

ARTÍCULO DE REVISIÓN

Inteligencia emocional: El lenguaje de más valor en el mundo de hoy

Emotional intelligence: The most valuable language in the world today

Aurelio Daniel Recueno Cabrera* 

Universidad Nacional de Trujillo, Facultad de Posgrado, Av. Juan Pablo II s/n – Ciudad Universitaria, Trujillo, Perú.

*Autor correspondiente: danrec2011@hotmail.com (A. Recueno).

Fecha de recepción: 15 05 2020. Fecha de aceptación: 17 07 2020

RESUMEN

Este artículo tiene como propósito resaltar las principales virtudes que presenta en el mundo de hoy la inteligencia emocional, como un ámbito necesario en el desarrollo del individuo y como secundarios las ayudas que pueda prestar para continuar indagando sobre ello. La inteligencia emocional representa una capacidad indispensable para saber gestionar las emociones que siempre han formado parte del aspecto interior del individuo. Actualmente, es vista como la doctrina que aglutina la importancia de lo que guarda la mente humana para poder realizar de manera coherente las acciones propias del ser humano en el entorno del que forma parte y por encima de la inteligencia intelectual a la que sólo interesaba la razón y que siempre se creyó como eje esencial interno. Además, son los psicólogos y en cierta medida los coaches, los profesionales, a los que les compete explorar ese contexto interior del hombre que se manifiesta a través de sus pensamientos y conductas y que aún encierra misterios del qué y cómo trabaja la mente, especialmente cuando expresa las emociones del individuo. En realidad, las emociones, siempre fueron parte indiscutible en el progreso del individuo desde la aparición del hombre, pero siempre se creyó que la razón ejercía el poder que posee cada individuo como ser humano.

Palabras clave: mente; ser humano; conducta; habilidad; emoción; inteligencia emocional.

ABSTRACT

The purpose of this article is to highlight the main virtues that emotional intelligence presents in today's world, as a necessary area in the development of the individual and as secondary the help it can provide to continue investigating it. Emotional intelligence represents an indispensable ability to know how to manage the emotions that have always been part of the individual's inner aspect. Currently, it is seen as the doctrine that brings together the importance of what the human mind keeps to be able to carry out in a coherent way the actions of the human being in the environment of which he is part and above the intellectual intelligence that only interested the reason and that it was always believed as an essential internal axis. In addition, they are the psychologists and to a certain extent the coaches, the professionals, who are responsible for exploring that inner context of man that manifests itself through his thoughts and behaviors and that still contains mysteries of what and how the mind works, especially when expressing the individual's emotions. In reality, emotions were always an indisputable part of the individual's progress since the appearance of man, but reason was always believed to exercise the power that each individual possesses as a human being.

Keywords: mind; human being; behavior; ability; emotion; emotional intelligence.

INTRODUCCIÓN

Las emociones siempre han representado nuestro sentir interno y la manera de cómo lo expresamos mediante nuestras palabras o conductas hacia el entorno que nos rodea. Sin embargo, es probable que a través de la evolución de la

vida, se haya prestado mayor interés o peso al uso de la razón en el desarrollo habitual del ser humano, pues en la mayor parte de la vida se creyó que la razón gozaba del predominio en el quehacer cotidiano del individuo. Las emociones siempre han sido parte propia de los seres

humanos, algo que por costumbre ha estado ligado más al aspecto psico-social que nos envuelve. Lo cierto, es que a través de generaciones, y desde luego de los siglos, se desarrollaron conceptos como inteligencia intelectual e inteligencia emocional, cada una con su respectivo ámbito de conceptos importantes que forman parte del ser humano y que nos ayudan a entenderlo como tal. Se sabe, eso sí, que la mente es muy poderosa y guarda espacio para ideas aprendidas y otros de carácter espiritual. Todo un campo que ha buscado con el devenir de los tiempos dar explicaciones a lo que representa y guarda el cerebro, considerado como la mayor creación de la vida y del cual aún hay muchas incógnitas por despejar. Es así, que la inteligencia intelectual, mediante su conocido cociente intelectual (IQ) fue visto como el abanderado en el desarrollo del ser humano por tomar en cuenta más la capacidad de retención o empleo de ésta para desarrollar situaciones; pero, en décadas recientes, los nuevos estudios van mostrando que en realidad el amo y señor de la existencia de dicho ser, es el que está dado por la inteligencia emocional o cociente emocional (EQ), la cual en la realidad nos ha acompañado desde el origen del hombre y desde que nacemos, el cual mostramos a través de nuestras actitudes (Goleman, 2018). Cada uno de nosotros es un mundo pequeño dentro de un universo, pues cada quien presenta sus cualidades propias como ser que pueden ser de origen genético, por aprendizaje o ambas. La mente humana gobierna al ser humano y habiendo tantas culturas, costumbres, razas, etc., hay un número infinito de mundos interiores por descubrir y entender. Hoy se conoce, que las emociones ejercen el dominio del individuo, las mismas que expresan al entorno y de la cual forman sociedades y culturas, dando lugar a distintas civilizaciones en el mundo. La inteligencia emocional es un terreno único que permite identificar el rol específico que cumple cada uno de nosotros a través de sus múltiples habilidades y dentro de una sociedad dada de la que se forma parte. Saber manejar dichas emociones siempre ha significado un verdadero arte de la especie humana dependiendo del ámbito que circunda a cada uno de nosotros y de las experiencias a las que somos sometidos a diario. Conocer al individuo en su interior de manera total representa un terreno asombroso que nos permite dar respuestas a las miles de preguntas que nos planteamos a seguido (Pallarés, 2010). La inteligencia emocional toma en consideración muchas habilidades que son propias a cada uno y que definen que cada quien es un microcosmos en el universo llamado vida. Así pues, el objetivo principal del artículo es mostrar la relevancia del tema, y como objetivos secundarios indicar las ayudas que pueda prestar. Normal-

mente, este terreno es estudiado por los psicólogos y en cierta medida también por los coaches.

Definición

Existen muchas definiciones de distintos autores relacionados con la inteligencia emocional, pero todas ellas llevan un fondo común. Se detallan algunos ejemplos: Es la capacidad de aceptar y de gestión consciente de las emociones, tomando en consideración la relevancia que poseen en todas las decisiones y pasos que damos en la vida, a pesar que no seamos conscientes de ello (Arrabal, 2018). Desde que se tiene uso de razón siempre se ha escuchado decir que el hecho de asumir decisiones consistía en hacer uso de nuestro coeficiente intelectual (CI) y que todo se centraba en ello. No obstante, en tiempos recientes ya es muy comentado que el empleo adecuado de las emociones y de su debido manejo, son un factor decisivo en nuestro desarrollo cotidiano como individuos. También: la habilidad para dar identificación y traducción de manera correcta los signos y sucesos emocionales individuales y del resto, elaborándolos y produciendo procesos de dirección emocional, pensamiento y conducta de forma efectiva y apropiada a las metas personales y el ambiente (Salovey y Mayer, 1990). Se trata de la capacidad del hombre para dar acceso a sus emociones y generar una sintonía e integración entre sus experiencias. O estas otras: capacidad para reconocer y manejar sus propios sentimientos, motivarnos y monitorear nuestras relaciones (Goleman, 1995, 1998, 2001) y; reunión de conocimientos y habilidades en lo emocional y social que influyen en nuestra capacidad general para enfrentar de manera efectiva las demandas de nuestro entorno; está basada en la capacidad del hombre de ser consciente, entender, dar control y expresar sus emociones efectivamente (Bar-On, 1997).

Antecedentes

La aparición de la inteligencia emocional identificó el paso de la creencia del predominio del lado biológico del cerebro y mental a la hegemonía de las emociones en la vida del individuo. Así, la primacía de las emociones permitió el cambio del cerebro de los mamíferos desde tiempos muy primitivos e influenció en permanecer de manera viva la especie a nuestros días. Pero, hace 60 millones de años, el cerebro de los primates dio desarrollo al neo córtex, la corteza cerebral moderna, una reunión de neuronas con mucha organización y con capacidad de dominar a las demás partes del cerebro; tal desarrollo, le dio la prevalencia a la razón, es decir, con facultad para dominar a los sentimientos. Ahora, al hacer un traslado a los tiempos modernos, se ve que el término inteligencia emocional, es asociado al periodista Daniel Goleman o a los psicólogos John Mayer y Peter

Salovey, pero no fueron ellos los primeros en hablar de esto. Desde siglos remotos el emperador Marco Aurelio (121-180 DC), fue el primero en aludir el caso y por lo cual fue apodado "el sabio" y en ser considerado el "padre de la inteligencia emocional". Fue mediante la obra "Meditaciones" que se constituyó en un tratado de la inteligencia emocional" mediante una frase para meditar "la vida de un hombre es lo que sus pensamientos hacen de ella". Se dice que él, como filósofo de la antigua Roma, pudo descifrar el valor filosófico en la evolución de la mente humana, la facultad de razonar para cambiar las emociones, la manera de observar las cosas, aunque de por sí, las mismas cosas no las podemos cambiar. Según Marco Aurelio, esta capacidad, siempre ha estado a nuestro alcance para permitirnos una vida más fácil. Empleando la neocorteza, somos capaces de hacer encajar entre ellos, nuestras conductas, razonamientos y emociones. Así, este engranaje, viene a ser el verdadero pilar de la inteligencia emocional, una facultad mental tan remota como lo es el mismo Homo sapiens sapiens (Güell, 2013; Morgado, 2010; Durántez, 2020).

Historia

A través de los años del siglo pasado, se han suscitado acontecimientos que marcaron el avance de la inteligencia emocional como doctrina. Se muestran en la Tabla 1.

OBJETIVOS

Según Martín y Boeck (2007) citan a Salovey y Mayer quienes identificaron 5 puntos:

Reconocer las propias emociones

Para poder dar una apreciación y dar nombre a las emociones. Sólo quien sabe por qué se siente como se siente puede manejar sus emociones, moderarlas y ordenarlas de forma consistente.

Saber manejar las propias emociones

No podemos escoger nuestras emociones, no se pueden evitar; pero sí podemos manejar nuestras reacciones emocionales y terminar o reemplazar el programa de conducta congénita primaria. Lo que hagamos con nuestras emociones, saber manejarlas inteligentemente, está en función de la inteligencia emocional.

Utilizar el potencial existente

Un alto nivel intelectual, por sí sólo, no nos hace el mejor o más experto del grupo. Los auténticos resultados requieren de perseverancia, disfrutar aprendiendo, generar autoconfianza y ser capaz de levantarse de las derrotas.

Saber ponerse en el lugar de los demás

La empatía frente a los demás requiere de la predisposición de admitir las emociones, oír con concentración y de entender pensamientos y sentimientos que no se expresen de manera verbal.

Crear relaciones sociales

Manifestar un trato satisfactorio con los demás, depende de la capacidad de generar y cultivar relaciones, de reconocer los conflictos y darles solución, de hallar el tono apropiado y, de percibir los estados de ánimo del interlocutor.

Formas

Según Traveset (2016) cita a Gardner (1995) y según Iborra et al. (2014) citan a Gardner (2001) quien sostiene que el líder se caracteriza por un alto grado de inteligencia interpersonal, intrapersonal y lingüístico; pero destacan las 2 primeras. Estas son:

• *Inteligencia interpersonal*

Se forma a partir de una capacidad nuclear que contraste los estados de ánimo del resto, en sus temperamentos, motivaciones e intenciones. En altos niveles, ésta inteligencia facilita a un adulto diestro leer las intenciones y deseos de los otros, a pesar que se oculten. Los que poseen esta inteligencia son muy hábiles para alcanzar la cohesión de un grupo, el liderazgo, la organización o la solidaridad y cooperación de otros.

Tabla 1

Principales hechos de la inteligencia emocional

Nº	Año	Suceso
1	1872	Charles Darwin estudia las emociones de personas y animales y aparecen en la obra "La expresión de las emociones en los animales y el hombre".
2	1937	Edward Thorndike introduce el concepto de "inteligencia social" como la facultad de estar bien con los demás.
3	1940	David Wechsler distingue entre elementos no intelectuales (afectivos, personales y sociales) y elementos intelectuales. En 1943 concluye la importancia de los elementos no intelectuales para el éxito en la vida.
4	1950	Abraham Maslow y psicólogos del humanismo hacen la descripción cómo la gente puede edificar su potencial emocional.
5	1958	David Wechsler enuncia el concepto de inteligencia como "capacidad añadida o global del individuo de actuar en un propósito, pensar racionalmente y de gestionar con eficacia las relaciones con su entorno".
6	1966	B. Leuner ve la necesidad de establecer un vínculo entre cognición y emoción.
7	1983	Howard Gardner publica "La mente rota", donde introduce el término de las "inteligencias múltiples".
8	1985	Reuven Bar-On en su tesis habla por primera vez del "cociente emocional" (Emotional Quotient - EQ)
9	1986	Wayne Payne usa el término "inteligencia emocional" en su tesis doctoral "Un estudio de la emoción: el desarrollo de la inteligencia emocional".
10	1989	Greenspan señala que el afecto tiene un rol en el desarrollo de la inteligencia.
11	1990	Peter Salovey y John Mayer publican "Inteligencia Emocional", en Revista "La imaginación, la cognición y la personalidad" y acuñan el término.
12	1995	Daniel Goleman publica el libro "Inteligencia emocional" popularizando el término.

Fuente: Fernández y UMA (2009); Londoño (2010); Cañizares y García (2015).

• **Inteligencia intrapersonal**

Diseña el conocimiento humano de los aspectos internos del individuo, el acceso a la vida emocional, a la misma serie de sentimientos. Dota al individuo de la capacidad de entender y trabajar demostrando eficacia con uno mismo y facilita al individuo ser consciente de sus propios requerimientos, carencias y anhelos e intentar atenderlos de la mejor manera. Configura de manera precisa y auténtica, la imagen de nosotros mismos y emplearla para actuar en la vida de una manera de mayor eficacia.

Importancia

Hoy se sabe, que ayudar a los individuos a comprender sus emociones y dar refuerzo a sus habilidades de regulación emocional aporta de forma positiva al éxito profesional. No se puede negar que la labor de muchos profesionales ha ignorado al elemento humano; sin embargo, las actividades en sí, son confeccionadas y ejecutadas por individuos, es decir, existe relevancia a los instrumentos y equipos, pero la producción tiene que ver con personas. En el futuro y de esperarse que sea cercano, las organizaciones que promuevan mejor la colaboración entre sus empleados serán las competitivas. Las habilidades de inteligencia emocional pueden ayudarnos, no solo a ser más competitivos, sino a la vez de gozar de nuestro trabajo en un ambiente laboral en constante proceso de cambio y con demandas de más exigencia (Olvera et al., 2002). Además, es sabido que a medida que se transforman los pensamientos y actitudes, evolucionan las sociedades. Así, se toman en trascendentes valores como el equilibrio y la felicidad; valores considerados y que facilitan el rediseño de las culturas de trabajo. Actualmente, no bastan la inteligencia y los conocimientos de un individuo para ser considerado competente; debe poseer equilibrio emocional que le facilite el empleo de sus talentos y su inteligencia, tanto en situaciones de rutina como de crisis (Taboada, 2005).

Áreas

Existe el modelo de cuatro áreas (Mayer et al., 2000; Mayer y Salovey, 1997):

• **Percepción emocional**

Las emociones se perciben, detectan, se valoran y expresan. Consistente en sí mismo, en otros, mediante el lenguaje, comportamiento, obras de arte, música, etc. Involucra la capacidad para manifestar las emociones de forma apropiada.

• **Facilitación emocional del pensamiento**

Las emociones sentidas ingresan en el sistema cognitivo como indicios que ejercen influencia en la cognición (integración emoción y cognición). Las emociones dan prioridad al pensamiento y orientan la atención a la información de relevancia. Los estados emocionales permiten afrontar las situaciones.

• **Entendimiento y análisis emocional**

Entender y estudiar las emociones usando el conocimiento emocional. Las muestras emocionales en las relaciones interpersonales son entendidas, lo que trae implicancias para esta relación. Se toman en cuenta las implicancias de las emociones, a partir del sentimiento a su significancia; o sea, entender y razonar sobre las emociones para poderlas interpretar.

• **Regulación adaptiva emocional (emotional management)**

Regulación con reflexión de las emociones para fomentar el conocimiento emocional e intelectual. Los pensamientos fomentan el desarrollo emocional, intelectual e individual para gestionar las emociones en las coyunturas de la vida. Facultad para amenguar las emociones negativas y potenciar las positivas, sin cohibir o agigantar la información que emiten.

Ventajas

De acuerdo a López y González (2004) se distinguen principalmente las siguientes:

- Permiten operar mejor en el ámbito personal y social y porque fortalecen habilidades en las otras áreas.
- Ponen a funcionar nuestros recursos para atender las exigencias diarias, al igual que la presión y el estrés que producen los cambios.
- Mejora la capacidad de relaciones interpersonales, procesos de comunicación y el conocimiento de nosotros mismos.
- Permite entender los errores para aprender.

Modelos

Se muestran los principales modelos aparecidos con el transcurrir de los años:

• **Modelo de cuatro fases o modelo de habilidad**

Modelo creado por Salovey y Mayer en 1990 que considera a la inteligencia emocional como una inteligencia "per se" que se relaciona con el procedimiento de información emocional, mediante la manipuleo cognitivo y manejo sobre la base de su tradición psicomotriz. Se pretende detectar, asimilar, entender y manejar (control y regulación) de las emociones (Mayer et al., 200b). El modelo se compone de cuatro etapas de facultades emocionales, en la que cada una de ellas se elabora sobre los cimientos de las destrezas alcanzadas en la etapa previa. Las capacidades más básicas son la percepción e identificación emocional. La construcción emocional comienza con la percepción de la demanda emocional a edad temprana. Conforme la persona alcanza madurez, la destreza se refina e incrementa el rango de las emociones que se perciben. Luego, las percepciones se asimilan en el pensamiento e inclusive pueden ser comparadas con otros esquemas (Salvador, 2010).

Tabla 2

Habilidades en cada fase del modelo de habilidades

Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3	Etapa 4
<i>Regulación de las emociones</i>			
Habilidad para estar abierto a los sentimientos (placenteros o no).	Habilidad para usar de forma reflexiva o desprenderse de las emociones.	Habilidad para monitorear de forma reflexiva las emociones personales y de reconocer éstas.	Habilidad para manejar las emociones con el control de emociones negativas y ver las placenteras.
<i>Entendimiento y análisis emocional</i>			
Habilidad para narrar las emociones y reconocer su representación en palabras.	Habilidad para interpretar los significados de las emociones con relación a las relaciones.	Habilidad para comprender los sentimientos complejos.	Habilidad para reconocer los pasos entre las emociones.
<i>Facilitación emocional del pensamiento</i>			
Las emociones dan prevalencia al pensamiento, atendiendo a la información relevante.	Las emociones están dispuestas a generar ayuda para el juicio y la memoria relativos a los sentimientos.	El ánimo emocional modera los cambios en el hombre: de optimista a pesimista.	Los estados emocionales se distinguen y fomentan vías para solucionar problemas.
<i>Percepción, evaluación y expresión emocional</i>			
Habilidad para detectar las emociones en nuestros estados físicos, sentimientos y de reflexión.	Habilidad para detectar las emociones en otras personas, objetos, situaciones, etc.	Habilidad para expresar las emociones exactas y las necesidades de los sentimientos.	Habilidad para discriminar entre sentimientos.

Fuente: Salovey y Mayer (1990)

Tabla 3

Habilidades de competencias emocionales

Competencia	Habilidad
Autoconciencia (Self-awareness)	Autoconciencia emocional: reconocimiento de nuestras emociones y sus consecuencias.
	Acertada autoevaluación: conocimiento de nuestras fortalezas y limitaciones.
	Autoconfianza: sentido de nuestros méritos y capacidades.
Autodirección (Self-management)	Autocontrol: control de emociones destructivas e impulsos.
	Fiabilidad: muestra de honestidad e integridad.
	Conciencia: responsabilidad y manejo de uno mismo.
	Adaptabilidad: flexibilidad en casos de cambio u obstáculos.
	Logro de orientación: dirección para alcanzar un estándar interno de excelencia.
Aptitudes sociales (Self-awareness)	Iniciativa: prontitud para actuar.
	Influencia: tácticas de influencia interpersonal.
	Comunicación: mensajes claros y convincentes.
	Manejo de conflictos: resolución de desacuerdos.
	Liderazgo: inspiración y dirección de grupos.
Relaciones de dirección (Relationship management)	Cambio catalizador: iniciación y manejo del cambio.
	Construcción de vínculos: creación de relaciones instrumentales.
	Trabajo en equipo y colaboración.
	Generación de una visión compartida en el trabajo en equipo.
	Trabajo con otros hacia las metas compartidas.

Fuente: Goleman (2001)

• Modelo de las competencias emocionales

Propuesta ideada por Goleman entre 1998 y 2001, consiste en una serie de competencias que permiten el manejo de las emociones hacia uno mismo y los demás. En sí, se plantea que en términos de un enfoque del desarrollo y sugiere una teoría del desempeño que se aplica de forma directa al contexto laboral y organizacional, que se centra en el vaticinio de la excelencia laboral. Considerada como una teoría mixta que se basa en la cognición, personalidad, motivación, inteligencia y neurociencia. El modelo original fue diseñado en cinco etapas en 1998 y luego se redujeron a solo cuatro en 2001: autoconciencia, autocontrol, conciencia social y manejo de las relaciones. Se conciben las competencias como rasgos de personalidad, pero también como componentes de la inteligencia emocional, especialmente las que involucran la habilidad para relacionarse de manera positiva con el resto (Salvador, 2010).

• Modelo de la inteligencia emocional y social

Formato creado por Bar-On entre 1997 y 2000, inteligencia no cognoscitiva, se basa en las

competencias, las que exponen cómo una persona se vincula con las personas que le rodean y con el entorno. Así, pues, la inteligencia emocional y la inteligencia social, es la facultad del individuo para vincularse de forma satisfactoria con el resto, creando el apego y cooperación e impidiendo conflictos, son vistos como una reunión de elementos de interrelaciones emocionales, personales y sociales que impactan en la habilidad general para adaptarse de forma activa a las presiones y demandas del ambiente. El modelo consta de cinco elementos: a) componente interpersonal: habilidad de ser consciente, de comprender y relacionarse con los demás; b) componente intrapersonal: habilidad para manejar emociones fuertes y controlar impulsos; c) componente de manejo del estrés: habilidad de poseer una visión positiva y optimista; d) componente de estado de ánimo: habilidad para adaptarse a los cambios y solucionar problemas de carácter personal y social y; e) componente de adaptación o ajuste. Además, las capacidades emocionales se dividen también en dos grupos: 1) capacidades básicas

(core factors): autoevaluación, autoconciencia emocional, asertividad, empatía, relaciones sociales, afrontamiento de presiones, control de impulsos, examen de realidad, flexibilidad y solución de problemas y; 2) capacidades facilitadoras (*facilitator factors*): optimismo, autorrealización, alegría, independencia social y responsabilidad social (Salvador, 2010).

Tabla 4
Factores de inteligencia no cognitiva

Componente	Definición
Intrapersonal	Evalúa la identificación general, la autoconciencia emocional, la asertividad, la autorrealización e independencia emocional y la autoevaluación.
Interpersonal	La empatía, la responsabilidad social y las relaciones sociales.
Manejo de emociones	Capacidad para tolerar presiones y de controlar impulsos.
Estado de ánimo	El optimismo y la satisfacción.
Adaptación o ajuste	Capacidad del individuo para evaluar correctamente la realidad y ajustarse a nuevas situaciones, así como para generar soluciones apropiadas a los problemas cotidianos.

Fuente: Bar-On (2000)

• Modelo de las inteligencias múltiples

Este formato fue sugerido por Gardner entre 1995 y 1998, que recomienda 9 tipos de inteligencia (Tabla 4).

Tabla 5
Tipos de inteligencias múltiples

Tipo	Capacidad
Lingüística	Empleo de las palabras de forma efectiva, oral y escrita.
Lógico matemático	Uso de los números de forma efectiva y razonar apropiadamente.
Cinestésica corporal	Uso del cuerpo para manifestar ideas y sentimientos y facultad de usar todo el cuerpo para realizar labores o solucionar problemas.
Musical	Percepción, transformación y manifestación de las formas musicales. Incluye sensibilidad al ritmo, tono y timbre.
Espacial	Crea un modelo mental del mundo en tres dimensiones.
Interpersonal	Entendimiento al resto e interactuar de manera eficaz con ellos.
Intrapersonal	Edificación de una percepción precisa referente de sí mismo y de organizar y dirigir su propia vida
Naturalista	Distinción, clasificación y empleo de elementos del medio ambiente, objetos, animales o plantas (urbano y rural).
Existencial	Preguntas que los individuos se hacen sobre la existencia. Difícil de ver, pues aluden a cosas grandes (universo) o muy pequeñas.

Fuente: Gardner (1998)

Según su análisis, para la gran parte, posee el total de esas inteligencias, la cual cada una es desarrollada a un grado específico, resultado de la dotación biológica de cada uno, de su

interrelación con el medio y del entorno cultural a que fuimos sometidos. Se cree que no siempre es el caso que las calificaciones más altas dan como efecto mejores profesionales. La inteligencia se puede desarrollar a través de la vida, pero tiene mucho de ingrediente genético. Así, las potencialidades van a ser desarrolladas en interacción con el ambiente, las experiencias, y la educación que se recibió (Guevara, 2011).

Las emociones

Son un estado o condición mental que nace de manera espontánea, un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, con influencia de la experiencia. No es un esfuerzo consciente. Según el filósofo y psicólogo William James son originadas por nuestras interpretaciones de las situaciones que desencadenan en una reacción de tipo psicológico. Tienen un rol adaptivo de nuestro organismo a lo que nos rodea, un estado que sobreviene de manera súbita y brusca, a manera de crisis más o menos violenta y pasajera (Guerra, 2016). Son reacciones complejas en las que se combinan, la mente y el cuerpo. Así, la respuesta emocional incluye tres tipos: un estado mental subjetivo (ejemplo: me siento bien o mal); un impulso a actuar que se expresa o no de manera abierta (ejemplo: aproximación, evitación, llanto) y; cambios corporales o respuestas de tipo fisiológico (ejemplo: sudoración, ritmo cardíaco) (Fernández y Ramos, 2004). Una de sus cualidades es que nunca se expresan de manera aislada, siendo difícil diferenciar unas de otras. Sin embargo, Darwin (1872) fue el precursor de la clasificación de las emociones: fundamentales y complejas. Las fundamentales son innatas y tienen patrones de comportamiento expresivo prototípico; o sea, se leen en la expresión facial y corporal. Son personales y universales; estos son: tristeza, miedo, rabia vergüenza y desprecio. En cambio, las complejas, no son tan fáciles de leer en la expresión facial y corporal y, tienden a ser indistintas y difíciles de reconocer; estas son: celos, envidia, avaricia, revancha, sospecha, engaño, astucia, culpa, vanidad, presunción, ambición, orgullo y humildad (Cornejo y Brik, 2003).

Gestión de emociones

Merce Conangla y Jaume Soler en el año 2002 idearon el concepto de "ecología emocional" que etimológicamente quiere decir "conocimiento de nuestra casa emocional". La ecología emocional o psicoafectividad identifica ir más allá de la inteligencia emocional. Alude al arte de gestionar emociones de forma positiva para que la energía emocional que deriva de ellas fluya en sentido al crecimiento y mejora como seres humanos que somos a una mejor

calidad de nuestros vínculos con el resto y a una mejor protección del medio que nos circunda (Conangla y Soler, 2003).

Se convierte en un paradigma de gestión de las emociones preventivo que surge con un planteamiento simple, otorga recursos para mejorar la salud, el bienestar, la educación emocional individual y grupal.

La ecología emocional tiene una similitud entre el mundo interior y el mundo que nos rodea. Hace un balance de la tierra con el mundo interior de cada quien. Considera dos valores: la responsabilidad y la conciencia del impacto emocional global. Cada uno posee su propio mundo de conciencia. Sin embargo, si fuéramos consecuentes de que somos parte de un todo que se interrelaciona y de lo que es perjudicial para los demás, también lo es para nosotros, nos comportaríamos de forma emocionalmente ecológica. Existen cuatro áreas en las que se aplican las estrategias de gestión de emociones: territorios, energía emocional, clima, vínculos. Emplea un método activo, con dinámicas vivenciales, centramientos, mediante metáforas que propician la atención, reforzando el proceso de aprendizaje y reflexión. Así, se trabaja con nociones complejas y profundas. Las emociones son la esencia de la vida, puesto que de no existir ellas, seríamos como máquinas. Una emoción es una respuesta ante un hecho que puede ser interno (pensamiento) o externo. De la misma forma un hecho puede tener distinta valoración según las personas, dado que la emoción no está en función del hecho en sí, sino de la manera que tenemos de darle valor (Carrión, 2019).

Inteligencia intelectual vs. Inteligencia emocional

Existen aún controversias respecto al contexto y participación de cada uno de estos campos en el desarrollo del ser humano. Se afirma ahora que la inteligencia intelectual o cognitiva tiene una participación del 20 % y, la emocional lo hace en 80 % restante. Siempre prevaleció la creencia que si se posee alta inteligencia intelectual, de hecho en el futuro se tendrá éxito; no obstante, se vieron casos de individuos que obtuvieron buenas calificaciones y de los que no la obtuvieron, ambos pueden ser exitosos. De hecho, si la coyuntura está referida a presentar una hoja de vida, entonces tendrá mayor peso la parte intelectual traducida en las mejores calificaciones. Tanto la inteligencia intelectual como la emocional, se complementan y si un individuo sobresale en ambas, tendrá más probabilidades de triunfar en alguna organización (Ramírez, 2019). A su vez Couto (2011) cita a Taylor et al. (1999) quienes señalan que la inteligencia intelectual, medida en las pruebas de inteligencia y la emocional, no son potencialmente independientes, ni opuestos. Los individuos con el cociente intelectual alto y con el cociente

emocional bajo o con el cociente emocional alto y cociente intelectual bajo, son relativamente escasos y excepcionales a pesar de los estereotipos. Asimismo, Ferro (2018) señala que el coeficiente intelectual incluye habilidades como el razonamiento abstracto, verbal, numérico y espacial; pero son las situaciones en que el cerebro emocional piensa más veloz y mejor que el otro. Las decisiones trascendentales no son resultados de razonamientos abstractos; están cargadas de sentimientos y visceralidades, no explicables por la inteligencia lógica.

Inteligencia emocional y la neurociencia

En las últimas décadas se han intensificado los estudios que relacionan la inteligencia emocional con la neurociencia, que busca desarrollar teorías más compactas en su afán de encontrar respuestas más certeras del funcionamiento del cerebro. La neurociencia es la ciencia del Sistema Nervioso Central y centra su estudio desde un punto de vista multidisciplinario; o sea a través de la contribución de varias disciplinas como la química, la biología, la física, la electrofísica, la informática, la farmacología, la genética, etc. Así, es la reunión de disciplinas cuyo objeto de investigación es el cerebro y su vínculo con el aprendizaje y el comportamiento (Garrido, 2013).

En este sentido Magna (2016) nombra los aportes que citaron Codina (2012) y Afol-Cv (2004) mostrando aspectos saltantes que realizaron previamente otros estudiosos y que encierran un aspecto desde la perspectiva de la neurociencia. Citan a Goleman (1998, 2001, 2006 a y b) y a Codina (2008) quienes precisan aspectos esenciales para el desarrollo científico de las emociones; se afirma que son fantásticas las visiones del cerebro en funcionamiento, que son posibles gracias a nuevos métodos innovadores tecnológicos de imágenes del cerebro, permitiendo ver aspectos considerados misteriosos; o sea, cómo funcionan las masas de células mientras se piensa, siente, trabaja, imagina, etc. También muchos especialistas se apoyaron en trabajos de Roger Sperry sobre estudios del cerebro dividido y que facilitaron detectar la autonomía que existe entre procesos racionales y emocionales. Asimismo, en los trabajos de MacLean (1978, 1990) sobre la teoría del cerebro Triuno; en los trabajos del Cerebro Total e instrumento de medición HBDI de Herman (2001), en los aportes de Gallup Consulting con la aplicación de técnicas de talento humano y mejora de competencias vía programa La Ruta de Gallup o el sistema CSF (Gallup, 2009) y, en el modelo de dominancia completa de 4 cuadrantes "Modelo de Cerebro Integral" e instrumento de evaluación BTSA de Benziger (2000 a y b, 2001, 2007). Además, expertos en sociobiología indicaron el dominio del corazón sobre el cerebro en casos difíciles. Se descubrieron nuevos aspectos como que con la ira la sangre fluye

hacia las manos y así resulta más sencillo para coger algo para defenderse del enemigo. Con la felicidad se manifiesta un aumento de la actividad en un centro nervioso que inhibe los sentimientos negativos (Goleman, 1996). Además, la existencia de dos mentes: una racional que destaca por la consciencia y; otra emocional que acumula el interior. O'Connor y Little (2003) afirmaron que las emociones escapan a menudo del control consciente. Así también, a inicios de los 90 Joseph LeDoux halló que los mensajes de los sentidos se registran primero en la estructura cerebral más comprometida con la memoria emocional (amígdala cerebral) antes de pasar a la neocorteza cerebral donde se generan los procesos de razonamiento (Segal, 1997). Y los estudios continuaron, y estando ya en el primer cuarto del Siglo XXI dicha relación entre las emociones y la neurociencia se ha intensificado y hay aún mucho por descubrir,

CONCLUSIONES

Las emociones representan en qué estado se halla el ser humano y cómo maneja éstas para poder hacer más llevadera la vida. Muchos de los conceptos que se suelen escuchar a diario por los medios o en el trabajo, son ahora más fáciles de comprender y poder aplicar a las múltiples actividades que se realizan. Para los psicólogos, los profesionales por naturaleza, y de manera complementaria los coaches, tienen ahora un campo adecuado y profundo para poder descubrir, desarrollar y explicar a todos los individuos cómo se actúa. Siempre se ha sabido que el cerebro humano, es tan asombroso como creación y que guarda muchos de los secretos de por qué la persona se comporta de tal manera. La mente, es un mundo aún por explorar y para ser capaz de manejar todo ese contexto de emociones que almacena cada uno. Se suele oír que cada quien es un líder, y tal vez por eso, cada quien expresa una gama de actitudes que como tales ayudan a entender que el ser humano es un microcosmos en un determinado ámbito geográfico. El ser humano tiene tantas razones para actuar de tal manera y constituye aún un misterio para cada caso específico, pero ya hay una explicación porque se es y se actúa en determinada forma. La inteligencia emocional, en su real dimensión, induce a reflexionar del auténtico valor de lo que significa ser seres humanos en este terreno llamado vida.

BIBLIOGRAFÍA

Arrabal, E. (2018). *Inteligencia emocional*, 1ra Edición. Editorial Elearning S. L., España. 5 pp.

Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc.

Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence. Insights from the emotional quotient inventory. En: Bar-On, R. y Parker, J. D. A. (eds). *The handbook of emotional intelligence: Theory, development assessment and application at home, school and in workplace*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Benziger, K. (2000a). *Maximizando la efectividad del potencial humano*. Ed. Illinois, EUA: KBA The Human Resource Technology Company.

Benziger, K. (2000b). *Thriving in Mind: The Art and Science of Using Your Whole*.

Benziger, K. (2007). *Thriving in Mind: The Art y Science of Using Your Whole Brain*, Softcover, K B A Pub.

Cañizares, O. y García, C. 2015. *Hazte experto en inteligencia emocional*. Desclee Browser, Bilbao. 10-11 pp.

Carrión, I. (2019). *Autoconocimiento y gestión emocional en el aula a través de la ecología emocional*, Punto Rojo Libros, España. 15-20 pp.

Codina J. A. (2012). *Introducción de la inteligencia emocional para el trabajo directivo*. Biblioteca Inteligencia emocional. Disponible en: http://www.inteligencia-emocional.org/informacion/introduccion_inteligencia.htm.

Codina J. A. (2008). *Inteligencia emocional para el trabajo gerencial: antecedentes y fuentes*. Biblioteca pensamiento estratégico. Disponible en: <http://www.marianoramosmejia.com.ar/inteligencia-emocional-para-el-trabajo-gerencial-antecedentes-y-fuentes/>.

Conangla, M. y Soler, J. (2003). *Ecología emocional*, Amat Editorial, España. 4 pp.

Cornejo, S. y Brik, L. 2003. *La representación de las emociones en la dramaterapia*. Editorial Médica Panamericana, Argentina. 151 pp.

Couto, S. (2011). *Desarrollo de la relación entre inteligencia emocional y los problemas de convivencia: Estudio clínico y experimental*. Editorial Visión Libros, Madrid. 108 pp.

Davies, M.; Stankov, L. y Roberts, R. D. (1998). Emotional intelligence: In search of an elusive construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(4), 989-1015.

Durántez, Á. (2020). *Joven a los 100: Todas las claves para vivir más y mejor*. Editor La Esfera de los Libros, Madrid.

Fernández, P. y Ramos, N. 2004. *Desarrolla tu inteligencia emocional*. 1ra Edición. Editorial Kairós, Barcelona. 2-3 pp.

Fernández, P. y UMA. (2009). *Darwin y el misterio de las emociones*. Dpto. de Psicología Social de la Universidad de Málaga. Disponible en: <http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF28 Darwin.pdf>

Ferro, J. (2018). *Curso monográfico de inteligencia emocional aplicada a la esfera personal y laboral*. Edición Kindle. 46 pp.

Gallup. (2009). *The Clifton Strengths Finder 2.0 Technical Report: Development and Validation*. Gallup Consulting. (Jim Asplund, Shane Lopez, Tim Hodges y Jim Harter). Disponible en: chrome-extension://ohfgljdgelakfkefopgkicohadegdpjft/https://wbu.gmu.edu/wp-content/uploads/strengths_tech_report.pdf

Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples: Teoría y práctica*. Paidós, España.

Gardner, H. (1998). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*, Paidós, Barcelona.

Gardner, H. (2005). *Inteligencias múltiples: Teoría y práctica*. Paidós, España.

Garido, M. (2013). *Neurociencias y educación: Guía práctica para padres y docentes*. 1ra Edición. Mago Editores, Chile. 3 pp.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*, Barcelona, Editorial Kairós.

Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairós, Barcelona.

Goleman, D. (2001). An EI-Based Theory of Performance. En C. Cherniss y D. Goleman (Ed.). *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select For, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations*. San Francisco: Jossey-Bass, 27-44 pp.

Goleman, D. (2001). Emotional intelligence: issues in paradigm building. En: Cherniss, C. y Goleman, D. *The Emotionally Intelligent Workplace*. Primera edición. San Francisco: Jossey-Bass.

Goleman, D. (2006a). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, Bloomsbury.

Goleman, D. (2006b). *Social Intelligence: The New Science of Social Relationships*, Bantam Books; 1 edition.

- Goleman, D. (2018). *La Inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Ediciones B. 11 pp.
- Güell, M. (2013). ¿Tengo inteligencia emocional?. Paidós, España. Pp. 17-24.
- Guerrí, M. (2016). *Inteligencia emocional. Una guía útil para mejorar tu vida*, 2da Edición. Ediciones Mestas, España. 1 pp.
- Guevara, L. (2011). *La inteligencia emocional. Temas para la Educación*. Artículo. Revista digital para profesionales de la enseñanza. Disponible en: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docuipdf.aspx?d=786&ys=>
- Iborra, M.; Dasí, A., Dolz, C. y Ferrer, C. (2014). *Fundamentos de dirección de empresas: Conceptos y habilidades directivas*. 2da Edición. Thomson Paraninfo, Madrid. 298 pp.
- Londoño, M. (2010). *Como sobrevivir al cambio: Inteligencia emocional y social en la empresa*. FC Editorial, Madrid. 21-22 pp.
- López, M. y González, M. (2004). *Inteligencia en pareja: Un encuentro entre la razón y la emoción*. Grupo Editorial Norma, Colombia. 39-40 pp.
- MacLean, P. (1978). *Education and the brain*. Chicago: Chicago Press.
- MacLean, P. (1990). *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral. Function*, Plenum.
- Magna, O. (2016). *El capital emocional como base del capital humano de las personas: Formulación de un modelo de evaluación operacional*. Tesis de doctorado, Universitat Politècnica de Catalunya, España. 67-68 pp.
- Märtin, D. y Boeck, K. (2007). *EQ. Qué es inteligencia emocional: Como lograr que las emociones determinen nuestro triunfo en todos los ámbitos de la vida*. 9na Edición. Editorial EDAF, España. 22-23 pp.
- Mayer, J. D.; y Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*, New York: Basic Books.
- Mayer, J. D.; Salovey, P. y Caruso, D. (2000). *Models of emotional intelligence*. En R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of Intelligence* (2nd ed), New York: Cambridge.
- Morgado, I. (2010). *Emociones e inteligencia social: Las claves para una alianza entre los sentimientos y la razón*. Editorial Ariel, España. 8-11 pp.
- O'Connor, R.M.J, y Little, I.S. (2003). *Revisiting the predictive validity of emotional intelligence: self-report vs ability-based measures*, *Personal. Individ. Differ.*, 35,1893-902.
- Olvera, Y.; Domínguez, B. y Cruz, A. (2002). *Inteligencia emocional. Manual para profesionales en el ámbito industrial*, P y V Editores, México. 67-68 pp.
- Pallarés, M. (2010). *Emociones y sentimientos: Dónde se transforman y cómo se transforman*. 1ra Edición. Marge Books, Barcelona. 17 pp.
- Ramírez, R. (2019). *Inteligencia emocional en acción*, Smashwords Edition, México.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Salvador, C. 2010. *Análisis transcultural de la inteligencia emocional*, Editorial Universidad Almería, España. 25-30 pp.
- Segal, J. (1997). *Su inteligencia emocional: Aprenda a incrementarla y usarla*. Grijalbo, Barcelona.
- Taboada, A. (2005). *Persuasión: El poder del líder*. 1ra Edición. Panorama Editorial, México. 9 pp.
- Traveset, M. (2016). *Pensar con el corazón, sentir con la mente: Recursos didácticos de educación emocional sistémica multidimensional*, Octaedro Editorial, Barcelona.