

La inteligencia emocional

Peter Salovey y John Mayer describen la inteligencia emocional por vez primera en 1990 como un tipo de inteligencia social consistente en la aptitud para controlar las emociones propias y de los demás, discriminar entre ellas y emplear esta información para guiar nuestro pensamiento y acciones. Según esos autores cabe destacar las siguientes competencias principales dentro de esta forma de inteligencia:

1. Conocimiento de las emociones propias. La capacidad de reconocer con mayor o menor precisión y rapidez nuestros sentimientos (lo que a veces se denomina *metahumor*, que ya destacara Sócrates con su famosa recomendación «conócete a tí mismo») resulta crucial para la autocomprensión y, por ende, para la inteligencia emocional.

2. Capacidad de controlar las emociones. La conciencia de uno mismo es prerequisite para un segundo aspecto importante de la competencia emocional: la capacidad de controlar nuestros sentimientos, con el objeto de adecuarlos a la situación y al momento correspondientes.

3. Canalización de los impulsos. Otro requisito para casi cualquier logro es la capacidad de diferir la gratificación. Se ha comprobado, por ejemplo, que los niños que resisten la tentación de consumir una golosina de forma inmediata, para poder conseguir el doble más tarde, muestran en la adolescencia mayor competencia académica, social y emocional que los que sucumben a la tentación.

4. Reconocimiento de las emociones ajenas. La capacidad de sintonizar con las señales sociales sutiles (preferentemente no verbales) y la sensibilidad para captar los estados emocionales de los demás (lo que se conoce como empatía, muy dependiente también de la conciencia emocional propia) ayudan a comunicarse y al éxito en muchas situaciones y profesiones.

5. Control de las relaciones. El arte de las relaciones sociales se basa, en buena medida, en la competencia para expresar los sentimientos propios y sintonizar con los ajenos. Efectivamente uno de los factores determinantes de la eficacia interpersonal radica en la destreza con que la gente mantiene la sincronía emocional, influyéndose mutuamente.

Componente	Descripción
Conocimiento de las emociones propias	Capacidad de reconocer con mayor o menor precisión y rapidez nuestros sentimientos resulta crucial para la autocomprensión.
Control de las emociones	Capacidad de controlar nuestros sentimientos, con el objeto de adecuarlos a la situación y al momento correspondientes.

Canalización de los impulsos	Capacidad de diferir la gratificación unido a la perseverancia, la confianza y un grado realista de optimismo.
Reconocimiento de las emociones ajenas	Capacidad de sintonizar con las señales sociales sutiles (preferentemente no verbales) y la sensibilidad para captar los estados emocionales de los demás.
Control de las relaciones	Capacidad para expresar los sentimientos propios y sintonizar con los ajenos.

ENLACE A PÁGINA WEB RELEVANTE PARA EL TEMA:

- <https://fcalzado.es/cuestionario/inteligenciaemocional.html>

MATERIAL MULTIMEDIA:

- Los beneficios de la inteligencia emocional para nuestros hijos. Daniel Goleman: <https://youtu.be/k6Op1gHtdoo?si=r8JzyHlviolkZf03>