Introducción

Los jóvenes de hoy se sienten solos y deprimidos, están más nerviosos, son más agresivos e impulsivos, están menos preparados para la vida porque carecen de las herramientas emocionales necesarias para iniciar un comportamiento, como la autoconciencia, el autocontrol y la empatía (Umberto Galimberti).

Hay que enseñar a los niños a reconocer y gestionar sus emociones, de lo contrario seguirán siendo analfabetos emocionales.

El concepto de inteligencia emocional fue introducido por Salovey y Mayer (1990) para describir "la capacidad que tienen los individuos de controlar sus propios sentimientos y los de los demás, discriminando entre los distintos tipos de emoción y utilizando esta información para canalizar pensamientos y acciones". Goleman popularizó el término posteriormente con la publicación de su libro Inteligencia emocional (1995), que describe la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades o características fundamentales para desenvolverse con éxito en la vida: autocontrol, entusiasmo, perseverancia y capacidad de automotivación. Posteriormente, Mayer y Salovey (1997) ampliaron la definición para incluir la capacidad de percibir emociones, comparar emociones y sentimientos, comprender la información derivada de estas emociones y ser capaz de manejarlas. Baron (1997, 2000) en su modelo teórico define la inteligencia emocional como una suma de competencias emocionales y sociales que determinan cómo una persona se relaciona consigo misma y con los demás para hacer frente a las presiones y demandas del entorno.

Según Goleman (1995) y Mayer y Salovey (1997), la inteligencia emocional incluye cinco ámbitos:

- conocer las propias emociones

- manejar las propias emociones

- motivarse a uno mismo

- reconocer las emociones de los demás

- utilizar las habilidades sociales en la interacción con los demás

En cuanto al reconocimiento de las propias emociones, Goleman (1995) se refiere al estado de autoconciencia que hace que una persona sea capaz de reconocer las emociones cuando surgen. Según el autor, esta capacidad es uno de los fundamentos de la inteligencia emocional porque la capacidad de identificar y controlar las propias emociones aumenta el nivel de autoconciencia del

individuo y su capacidad de controlar y supervisar su vida. Esta conciencia permite al individuo tomar decisiones conscientes sobre acontecimientos vitales tanto importantes como secundarios.

Según Shapiro (1998), la capacidad de un niño para expresar sus emociones con palabras es fundamental; aprender a identificar y comunicar las emociones es una parte importante de la comunicación y es un determinante básico para la adquisición del control emocional. El concepto de conocerse a sí mismo se deriva de tener conciencia de uno mismo; esto se expresa en la capacidad de un individuo para mirar introspectivamente sus pensamientos, sentimientos y acciones. Al sintonizar positivamente el nivel de conocimiento de las propias emociones cuando se someten a exploración los propios pensamientos conscientes e inconscientes, una persona adquiere 4 competencia emocional del yo.

En cuanto al manejo de las emociones, Goleman (1995) define esta habilidad como significativa para aumentar el nivel de autoconciencia; se considera la capacidad de tolerar de forma equilibrada los acontecimientos positivos y negativos de nuestra vida; es una característica fundamental para la estabilidad y el bienestar.

La automotivación puede considerarse como el empuje que el individuo se da a sí mismo para alcanzar un determinado objetivo. Zirkel (2000) afirma que, al intentar comprender la motivación en el individuo, los estudiosos prestan más atención a los resultados hacia los que se dirige un comportamiento que al comportamiento en sí. Según Richburg y Fletcher (2002), motivarse a uno mismo es una de las habilidades fundamentales para conseguir un determinado resultado.

Goleman asocia la motivación con un flujo que puede representarse como un estado de olvido del yo en el que las emociones crean una experiencia óptima en la consecución del objetivo (Csikszenmilalyi & Csikszentmihalyi, 1988). Durante este estado de flujo, las emociones son positivas y están presentes sentimientos de armonía y alegría. Este nivel de emoción conduce al éxito porque el individuo no se centra en la acción, sino en el placer del acto.

Reconocer las emociones en los demás es una de las habilidades sociales más importantes que mejora la empatía y la competencia social. Según Gardner (1983), la capacidad fundamental de la inteligencia personal incluye "la habilidad de notar y hacer distinciones entre individuos sobre la base del estado de ánimo, el temperamento y la motivación". Relaciona la inteligencia interpersonal con la capacidad del niño para discriminar y detectar el estado de ánimo de otros individuos.

En cuanto al uso de habilidades sociales en la interacción con los demás, Richburg y Fletcher (2002) afirman que esta habilidad refleja el nivel de autoconciencia; la exposición a situaciones sociales aumenta la probabilidad de tener relaciones satisfactorias.

Goleman (1995), en su libro "Inteligencia emocional", analiza el estudio de Block (1995) sobre lo que él denomina "resiliencia del ego", un constructo análogo a la inteligencia emocional; en sus estudios, Block comparó dos tipos teóricos puros: individuos con alto coeficiente intelectual e individuos con alta inteligencia emocional y demostró que los individuos con alto coeficiente intelectual son hábiles en el ámbito mental pero ineptos en el ámbito personal. Los perfiles difieren ligeramente según se trate de hombres o mujeres.

El hombre con un coeficiente intelectual alto tiene una amplia gama de intereses y capacidades intelectuales, es ambicioso y productivo, confiado y testarudo, y no le inquietan las preocupaciones autorreferenciales; él 126 tiende a ser crítico y condescendiente, exigente e inhibido, incómodo en el ámbito de la sexualidad y las experiencias sensuales, desapegado y poco afectivo, frío e indiferente emocionalmente. En cambio, los hombres con gran inteligencia emocional son socialmente equilibrados, expansivos y alegres, no están sujetos a miedos ni cavilaciones de carácter ansioso, tienen una gran capacidad para dedicarse a otras personas o a una causa, asumen responsabilidades y tienen concepciones y perspectivas éticas; en sus relaciones con los demás se muestran comprensivos, cariñosos y protectores. Su vida afectiva es rica pero adecuada; estas personas se sienten a gusto consigo mismas, con los demás y en el universo social en el que viven.

En cuanto a las mujeres, Goleman informa de que, en el estudio de Block, las que tienen un CI alto tienen confianza intelectual, expresan con fluidez sus pensamientos, tienen muchos intereses intelectuales y estéticos; también tienden a ser introspectivas, propensas a la ansiedad, las segundas intenciones y la culpa, y son reticentes a expresar su ira abiertamente (aunque lo hagan indirectamente). En cambio, las mujeres emocionalmente inteligentes suelen tener confianza en sí mismas, expresar sus sentimientos directamente y tener sentimientos positivos hacia sí mismas. Son extrovertidas y gregarias, expresan sus sentimientos de forma equilibrada y se adaptan bien al estrés. Este equilibrio les permite conocer gente nueva con facilidad; se sienten lo suficientemente cómodas consigo mismas como para ser alegres, espontáneas y abiertas a nuevas experiencias. A diferencia de las mujeres de tipo puro con un alto coeficiente intelectual, rara vez se sienten ansiosas o culpables y rara vez se hunden en cavilaciones.

Hatch y Gardner (1989) identifican cuatro capacidades distintas como componentes de la inteligencia interpersonal:

- Capacidad para organizar grupos: es la habilidad esencial del líder; implica la capacidad de coordinar los esfuerzos de una red de individuos.
- Capacidad para negociar soluciones: es el talento del mediador, capaz de prevenir conflictos o resolver los que ya están en curso.
- Capacidad para establecer vínculos personales: es la habilidad de la empatía y de saber conectar con los demás. Facilita el inicio de una interacción, el reconocimiento de sentimientos y preocupaciones en los demás y estimula la respuesta adecuada.
- **Habilidad en el análisis de la situación social: es la capacidad de reconocer y comprender los sentimientos, motivaciones y preocupaciones de los demás. Este conocimiento de cómo se sienten los demás puede facilitar la intimidad y las relaciones.**

Revision #1
Created 3 April 2023 08:17:13 by Lisa Fastré
Updated 3 April 2023 08:17:54 by Lisa Fastré