

Inteligencia Emocional, Daniel Goleman

Emotional intelligence

Dulce K. Alonso-Serna ^a

Abstract:

Emotions bring great meaning and importance to our lives, from the correct regulation of our emotions is that we can decree punctually the extent of our successes or failures in all areas in which we perform. It is important to pay attention in the regulation of our emotions in order to be an emotionally intelligent person.

Currently in schools special importance is placed on emotional intelligence as it is an increasingly well-known and respected factor in order to achieve various objectives that are sought in institutions, correct execution of social skills, assessment of skills and a higher quality of learning, truly focusing on the student.

Keywords:

Intellectual coefficient, Emotion, Intelligence, Skills, Strategies

Resumen:

Las emociones aportan gran sentido e importancia a nuestras vidas, a partir de la correcta regulación de nuestras emociones es que podemos decretar puntualmente la medida de nuestros éxitos o fracasos en todos los ámbitos en los que nos desempeñemos. Es importante prestar atención en la regulación de nuestras emociones para lograr ser una persona emocionalmente inteligente.

Actualmente en las escuelas se da especial importancia a la inteligencia emocional al ser un factor cada vez más conocido y respetado para así lograr diversos objetivos que buscan en las instituciones, ejecución correcta de las habilidades sociales, evaluación de competencias y una mayor calidad en el aprendizaje, centrándose verdaderamente en el alumno.

Palabras Clave:

Coefficiente intelectual, Emoción, Inteligencia, Habilidades, Estrategias

Introducción

Existen muchas personas que no muestran interés en el manejo y desarrollo de las emociones en la vida diaria, sin embargo si se analiza la importancia de estas se viviría en una sociedad más saludable, las emociones juegan un papel importante en nuestra vida diaria, en cada uno de los ámbitos, en la toma de decisiones, en la forma de expresión, nuestras decisiones son influenciadas en mayor medida por las emociones, dependerá significativamente el estado de ánimo en cada elección que se realice desde decidir tomar un café por la mañana hasta elegir la estabilidad que pudiera dar un trabajo o profesión.

Cada persona tiene habilidades, aptitudes e intereses desarrollados que la hacen diferente a cualquier otra sin embargo el cuidado y tratado de las emociones debe de ser fundamental para todos, la capacidad para identificar,

comprender y operar las emociones cabalmente, de modo que facilite las relaciones sociales, el logro de metas y objetivos, la perspectiva adecuada al estrés o frustración. Hay personas que cuentan con un bajo coeficiente intelectual, pero con facilidad de relacionarse socialmente, empatizar y actuar asertivamente por lo que obtiene una vida exitosa.

Inteligencia Emocional

“El término inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos. Se trata de un término que engloba habilidades muy distintas aunque complementarias a la inteligencia académica, la capacidad exclusivamente cognitiva medida por el cociente intelectual...”

^a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Escuela preparatoria Ixtlahuaco, ORCID: 0000-0002-1506-2787,

La inteligencia emocional contribuye a entender la función de las emociones y a generar estrategias para controlarlas y comprenderlas. Estas habilidades y/o estrategias podrían incrementar el éxito en los individuos promoviendo una mejor calidad de vida, al fortalecer aún más las emociones positivas y no las negativas que podrían inducir a desventuras. Actualmente la atención quizá si ya está más encaminada y enfocada en la esencia del ser, en sus emociones y sentimientos lo cual ha formado y formara parte fundamental para la valoración y evolución del individuo, el coeficiente intelectual (CI) es importante y favorable pero existe un tipo de inteligencia que es mucho más efectiva que este o que en conjunto arroja resultados virtuosos. El coeficiente intelectual señala Daniel Goleman que contribuye con apenas un 20% de éxito en la vida, y el 80% restante es el resultado de la inteligencia emocional, que contiene factores como la habilidad de motivarse a sí mismo, constancia, control de los impulsos, regulación del humor y empatía. La empatía es la capacidad de percibir la experiencia subjetiva de otra persona; En toda persona coexisten los dos tipos de inteligencia (cognitiva y emocional), es evidente que la inteligencia emocional aporta, con mucha diferencia, la clase de cualidades que más nos ayudan a convertirnos en auténticos seres humanos.

Las habilidades emocionales además de fomentar en las personas el sentido de colaboración y responsabilidad forman una condición de base para el despliegue de otras habilidades como lo son las sociales en las que se encuentra la asertividad, el autoconocimiento, la toma de decisiones etc. que suelen asociarse al intelecto.

Todas las personas alguna vez hemos enfrentados ciertas frustraciones y conflictos en los que podemos haber actuado de una forma poco prudente o incorrecta no todos podemos actuar de forma controlada, el lograr que nuestro cerebro reaccione a los estímulos y sobre su manera de activar determinadas respuestas emocionales, por otra parte sí que podemos ejercer algún control sobre la permanencia e intensidad de esos estados emocionales. Así, el arte de contenerse, de dominar los arrebatos emocionales y de calmarse a uno mismo ha llegado a ser interpretado por psicólogos de la altura de D. W. Winnicott como el más fundamental de los recursos psicológicos. Y como ha demostrado una profusa investigación, estas habilidades se pueden aprender y desarrollar, especialmente en los años de la infancia en los que el cerebro está en perpetua adaptación. Para comprender mejor estas afirmaciones, veamos su aplicación en el caso del enfado y la tristeza.

Referencias

Goleman, D. (2012). Inteligencia emocional. Editorial Kairós.