



DESARROLLO SOCIOAFECTIVO Y VINCULO

LAS CINCO COMPETENCIAS FUNDAMENTALES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, SEGÚN GOLEMAN

LAS CINCO COMPETENCIAS FUNDAMENTALES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, SEGÚN GOLEMAN



Daniel Goleman, en su influyente obra “Inteligencia emocional”, identificó cinco competencias claves que constituyen la base de la inteligencia emocional. Estas competencias son esenciales para el desarrollo personal, profesional y social, dado que permiten gestionar las emociones propias y las de los demás, de manera efectiva. A continuación, explicaremos cada una de estas competencias, con ejemplos prácticos y el respaldo de autores relevantes.

Autoconciencia. La autoconciencia implica la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones, así como sus efectos en los pensamientos y comportamientos. Esta competencia es fundamental para tomar decisiones conscientes y evitar reacciones impulsivas. Según Goleman (1995), la autoconciencia es la base sobre la cual se desarrollan las otras competencias de la inteligencia emocional. Boyatzis y Goleman (2001), argumentan que, sin la capacidad de identificar las propias emociones, resulta difícil manejar las interacciones sociales de manera efectiva.



Características:

- Identificación de emociones en tiempo real.
- Conocimiento de fortalezas y debilidades personales.
- Confianza en uno mismo basada en una autoevaluación realista.

Ejemplo. Un niño de 8 años se da cuenta que se siente nervioso antes de participar en una obra de teatro escolar. Reconoce que su nerviosismo proviene del temor a equivocarse frente a sus compañeros. Al identificar esta emoción, busca el apoyo de su maestra, quien lo tranquiliza y lo ayuda a practicar su parte. Aquí vemos que esta competencia ayuda a los niños a identificar sus emociones y aprender a gestionarlas desde una etapa temprana, fomentando el autocontrol y la reflexión.

Autorregulación. La autorregulación es la habilidad para controlar o redirigir las emociones negativas, mantener la calma en situaciones estresantes y adaptarse a los cambios con flexibilidad. Esta competencia no implica suprimir emociones, sino manejarlas de manera constructiva. Gross (1998) señaló que la regulación emocional es un componente clave del bienestar psicológico, porque permite a las personas manejar emociones negativas sin dejarse dominar por ellas. Goleman (1998), destaca que la autorregulación fomenta la confianza y la resiliencia en los entornos laborales.



Características:

- Capacidad para controlar impulsos emocionales.
- Adaptabilidad ante situaciones nuevas o complejas.
- Transparencia y responsabilidad personal en el

comportamiento.

Ejemplo. Un niño de 6 años siente enojo porque su compañero de clase tomó su juguete sin permiso. En lugar de reaccionar de manera agresiva, respira profundamente como le enseñaron sus padres y pide ayuda a la maestra para resolver el conflicto. La autorregulación enseña a los niños a manejar sus emociones de forma adecuada, evitando conductas impulsivas que puedan generar problemas en sus relaciones.

Motivación. La motivación en el contexto de la inteligencia emocional, se refiere a la habilidad de usar las emociones para dirigir el comportamiento hacia metas específicas. Esta competencia implica un deseo intrínseco de superación y la capacidad de mantener el enfoque a pesar de los obstáculos. Deci y Ryan (1985), en su teoría de la autodeterminación, enfatizan la importancia de la motivación intrínseca para el logro de metas. Según Goleman (1995), las personas emocionalmente inteligentes son capaces de canalizar sus emociones hacia el logro de objetivos personales y profesionales.



Características:

- Pasión por alcanzar objetivos que van más allá de recompensas materiales.
- Iniciativa y disposición para actuar ante desafíos.
- Optimismo incluso en situaciones adversas.

Ejemplo. Un niño de 10 años se propone mejorar en matemáticas porque quiere ganar un premio en la feria de ciencias. Aunque las tareas son difíciles, persiste en sus estudios y practica diariamente. Con el tiempo, sus esfuerzos son recompensados cuando logra participar en la feria. La motivación intrínseca impulsa a los niños a superar desafíos y a buscar el logro de metas personales, incluso frente a obstáculos.

Empatía. La empatía es la capacidad de comprender las emociones y perspectivas de otras personas y responder de manera adecuada. Es esencial para establecer relaciones interpersonales sólidas y efectivas. Hoffman (2000), señala que la empatía es fundamental para la interacción social y la moralidad, ya que fomenta la cooperación y el apoyo mutuo. Goleman (1998), destaca que la empatía es crucial para el liderazgo y el manejo de equipos.



Características:

- Sensibilidad hacia las necesidades y emociones de los demás.
- Capacidad para captar señales no verbales.
- Disposición para ponerse en el lugar del otro.

Ejemplo. Una niña de 7 años observa que su amigo está triste porque perdió en un juego. Se acerca y le dice: “Está bien, yo también he perdido antes. ¿Quieres que juguemos juntos otra cosa?” Este acto de comprensión ayuda a su amigo a sentirse

mejor. La empatía ayuda a los niños a construir relaciones positivas y a responder de manera adecuada a las emociones de los demás.

Habilidades sociales. Las habilidades sociales se refieren a la capacidad de interactuar eficazmente con los demás, construir relaciones positivas y manejar conflictos de manera constructiva. Estas habilidades son esenciales en contextos personales y profesionales. Salovey y Mayer (1990), destacaron que las habilidades sociales son un componente clave de la inteligencia emocional, ya que permiten gestionar interacciones complejas y mantener relaciones saludables. Goleman (1998) señala que las habilidades sociales son especialmente importantes en roles de liderazgo y en el trabajo en equipo.



Características:

- Capacidad para influir en las personas y liderar equipos.
- Resolución de conflictos con empatía y asertividad.
- Construcción de redes de apoyo social.

Ejemplo. En un proyecto grupal en la escuela, un niño de 9 años asume el papel de mediador cuando dos compañeros discuten. Sugiere dividir las tareas para que ambos puedan participar de manera equitativa y el grupo logre su objetivo. Las habilidades sociales permiten a los niños colaborar con otros, resolver conflictos y desarrollar relaciones positivas con sus pares y adultos.

Las cinco competencias de la inteligencia emocional propuestas por Goleman (1995), proporcionan un marco integral para entender y desarrollar esta capacidad esencial. Estas competencias no solo contribuyen al bienestar personal y emocional, sino que también potencian la capacidad de establecer relaciones saludables, manejar conflictos y alcanzar metas en diversos contextos de la vida.