo, saber liderar, persuadir, hablar con otra gente, mediar en conflictos, etcetera.

3- ¿Es un aprendizaje académico?

No, no es algo que normalmente se aprenda en las aulas, e incluso a veces, depende mucho de la naturaleza de cada uno. Es algo que muchas veces se va aprendiendo más por la experiencia propia que estudiando un libro.

Normalmente, según el indica, los padres son los primeros profesores de la inteligencia emocional. Son los primeros que enseñan a sus hijos a calmarse, a controlar la frustración, muchas veces mediante el ejemplo y otras con gestos y ejemplos.

4- ¿La empatía está relacionada con la inteligencia emocional?

Como dice Goleman en la primera parte de su video, es una de las cuatro partes fundamentales en las que el divide la inteligencia emocional. Nos ayuda a identificar las emociones de los demás a través de su lenguaje, de sus gestos, de su lenguaje no verbal.

Además, más adelante en su video, hablando de los niños en las escuelas, puede incluso influir en la toma de decisiones sociales, en los resultados académicos, en la aparición o no de conflictos e incluso en la forma en la que percibimos nuestra actividad en la escuela.

5- ¿Que significa ser inteligente en relación con nuestras emociones?

Significa saber interpretar nuestras emociones y saber gestionarlas.

Por ejemplo, en el video hace alusión al método del semáforo en los colegios. Él indica que nosotros no podemos saber cuando nos vamos a sentir de una determinada manera, pero que si podemos saber cómo reaccionar ante esa situación. Podemos saber que decisiones tomar.

En mi opinión creo que es a eso a lo que podríamos referirnos cuando hablamos de ser inteligente en relación con nuestras emociones. En saber como gestionarlas, como tomar decisiones para que esas emociones no nos afecten más de la cuenta, ni a nosotros ni a las tareas que estamos realizando, o para que no se larguen en el tiempo por un periodo excesivo ya que puede llegar a influir en otros aspectos de nuestro día a día.

6- ¿Cuáles son las habilidades importantes en el mundo laboral?

En el video se pone un ejemplo muy concreto sobre los ciudadanos o el sistema que tiene Singapur. Se ponen las habilidades emocionales al mismo nivel que las técnicas en cuanto a que son aquellas que te van a permitir ser un mejor trabajador de equipo, un mejor líder, creador, etcétera. Según el propio Goleman son las habilidades que te harán llegar más lejos en tu vida profesional.

Es más, ejemplifica un caso sobre un colectivo de ingenieros en el que implica que la relación del coeficiente intelectual con el éxito no es tanta como el hecho de tener desarrollada una alta inteligencia emocional a la hora de evaluar el desempeño como líder o como trabajador.

7- ¿Qué relación tiene la inteligencia emocional con la felicidad?

Según nos indica Goleman, en la parte final del video, el saber gestionar e incluso ignorar las emociones negativas, como la rabia, la frustración, la negatividad, hace que nos afecten menos y eso afecta a nuestra felicidad.

Una persona que se ve menos influida por esas emociones se va a centrar más en todo lo positivo, o no le va a dar a los aspectos negativos más importancia de la que tienen, así que, por lo tanto, van a tener un mayor nivel de felicidad.