Facetas de la inteligencia emocional: analizando sus componentes (https://iccsi.com.ar/facetas-de-la-inteligencia-emocional/)

Lema: "Explorando las fronteras del conocimiento y la inteligencia".

La inteligencia emocional es un concepto que ha generado un intenso debate entre los psicólogos desde que el libro inteligencia emocional de Daniel Goleman fue publicado en 199Esta teoría sostiene que la inteligencia emocional implica la autoconciencia, el autocontrol, la automotivación, la empatía y la confianza en los demás. Sin embargo, existe cierta controversia en torno a si la inteligencia emocional es simplemente una vertiente más de la inteligencia o si es una habilidad independiente de las capacidades cognitivas básicas.

Índice

El origen del estudio sobre la inteligencia emocional

Las 5 facetas de la inteligencia emocional

Autoconciencia emocional

Autocontrol emocional

Automotivación

Empatía

Habilidades sociales

La inteligencia emocional y el cociente intelectual

El origen del estudio sobre la inteligencia emocional

A lo largo del siglo XX, la psicología comenzó a explorar el concepto de la inteligencia en un intento por comprender sus diferentes aspectos más allá del coeficiente intelectual. En 1920, Edward L. Thorndike introdujo el término inteligencia social para describir las habilidades de entender y motivar a otras personas, lo que sugiere que el comportamiento inteligente puede derivar de factores no exclusivamente intelectuales. Esto plantea la idea de que los tradicionales tests de inteligencia no son suficientes para evaluar la complejidad de la inteligencia humana.

Aunque el término inteligencia emocional se atribuye a Wayne Payne en una tesis doctoral de 1985, fueron Salovey y Mayer quienes propusieron en 1990 una definición más amplia: la inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir, evaluar y expresar emociones, comprender las emociones y el conocimiento emocional, y la habilidad para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual. Estas palabras clave, como la autoconciencia y el autocontrol, comenzaron a definir el nuevo concepto de inteligencia emocional que fue popularizado por el libro de Goleman.

Si Salovey y Mayer identificaron cuatro ramas que componen la inteligencia emocional -percepción, facilitación, comprensión y regulación- Goleman profundiza en estos conceptos y desglosa la inteligencia emocional en cinco facetas:

Autoconciencia emocional

La autoconciencia emocional es el primer pilar de la inteligencia emocional. Esta habilidad implica conocerse a uno mismo y aprender de los propios errores. Aunque todos creemos conocernos bien, a menudo cometemos los mismos errores una y otra vez. La autoconciencia emocional nos ayuda a identificar los peligros y riesgos asociados con ciertos comportamientos negativos, y nos permite restablecer el equilibrio emocional cuando nos vemos afectados por emociones extremadamente positivas o negativas.

Autocontrol emocional

El autocontrol emocional está estrechamente relacionado con la autoconciencia emocional. Esta faceta de la inteligencia emocional nos permite regular nuestras emociones primarias, como la ira o la envidia, para evitar que nos dominen. Es importante destacar que la inteligencia emocional no busca eliminar las emociones primarias básicas, ya que son inherentes al ser humano. Sin embargo, el autocontrol emocional nos ayuda a evitar que estas emociones desencadenen estados más complejos, como la ansiedad, la depresión o la violencia, que pueden tener consecuencias negativas a largo plazo.

Automotivación

La automotivación es una habilidad práctica que nos permite regular y gestionar nuestras emociones para alcanzar nuestros objetivos. Para mantener la automotivación a largo plazo, necesitamos dosis de optimismo, determinación, autodisciplina y perseverancia. Estas cualidades suelen caracterizar a las personas con alta inteligencia emocional. La automotivación también nos ayuda a superar los contratiempos y las frustraciones, ya que nos proporciona un propósito en la vida más allá de los obstáculos inevitables.

Empatía

La empatía es fundamental en la inteligencia emocional. Implica ponerse en el lugar del otro, comprender su comportamiento, entender sus estados emocionales y tolerar los comportamientos negativos que pueden surgir de situaciones intensas. La empatía es uno de los pilares fundamentales de la inteligencia emocional, ya que nos permite establecer relaciones armoniosas con nuestro entorno y con otras personas. La empatía es una forma de inteligencia global que puede contribuir al progreso hacia un entorno más justo y tolerante.

Habilidades sociales

La última faceta de la inteligencia emocional, según Goleman, se refiere a la capacidad de relacionarse con los demás. Si la empatía nos ayuda a entender al prójimo, las habilidades sociales nos permiten interactuar de manera armónica y productiva con los demás. Esta faceta de la inteligencia emocional es especialmente relevante en el ámbito laboral, donde la inteligencia emocional se ha convertido en un factor clave en la gestión de los recursos humanos en las organizaciones y empresas.

La inteligencia emocional y el cociente intelectual

La inteligencia emocional ha ganado popularidad debido al enfoque frío que la ciencia ha tenido durante años al analizar la inteligencia a través de tests. Aunque investigadores como Goleman han respaldado sus teorías con estudios sobre el cerebro, sugiriendo que el sistema emocional puede funcionar de manera independiente del neocórtex sin la participación de actividades cognitivas conscientes, la inteligencia emocional sigue siendo principalmente asociada con habilidades emocionales y su aplicación en la vida cotidiana.

La comunidad psicológica aún no ha llegado a un consenso sobre la verdadera naturaleza de la inteligencia emocional. Algunos argumentan que es simplemente una vertiente de la inteligencia y no un tipo separado de inteligencia. Además, categorizar a las personas con un alto coeficiente de inteligencia emocional como individuos exitosos, optimistas y equilibrados se considera una simplificación excesiva.

El estudio de la inteligencia humana implica adentrarse en el complejo universo de la mente, que todavía guarda muchos misterios. La inteligencia emocional puede ser vista como una abstracción, una forma de identificar las sorprendentes capacidades del ser humano que van más allá de un índice, ya sea el coeficiente intelectual o el coeficiente emocional.

Imagen 1 - Universidad Pontificia Católica de Chile, disponible en https://www.claseejecutiva.uc.cl/blog/articulos/inteligencia-emocional-y-felicidad/

Imagen 2 - Universidad Nacional de San Luis - Autoconocimiento http://www.noticias.unsl.edu.ar/11/12/2018/autoconocimiento-educacion-emocional-y-resiliencia-en-ingresantes/

Imagen 3 - Javier Alfredo Belandria Sanchez

Asesor Comercial Freelance Finca Raíz. en ASEVICAR SAS https://www.linkedin.com/pulse/elementos-que-integran-la-inteligencia-emocional-1-belandria-sanchez/

Imagen 4 - Ciara Molina, sicóloga https://ciaramolina.com/autocontrol-emocional-controlando-la-impulsividad/

Imagen 5 - TOP COMPANIES https://www.linkedin.com/pulse/autoconocimiento-autocontrol-y-automotivaci%C3%B3n-tres-de-top-companies/?originalSubdomain=es

Imagen 6 - Oscar Perez de la Fuente https://webphilosophia.com/estrategia/tag/empatia/

Imagen 7 - Marta Guerri https://www.psicoactiva.com/blog/habilidades-sociales-y-asertividad/#google\_vignette

Imagen 8 - Adriana M https://empresas.infoempleo.com/hrtrends/inteligencia-emocional-vs-coeficiente-intelectual/

Imagen 9 - PsicosociologíaCultura organizacional Inteligencia emocional Liderazgo TalentoGlobal https://www.prevencionintegral.com/actualidad/noticias/2019/01/25/por-que-empresas-prefieren-inteligencia-emocional-cociente-intelectual

Imagen 10 - Jean Paul Sartre https://www.crehana.com/blog/desempeno/frases-de-inteligencia-emocional/

Imagen 11 - Deepak Chopra https://www.crehana.com/blog/desempeno/frases-de-inteligencia-emocional/

Frases

Daniel Goleman, especialista en https://www.crehana.com/blog/desempeno/frases-de-inteligencia-emocional/

1 - “El autodominio exige autoconciencia y autorregulación, componentes clave de la inteligencia emocional”.

2- “No permitas que el ruido de las opiniones ajenas silencie tu voz interior. Y, lo que es más importante, ten el coraje de hacer lo que te dicten tu corazón y tu intuición. De algún modo, ya sabes aquello en lo que realmente quieres convertirte”.

3 - “No hay correlación entre el coeficiente intelectual y la empatía emocional. Están controlados por diferentes partes del cerebro”.

4- “El simple hecho de prestar atención establece una conexión emocional en cuya ausencia la empatía es imposible”.

5- “Para tomar una buena decisión tenemos que aplicar sentimientos a los pensamientos”.

6- “La culpabilidad, la vergüenza y el miedo son los móviles inmediatos del engaño”.

7- “El cerebro emocional responde a un evento más rápidamente que el cerebro pensante”.

La inteligencia emocional en la historia:

1. Aristóteles

“Conocerse a sí mismo es el principio de toda sabiduría”.

2. Khalil Gibran

“Mi enemigo me dijo: ‘Ama a tu enemigo’. Yo le obedecí y me amé a mí mismo”.

3. Vincent Van Gogh

“No olvidemos que las pequeñas emociones son los grandes capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin darnos cuenta”.

4. Platón

"Todo aprendizaje tiene una base emocional”.

5. John Mayer

“La persona inteligente emocionalmente tiene habilidades en cuatro áreas: identificar emociones, usar emociones, entender emociones y regular emociones”.

6. Proverbio árabe

“Quien no comprende una mirada tampoco comprenderá una larga explicación”.

7. Stephen Hawking

“La inteligencia es la habilidad de adaptarse a los cambios”.

8. Buda

“Aferrarse a la ira es como agarrar un carbón caliente con la intención de tirarlo a otra persona; tú eres el que se quema”.

9. Ana Frank

“Los sentimientos no se pueden silenciar ni omitir, por muy injustos que parezcan”. Ana Frank

10. Dalai Lama

“Como seres humanos, todos queremos ser felices y estar libres de la desgracia, todos hemos aprendido que la llave de la felicidad es la paz interna. Los mayores obstáculos para la paz interna son las emociones perturbadoras como el odio, apego, miedo y suspicacia, mientras que el amor y la compasión son las fuentes de la paz y la felicidad”. Dalai Lama