

## Acerca de la inteligencia emocional

### About emotional intelligence

*Román Calva Rubiales<sup>a</sup>*

---

#### **Abstract:**

The intention of this article is to share in a synthetic way, what has been up to now the construction of the concept of emotional intelligence, to emphasize the importance of generating awareness in the management of emotions, especially, how they participate and externalize in our actions and how we perceive them in people. Also to clarify some confusions due to the big quantity of approaches about it. Besides, to recognize that in theater, from the beginning of this artistic experience, the understanding and recreation of emotions has been one of its investigations starting from different methodologies.

#### **Keywords:**

*Emotional intelligence, ability, conscience, personality, emotion, feeling*

---

#### **Resumen:**

La intención de este artículo es compartir de manera sintética, lo que ha sido hasta ahora la construcción del concepto de la inteligencia emocional, para enfatizar en la importancia de generar conciencia en el manejo de las emociones, sobre cómo es que participan y se expresan en nuestro actuar y de cómo las percibimos en las personas. También para aclarar algunas confusiones por la gran cantidad de planteamientos respecto a éste. Además de reconocer que en el teatro desde los inicios de esta expresión artística, la comprensión y recreación de las emociones, ha sido una de sus investigaciones de sde distintas metodologías

#### **Palabras Clave:**

*Inteligencia emocional, habilidad, conciencia, personalidad, emoción, sentimiento*

---

### **Introducción: ¿Inteligencia emocional?**

La inteligencia emocional es un concepto hasta ahora planteado y sustentado por diversas investigaciones desarrolladas en el campo de la psicología, la cual ha encontrado información trascendente para las áreas clínica, laboral y educativa. Existen distintos conceptos, y se siguen debatiendo distintas ideas, debido a la información y la confusión que esta genera.

La primer definición es construida por los doctores en psicología John Mayer y Peter Salovey

(1997), como “la habilidad para supervisar los sentimientos y emociones propios y ajenos, con el fin de lograr discriminarlos y utilizar esta información en la orientación del pensamiento y comportamiento propio”, de la cual las investigadoras López y González (2005, pág. 108) dan énfasis a la importancia en saber distinguir sobre los sentimientos y emociones propios de los ajenos, es decir, en la conciencia de hacerse cargo de lo que nos corresponde y no cargar con emociones ajenas.

---

<sup>a</sup> Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Instituto de Artes, Integrante del Grupo de Investigación Escena Contemporánea, <http://orcid.org/0000-0001-9812-4252>, Email: [roman\\_calva9289@uaeh.edu.mx](mailto:roman_calva9289@uaeh.edu.mx)

En estudios posteriores, apoyándose en lo experimentado de este campo y la experiencia obtenida, desarrollaron su definición:

Habilidad para: 1) percibir y expresar con exactitud las emociones; 2) tener acceso a las emociones ajenas o generarlas cuando estas sean productivas para el pensamiento; 3) entender la naturaleza de las emociones, de manera que estemos en capacidad de regularlas con el fin de promover el crecimiento tanto emocional como intelectual. (Lopez Bernal & Gonzales Medina, 2005, pág. 108)

Lo anterior también lo presentan las investigadoras López y González de una forma más objetiva, a partir de lo que estructura el psicólogo especialista Paul IEM, en donde se refiere a la inteligencia emocional como “una habilidad para discernir sobre lo que se siente bien o mal y la forma en cómo podría transformarse un sentimiento negativo en uno positivo”.

Es importante conocer también posturas diferentes a la de Salovey como es la de Hain (1994), el cual critica la definición del investigador y propone que la esencia de la inteligencia emocional es “saber separar los sentimientos saludables de los no-saludables y saber convertir los negativos en positivos”, también Verlag (1997) especialista en psicología organizacional, por el campo de su trabajo, enfocado en el área laboral, la define como “la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia” (Jimenez Cadena, 2007, pág. 19). El nombrar elementos como fuente de energía humana, información, conexión e influencia, permite comprender a la inteligencia emocional como un apoyo que facilita la relación entre individuos, la intensidad con la que se puede vivir día a día y la empatía entre personas que compartan una misma emoción.

Un hecho experimentado por el general de brigada estadounidense Dozier permitió definir el

concepto como ahora la conocemos, ya que fue secuestrado por un grupo terrorista italiano llamado brigadas rojas, se dio cuenta que su vida estaba en riesgo ante el comportamiento agresivo e irracional de sus captores, sin embargo, mostró calma ante ellos, contagiándola y en ese momento comprendió que la habilidad para regular sus emociones le salvo la vida. Este es un ejemplo de lo que implica la inteligencia emocional ahora, Goleman la plantea como “ la capacidad de percibir y expresar emociones, de asimilar las emociones en el pensamiento, de comprender y razonar con las emociones y de regular las emociones en uno mismo y las de los demás” (Goleman, 2005, pág. 32), de esto, es que las emociones, apoyándonos en la definición planteada, se deben racionalizar, siendo conscientes de las emociones que nos invaden, así como el manejo de las propias y las de los otros.

Además Goleman (2005, pág. 19) deduce que la inteligencia emocional “es la capacidad para aprender los rudimentos del autocontrol y similares”, también menciona que ésta requiere de varias competencias, las cuales se refieren al “grado de dominio de esas habilidades de tal manera que se refleje en la vida diaria y en el ámbito laboral”.

Goleman especifica que estas determinaciones en su trabajo sobre la inteligencia emocional desarrollan competencias, debido a que él se desarrolló en el ámbito comercial. Posteriormente Olvera, Domínguez y Cruz (2002, pág. 16) realizaron investigaciones en el área laboral, pero desde la búsqueda de cruces entre la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento. Compartieron sus resultados, dando su definición sobre el concepto como “la capacidad de un individuo para ejecutar y depurar habilidades”, proponiendo las siguientes competencias:

- Observar y evaluar sus emociones y las de otros.
- Regular sus emociones.
- Ser capaz de expresar oportunamente.
- Comparar sus dificultades oportunamente.
- Poder un estilo de afrontamiento adaptativo.
- Mantener elevada la motivación.

- Mantenerse perseverante en el logro de metas.
- Lenguaje emocional.
- Control de impulsos.
- Adaptación emocional.
- Revelación emocional, esperanza y empatía.

De manera general se puede entender que la inteligencia emocional, abarca un concepto amplio que reúne varias perspectivas relacionadas o en cruce, desde mantener un pensamiento conscientemente sano, la decisión por alcanzar metas, hasta ser capaz de desarrollar un estilo de afrontamiento ante distintas circunstancias.

### **Historia del concepto**

Al paso del tiempo la inteligencia emocional ha llamado la atención de varias disciplinas como la psicología y la pedagogía, sin embargo, el interés por descifrar los aspectos que la rodean han llegado a atrapar a la filosofía y a la neurología en el sentido de darle un fundamento científico.

Aproximadamente en los años veinte Thorndike da la iniciativa en el tema de la inteligencia emocional y que varios psicólogos como Weschsler (1940), Gardner (1983) y Sternberg (1988-1996) la mantuvieron, enfatizando que existen capacidades en el ser humano que son pertenecientes a la personalidad e influyen en su adaptación, pero no fue sino hasta inicios de los noventa que Mayer y Salovey continuaron con el tema. Reconocieron el valor esencial de algunos componentes mencionados como "no-cognitivos" sin quitar valor ni importancia a los aspectos cognitivos, factores emocionales, afectivos, personales y sociales que antecedían a las habilidades de adaptación y éxito en la vida de las personas. (Extremera & Fernandez-Berrocal, 2005)

En los años cincuenta, se desarrolló el estudio del CI (Coeficiente Intelectual) la inteligencia "académica" o lógico-abstracta, el hallazgo fue que ésta solo contribuye un 20% a los factores del éxito en la escuela o

en el área de trabajo. Weschler reconoció que no basta con tomar en cuenta la inteligencia lógico-abstracta, sino las emociones y la personalidad para tener una completa evaluación de la capacidad de adaptación de la persona (Oberest, 2005).

La categorización conceptual más admitida en inteligencia emocional para la valoración de capacidades adaptativas en el campo laboral y educativo, son las que contemplan modelos mixtos y de habilidad, fundamentados en el procesamiento de la información. (Extremera & Fernandez-Berrocal, 2005)

La postura que implica el modelo mixto es muy amplia, pues describe a la inteligencia emocional como un compendio de rasgos estables de personalidad, competencias socio-emocionales, habilidades cognitivas y aspectos de motivación (Extremera & Fernandez-Berrocal, 2005). Este modelo es el más conocido en el mundo debido al éxito del best-seller de Goleman.

A diferencia del modelo anterior, la visión del modelo de habilidad es más restringida, defendida por investigadores como Salovey y Mayer que sostienen a la inteligencia emocional como una inteligencia genuina basada en la capacidad de adaptar las emociones y aplicarlas a nuestro pensamiento.

Los modelos sobre inteligencia emocional partieron de la necesidad de explicar la existencia de un tipo de inteligencia que fuera necesaria para la adaptación del ser humano. Sternberg y Hedlun (2000) diferencian entre las inteligencias "no-académicas" - social, práctica, etc.- de la académica. Para ellos, la académica alude al clásico factor "g", el cual comprende rasgos relacionados con la memoria, razonamiento abstracto, habilidad analítica, etc. (Sternberg, 1997). El aporte a esta nueva visión, es la concepción multidimensional de la inteligencia, donde se distinguen diversos talentos o inteligencias relativamente diferentes e interdependientes (Perez Perez & Castrejon, 2007). Sternberg plantea que hay varias maneras de ser inteligente, por lo que considera que los test solo miden un tipo de inteligencia y que se tendría que ir más allá del CI, es decir, identificar a personas inteligentes con pronóstico de resultados que favorezcan su vida, esto por

la insuficiencia de la inteligencia analítica en el desempeño exitoso en el mundo real. (Perez Perez & Castrejon, 2007)

Gardner complejiza el concepto de inteligencia y propone el modelo de inteligencias múltiples, definiendo a las inteligencias como diversas habilidades aplicadas en varias áreas en donde se desenvuelven las personas. Abarcando no solo las lógico-matemáticas o las verbales, sino además las llevadas a las relaciones interpersonales, mencionando que este tipo de inteligencia “denota la capacidad de una persona para entender intenciones, motivaciones, los deseos ajenos y en consecuencia su capacidad para trabajar eficazmente con otras personas”. También dice que la inteligencia intrapersonal “supone la capacidad de comprenderse a uno mismo, de desarrollar un modelo útil y eficaz de uno mismo y de emplear esta información con eficacia en la regulación de la propia vida”. En estudios recientes, agrego a su propuesta la inteligencia espiritual, esta explora la naturaleza de la existencia en sus múltiples facetas; y también la inteligencia existencial, entendida como una característica del ser humano que nos distingue de otras especies, capacidad que surge de la conciencia de la infinitud del espacio y del carácter irreversible del tiempo, y el intento de contrarrestar sus efectos (Boccardo, Sassia, & Fontela, 1999)

Woolfolk (2006) menciona que las inteligencias espiritual y existencial, de acuerdo a Gardner “desarrollan habilidades para las preguntas trascendentales sobre el significado de la vida”.

### **Inteligencia emocional en la actualidad**

Mayer, Salovey y su equipo -después de 10 años- redefinieron su concepto y desarrollaron unos modelos de inteligencia emocional, tomando ideas del proceso emocional de la información. Con éste planteamiento buscan alejarse de los modelos y aproximaciones teóricos de inteligencia emocional que son diferentes, nombrados como modelos mixtos, o que están basados en rasgos de personalidad (Bermejo, 2005). Por lo anterior, Bermejo hace una reflexión en

cuanto, a que tal vez, la presencia del concepto y su difusión ha sido mayor y de manera pública y que ha tenido consecuencias sociales, pero no han aportado nada innovador al área científica de la inteligencia emocional.

En la actualidad la inteligencia emocional es aceptada como una más, sugiriendo que sea planteada como una aproximación universal que abarque habilidades detalladas para comprender y comprobar las emociones para una mejor adaptación de los seres humanos (Bermejo, 2005).

El concepto de inteligencia emocional que hasta hoy se mantiene por incluir las habilidades que la contienen, es la establecida por Mayer (2009) como “la capacidad para procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyéndose la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones”.

Es decir, buscar integrar a las emociones con el razonamiento, usar de manera consciente las emociones para facilitar una razón más afectiva y en pensar de forma inteligente la vida emocional.

Los modelos existentes sobre la inteligencia emocional, se basaron en los hallazgos del equipo de Salovey y Mayer, para después popularizarlos con Goleman, cuyo trabajo ha consistido en proponer ideas y definiciones de personas emocionalmente inteligentes, pero con escaso trabajo científico. Salovey y Mayer (1997) desarrollaron aún más su teoría, tratando de renovar la idea desde una formulación teórica centrada en la capacidad mental, replanteando a la inteligencia emocional como “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional, y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. (Bermejo, 2005)

El best-seller de “La inteligencia emocional” de Goleman, presenta al concepto como algo novedoso y extenso, donde incluye la aptitud para motivarse y persistir ante las frustraciones, el control de impulsos y el aplazamiento de gratificaciones, el control del humor, así

como sortear las desgracias que impiden la habilidad de pensar, crear empatía y esperanza.

Goleman muestra el concepto de manera general, considerando a la inteligencia emocional como una mezcla de propiedades ligadas a la personalidad, siendo distinta del coeficiente intelectual, pero de todas formas, vinculada con capacidades de logros académicos o profesionales. (Goleman, 2005)

Bermejo (2005) con respecto al trabajo de Goleman menciona que este no ha tenido suficiente sustento científico a diferencia de las investigaciones realizadas por Salovey y Mayer, debido al concepto que dio a conocer, proponiendo elementos que no se encaminan con el tema central, reconociendo que el concepto de inteligencia emocional no lo creó y que lo tomó de los trabajos de Salovey y Mayer, centrándose en recopilar información y dividiendo en su libro, una serie de habilidades que escasamente sustentaban el concepto, de acuerdo con la proximidad científica del mismo.

Además, menciona que el concepto de inteligencia emocional presentado, contiene aspectos de la personalidad como autoconciencia, control de impulsos y manejo de estrés. Propiedades de tipo motivacional como automotivación y áreas de comportamiento, así mismo, el manejo de relaciones interpersonales, abarcando casi en su totalidad los campos de la psicología, resultando esto en un modelo explicativo coherente general.

Enfatiza que en la comunidad educativa puede existir una confusión sobre el verdadero significado de la inteligencia emocional, por el contraste de las distintas posturas, por lo que los estudiosos de la misma optan por utilizar las investigaciones de Salovey y Mayer, por su presencia científica y accesibilidad hoy día.

Por ello, López y Salovey en prensa (Extremera & Fernandez-Berrocal, 2005) indicaron que ha emergido la inteligencia emocional como una innovadora forma de inteligencia inevitable que tiene que desarrollarse. Que es complementaria y que debe alimentarse o incluirse en un sistema educativo extenso y no ligado solamente a las

demás inteligencias que se han visto durante tanto tiempo.

En los últimos años ha surgido un nuevo modelo sobre inteligencia emocional, el cual es biologicista, mencionando que es esencial para la neurobiología determinar cómo se procesa la inteligencia emocional, Joseph LeDoux, investigador de la universidad de Nueva York, realizó descubrimientos de la fisiología del cerebro en los años 80s, dando a conocer la importancia de la amígdala como núcleo del sistema límbico, y por tanto la importancia del cerebro emocional. Menciona que no es necesario ser conscientes de un sentimiento para producir una respuesta emocional, porque ésta presenta mecanismos inconscientes. El circuito que une al tálamo con la amígdala recibe señales y explica el poder que tienen las emociones para desbordar la razón, lo que da lugar a lo que él ha llamado "secuestro emocional". (Romero, 2008)

Estudiosos de diferentes áreas, como de la psicología educativa, han investigado el constructo de inteligencia emocional, ya que tiene la misma relevancia que la inteligencia cognitiva y la del desarrollo de las personas. Así, en la universidad de La Laguna, Hernández (2005) investigó si la inteligencia emocional puede ser un potencial predictor de los moldes mentales. Basado en los formatos de pensamiento implicativo, encontró que no solo la inteligencia emocional predice la adaptación o el bienestar subjetivo sino explica el éxito-fracaso de la escolaridad general, tomando en cuenta los moldes mentales.

### **Conclusiones: el teatro y la inteligencia de las emociones**

Si bien no hay una investigación específica sobre la inteligencia emocional en el teatro, la implicación en su comprensión por parte de los actores de manera intra e interpersonal ha sido un tema de suma importancia desde que existe la representación teatral. Aristóteles en "La poética" (1989, pág. 116), describe a la catarsis – elemento de la representación- como una purga o purificación de las pasiones –emocional, corporal, mental

y espiritual- , donde el espectador al disponerse a observar desde la empatía con los sucesos presentados en escena, puede experimentar junto a los personajes las situaciones que están viviendo, llevándolos a proyectarse, circunstanciarse, liberarse y vivir lo presentado. Lo anterior lo retoma en otras publicaciones el mismo autor como en el libro "Del alma" con la intención de describir específicamente a las pasiones, considerándolas afecciones psicofísicas, relacionadas con alteraciones físicas que conllevan sensaciones de dolor y/o placer. (Trueba Atienza, 2009, pág. 152)

Con respecto a lo mencionado sobre las deducciones de Aristóteles, Nussbaum interpreta que las emociones son formas de conciencia intencional, es decir, que son dirigidas a determinados objetivos; también que las emociones corresponden al sistema de creencias, las cuales pueden cambiar si las creencias cambian (Craven Nussbaum, 2009, pág. 156). Al respecto podemos aseverar que desde los primeros planteamientos del teatro desarrollados por Aristóteles, uno de los objetivos ha sido la búsqueda por comprender la complejidad de las emociones en el ser, a partir de reconocerlas, hacerlas conscientes, presentarlas y reflexionarlas con las personas.

Esta situación ha permitido plantear desde las escuelas de formación teatral, distintas maneras para aprender a manejar las emociones, coincidiendo en que deben ser comprendidas a profundidad para posteriormente ser recreadas, pues como lo menciona Artaud (2006) "es indiscutible que todo sentimiento, todo movimiento del espíritu, todo salto de la emoción humana, tienen su respiración propia", por esto, es que la tarea de los actores consiste en conocer los estudios resientes y las técnicas actuales para un manejo más preciso de las emociones, pues es considerado por el mismo autor como "un atleta del corazón", el cual debe entrenarse para un mejor desempeño de su práctica. (Artaud, 2006, pág. 143)

En este sentido podemos reconocer que el teatro ha tenido un papel importante en la comprensión de las emociones, así como en la enseñanza y reflexión de las mismas, por lo que podemos reafirmar que éstas no

sucedan de manera inconsciente, sino todo lo contrario, porque desde el punto de vista de Aristóteles en palabras de Nussbaum, "las emociones no son fuerzas animales ciegas, sino partes inteligentes y discriminatorias de la personalidad, estrechamente relacionadas con creencias de cierta clase, y por tanto sensibles a modificaciones cognitivas" (Craven Nussbaum, La teoría Aristotélica de las emociones, 2009, pág. 156), es por ello que la comprensión y desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes de teatro es fundamental para su práctica escénica.

## Bibliografía

- [1] Aristoteles. (1989). Sobre la significación de la kátarsis. En García Bacca, *La poética* (pág. 116). México: Editores Mexicanos Unidos.
- [2] Artaud, A. (2006). Un atletismo afectivo. En *El Teatro y su doble*. D.F., México: Random House Mondadori.
- [3] Bermejo, J. C. (2005). *Inteligencia Emocional: la sabiduría del corazón en la salud y la acción social*. España: Sal Terrae.
- [4] Boccardo, F., Sassia, A., & Fontela, E. (1999). *Inteligencia emocional*. Benacantil, España: Bonano.
- [5] Craven Nussbaum, M. (Julio-Diciembre de 2009). La teoría Aristotélica de las emociones. *XI(22)*, 156. CDMX: UAM.
- [6] Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2005). Inteligencia emocional y diferencias individuales en el metaconocimiento de los estados emocionales: una revisión de los estudios con el Trait Meta-Mood Scale. *Ansiedad y Estrés*, 101-122.
- [7] Goleman, D. (2005). *La inteligencia emocional. Porque es mas importante que el cociente intelectual*. Buenos Aires, Argentina: J. Vergara.
- [8] Hedlund, J., & Sternberg, R. (2000). "Too many intelligences? Integrating social, emotional, and practical intelligence". En R. Bar-on, & J. Parker, *The handbook of emotional intelligence: theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (págs. 136-167). San Francisco: Jossey-Bass.
- [9] Hernandez, P. (2005). ¿Puede la inteligencia emocional predecir el rendimiento? Potencia predictor de los moldes mentales. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 45-62.
- [10] Jimenez Cadena, A. (2007). *¿En que consiste la inteligencia emocional?* Bogota, Colombia: Paulinas.
- [11] Lopez Bernal, M., & Gonzales Medina, M. (2005). *Inteligencia emocional. Pasos para elevar el potencial infantil*. Colombia: Ediciones Gamma.
- [12] Mayer, J., & Salovey, P. (1997). "What is emotional intelligence?". En P. Salovey, & D. Sluyter, *emotional DEvelopment and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (págs. 3-31). New York: Basic Books.

- [13] Mayer, R. E. (2009). Constructivism as a theory of learning versus constructivism as a prescription for instruction. En S. Tobias, & T. M. Duffy, *Constructivist instruction: Success or failure?* (págs. 184-200). Washington, DC.: Routledge/Taylor & Francis Group.
- [14] Oberest, U. (2005). Las conductas prosociales, ¿un indicador de salud mental? *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 143-153.
- [15] Olvera, Y., Dominguez, B., & Cruz, A. (2002). *Inteligencia emocional: manual para profesionales en el ambito industrial*. México: Plaza y Valdés.
- [16] Perez Perez, N., & Castrejon, J. (2007). La inteligencia emocional como predictor del rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 121-131.
- [17] Romero, M. A. (2008). La inteligencia emocional: abordaje teórico. *Anuario de psicología clínica y de la salud*, 73-76.
- [18] Sternberg, R. (1997). The concept of intelligence and its role in lifelong learning and success. *American Psychologist*, 1030-1037.
- [19] Trueba Atienza, C. (Julio-Diciembre de 2009). La teoría Aristotélica de las emociones. *Signos Filosóficos*, XI(22), 147-170.
- [20] Woolfolk, A. (2006). *Psicología Educativa*. México: Pearson Educación.