

Inteligencia Emocional. Emotional Intelligence.

Pablo Lleral Lara Calderón¹

Resumen

En la actualidad es muy importante estudiar la inteligencia emocional, ya que esta condiciona las posibilidades de una salud integral que equilibra lo orgánico, lo mental, lo emocional y lo espiritual, tomando en consideración que en la contemporaneidad existe un alto índice de suicidios en edades tempranas, así mismo una gran cantidad de grupos humanos afectados por una tristeza sostenida que lamentablemente transita a la depresión. Este panorama socio emocional afecta directamente el autoestima, la voluntad y el ánimo del ser humano en todos los contextos sociales como son: el trabajo, la familia, las relaciones interpersonales, los proyectos a corto, mediano y largo plazo, aunado a la limitación de los procesos cognitivos y cognoscitivos evitando la activación, desarrollo y visibilización de los otros vértices de la inteligencia adheridos a la naturaleza, el arte, la creatividad, la formulación y la ejecución de proyectos institucionales y personales.

Abstract

Nowadays it is very important to study emotional intelligence, since it conditions the possibilities of comprehensive health that balances the organic, the mental, the emotional and the spiritual, taking into consideration that at present there is a high rate of suicides in young people. early, likewise a large number of human groups affected by sustained sadness that regrettably progresses to depression. This socio-emotional panorama directly affects the self-esteem, will and spirit of the human being in all social contexts such as: work, family, interpersonal relationships, short, medium and long-term projects, coupled with the limitation of cognitive and cognitive processes avoiding the activation, development and visibility of the other vertices of intelligence attached to nature, art, creativity, the formulation and execution of institutional and personal projects.

Palabras clave: inteligencia, inteligencia emocional, inteligencias múltiples, salud emocional, salud integral.

Keywords: intelligence, emotional intelligence, multiple intelligences, emotional health, comprehensive health.

¹ Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO. Rectoría Virtual
Especialización en Juego y Desarrollo Socio Emocional. Pablo.lara@uniminuto.edu

Introducción

Desde la década de los setenta del siglo XX se ha estudiado la inteligencia en distintos contextos y con múltiples propósitos, algunos casos particulares han sido los test de inteligencia fundamentos en determinar las capacidades de los seres humanos en espacios escolares, académicos y científicos explorándose la capacidad de abstracción numérica, memorización y resolución lógica de planteamientos sistemáticos, provocando una especie de filtros sociales donde unos eran inteligentes si estaban dentro de los parámetros aceptables de la prueba y el resto estaban en proceso evolutivo, en vía de preparación para llegar a los parámetros exigidos para adquirir las competencias cognitivas y cognoscitivas.

No obstante, esta visión es reduccionista ya que obedece a una perspectiva de la inteligencia ya que hablar hoy día del cociente intelectual implica una serie de estudios cognitivos y cognoscitivos que no solamente están implicados elementos estandarizados basados en : capacidad cognitiva nula, discapacidad cognitiva profunda, discapacidad cognitiva grave, discapacidad cognitiva moderada, discapacidad cognitiva leve, inteligencia limite, debajo de la media, media intelectual establecida, por encima de la media, inteligencia brillante, superdotación intelectual, genialidad intelectual, alta capacidad intelectual, inteligencia excepcional, o inteligencia profunda, también implica exploraciones mentales que vinculen otras acciones del ser humano como son las inteligencias con inherencia a la naturaleza, la lingüística, las relaciones intrapersonales, las relaciones interpersonales, el arte, la música, la danza, las relaciones teocéntricas o de línea espiritual, es decir en la actualidad se estudia la inteligencia desde elementos separados y a través de la sumativa de estos elementos apostando a una lectura universal de la realidad en estudio.

Con base en lo antes expuesto es necesario precisar que también están vinculadas otras variables las cuales están interconectadas con el contexto donde está inmerso el ser humano o el grupo humano que nos hemos planteado como sujetos de estudio, ya que en la inteligencia influye la tipología de familia, si es tradicional, monoparental, extensa o de padres separados; así mismo la nutrición no es lo mismo que un ser humano cuente diariamente con alimentación balanceada, tres veces al día y con dos meriendas, a que haya una alimentación con carencias y fluctuante durante el transcurso de la semana, así mismo están las condiciones sociales y culturales ya que el comportamiento de los sistemas sociales en gran medida amoldan las conductas de los seres humanos limitando o haciendo florecer la inteligencia de manera multipático o unilineal, analizar la inteligencia amerita una exploración integral donde se resalte los atributos y retos de las mismas en la sociedad actual en la que se desenvuelve al ser humano catalogados por algunos como sociedad líquida y otros autores como la sociedad de la transición de la líquida a ciborgizada, al punto de hablarse una nueva inteligencia como lo es la tecnologizada.



Reconstrucción Epistemológica de la Inteligencia

A principios del siglo XX se dinamiza el término inteligencia social, en el contexto académico e investigativo como la capacidad que tienen los seres humanos de comprender a sus pares y a su vez la habilidad que algunos individuos tienen para motivar a sus pares o grupos humanos con limitaciones emocionales para alcanzar ese estado anímico idóneo para desarrollar cualquier actividad (Thorndike) Esta capacidad enunciada es de una gran cualidad humana entendiendo que Europa se encontraba en plena guerra y las consecuencias eran los traumas originados por la misma actividad bélica, el afrontar la muerte, el duelo familiar, la coyuntura económica y el atraso social, hacía de la inteligencia social una necesidad transversal para irse levantando sistemáticamente.

Los estudios sobre la inteligencia tuvieron sus cuestionamientos, específicamente los test de inteligencia lo cuales se empezaron a aplicar desde 1912 aproximadamente, aunque su creación se llevó a cabo en el año 1905 se presenta la primera escala métrica con indicadores para determinar la inteligencia del ser humano, en este contexto en el año 1940 próximos a la segunda guerra mundial (Wechsler) describió la influencia de factores no intelectivos sobre el comportamiento del ser humano en la visibilización de la inteligencia mediante sus acciones en la cotidianidad y por consiguiente esos factores al no estar definidos inferían que los test no analizaban a completitud la inteligencia, por omitir elementos inherentes a otras vertientes cognitivas.

Superada la postguerra evoluciona la ciencia tanto en Europa como en EEUU con una línea muy positivista sin escaparse de esta mirada los estudios neurológicos siendo el epicentro de estudio el cerebro del ser humano para comprender su estructura y nuevas funciones, esta perspectiva se fragmenta con el surgimiento en la década de los ochenta de nuevas corrientes de pensamiento, destacándose en este análisis la teoría de las inteligencias múltiples (Howard, 1983) en la que replanteo que indicadores como el cociente intelectual no explican totalmente la capacidad cognitiva ya que no toma en consideración la inteligencia interpersonal e intrapersonal donde subyace sentimientos, temores y motivaciones propias.

El término y la conceptualización sobre la inteligencia emocional se fue utilizando en la década de los sesenta, década de los ochenta y década de los noventa destacándose varios autores (Beldoch, 1964), (Leuner, 1966), (Greenspan, 1989), en este escenario de estudios vinculados a la inteligencia emocional, va llegar el año de 1995 con el surgimiento del libro de Goleman con el siguiente enunciado *Inteligencia Emocional*.

En el año 2000, la inteligencia emocional emergía como un concepto revolucionario en psicología y educación. Popularizado por Daniel Goleman en su libro best-seller, este enfoque ponía énfasis en la importancia de las habilidades emocionales en el éxito personal y profesional. La sociedad comenzaba a reconocer que las emociones no solo afectan nuestro bienestar psicológico, sino también nuestra capacidad para relacionarnos efectivamente, tomar decisiones informadas y liderar equipos. En ese momento, la inteligencia emocional se veía como una competencia clave para enfrentar los desafíos del siglo XXI, marcando un cambio significativo en cómo se valoraban las habilidades emocionales en comparación con las habilidades cognitivas tradicionales.

Inteligencia Emocional

Relación de las Inteligencias Múltiples con la Inteligencia Emocional

La relación entre la inteligencia emocional y las inteligencias múltiples es compleja y complementaria. Mientras que las inteligencias múltiples, propuestas por Howard Gardner, describen diferentes formas de habilidades cognitivas y creativas (Gardner, 1983), la inteligencia emocional se centra en la capacidad para entender y gestionar las emociones propias y ajenas (Goleman, 1995). En el contexto latinoamericano, autores como Fernández-Berrocal y Extremera (2008) destacan que la inteligencia emocional puede potenciar habilidades descritas en la teoría de las inteligencias múltiples, como la inteligencia intrapersonal e interpersonal. Ambos conceptos sugieren que la inteligencia va más allá de las habilidades tradicionalmente medidas por pruebas de coeficiente intelectual, abarcando aspectos como la autoconciencia, la empatía, la capacidad de motivarse a uno mismo y de manejar las relaciones interpersonales de manera efectiva (Bermúdez & González, 2017). Así, la inteligencia emocional puede verse como una dimensión vital en el desarrollo integral de las inteligencias múltiples, potenciando la capacidad de adaptarse y prosperar en diversos contextos personales, sociales y profesionales (González & Miranda, 2019)

La relación entre la inteligencia matemática y la inteligencia emocional muestra cómo diferentes tipos de habilidades cognitivas pueden interactuar y complementarse en la vida cotidiana y en entornos profesionales. Mientras que la inteligencia matemática se centra en la capacidad para razonar, resolver problemas y entender conceptos numéricos y abstractos, la inteligencia emocional se enfoca en la conciencia y la gestión de las emociones propias y de los demás, así como en habilidades interpersonales clave como la empatía y la comunicación efectiva.

Las personas con alta inteligencia matemática pueden beneficiarse de la inteligencia emocional al mejorar su capacidad para trabajar en equipo, comunicar sus ideas de manera efectiva y manejar conflictos de manera constructiva. Por otro lado, quienes poseen una sólida inteligencia emocional pueden utilizar estas habilidades para manejar el estrés y la presión que a menudo acompañan a las tareas matemáticas complejas, mejorando así su desempeño general en estas áreas.

En conjunto, tanto la inteligencia matemática como la emocional son habilidades cruciales para el éxito personal y profesional, ya que permiten a las personas navegar de manera efectiva en diferentes situaciones, resolver problemas de manera creativa y establecer relaciones significativas con otros individuos. La inteligencia lingüística y la inteligencia emocional son dos capacidades diferentes pero interrelacionadas que influyen en cómo las personas comprenden y manejan el mundo que las rodea.

La inteligencia lingüística se refiere a la habilidad para utilizar eficazmente el lenguaje, tanto en forma oral como escrita. Las personas con alta inteligencia lingüística suelen ser hábiles en expresar ideas, entender y utilizar el lenguaje de manera efectiva para comunicarse y por otro lado la inteligencia emocional: Por otro lado, la inteligencia emocional se centra en la capacidad de reconocer, entender y gestionar las propias emociones, así como las emociones de los demás. Incluye habilidades como la empatía, la autorregulación emocional, la motivación y las habilidades sociales.

La relación entre ambas inteligencias radica en varios puntos clave, entre los cuales destaca que las personas con alta inteligencia lingüística pueden expresar y comunicar emociones de manera efectiva a través del lenguaje (Gardner, 1983). Esto es fundamental para establecer conexiones emocionales con los demás y para expresar de manera clara cómo se sienten (Goleman, 1995). La inteligencia lingüística puede facilitar la comprensión y el análisis de las propias emociones y las de los demás (Salovey & Mayer, 1990). El proceso de poner en palabras los sentimientos puede ayudar a clarificar y entender mejor lo que se está experimentando emocionalmente (Pennebaker, 1997). Expresar emociones a través del lenguaje puede ser una forma de regular y gestionar esas emociones (James, 1890). Las personas con habilidades lingüísticas desarrolladas pueden encontrar formas más efectivas de manejar situaciones emocionales al verbalizar sus sentimientos y pensamientos (Wegner, 1997).

La capacidad de utilizar el lenguaje para narrar historias, describir situaciones y entender diferentes puntos de vista puede fomentar la empatía y la comprensión emocional hacia los demás. Esto es crucial para construir relaciones interpersonales saludables y para resolver conflictos de manera constructiva. En resumen, la inteligencia lingüística y la inteligencia emocional se complementan entre sí al facilitar la comunicación efectiva de las emociones, la comprensión emocional y la regulación emocional. Ambas son habilidades importantes para el desarrollo personal y las relaciones interpersonales.

En este mismo orden de ideas es importante precisar que la inteligencia emocional implica la habilidad para reconocer y gestionar nuestras propias emociones de manera efectiva. Este autoconocimiento emocional es fundamental para desarrollar habilidades de inteligencia interpersonal, ya que nos permite entender cómo nuestras emociones influyen en nuestras interacciones con los demás y cómo impactan en sus emociones.

Empatía y comprensión emocional: La inteligencia emocional incluye la empatía, que es la capacidad de entender y compartir los sentimientos de los demás (Goleman, 1995). La empatía es esencial para la inteligencia interpersonal, ya que nos permite percibir las emociones de los otros, interpretar sus estados emocionales y responder de manera apropiada y empática (Decety & Jackson, 2004). Esto facilita la conexión emocional y el establecimiento de relaciones significativas y solidarias. La inteligencia emocional, como la inteligencia interpersonal, está estrechamente vinculada con la habilidad de comunicarse de manera efectiva (Salovey & Mayer, 1990).

La inteligencia emocional nos ayuda a expresar nuestras emociones de manera clara y constructiva, mientras que la inteligencia interpersonal nos capacita para escuchar activamente, interpretar el lenguaje no verbal y responder adecuadamente a las emociones y necesidades de los demás, ambas inteligencias son fundamentales para manejar conflictos de manera positiva. La inteligencia emocional nos permite gestionar nuestras propias emociones en situaciones conflictivas, mientras que la inteligencia interpersonal nos ayuda a entender las perspectivas de los demás, encontrar soluciones mutuamente satisfactorias y mantener relaciones saludables a pesar de las diferencias.

En contextos educativos y sociales, la inteligencia emocional y la inteligencia interpersonal son cruciales para el liderazgo efectivo y el trabajo en equipo (Goleman, 1998). Los líderes emocionalmente inteligentes pueden inspirar y motivar a otros, manejar relaciones interpersonales complejas y crear un ambiente de trabajo colaborativo y emocionalmente positivo (Mayer, Salovey, & Caruso, 2008). En resumen, la inteligencia emocional proporciona la base para desarrollar habilidades de inteligencia interpersonal e intrapersonal para mejorar nuestra capacidad para gestionar emociones propias y ajenas, entender y responder empáticamente a los demás, comunicarnos de manera efectiva y manejar relaciones interpersonales de manera constructiva y satisfactoria (Bar-On, 2006). Ambas inteligencias se combinan para mejorar la calidad de nuestras interacciones personales y profesionales, promoviendo un desarrollo personal integral y relaciones más profundas y significativas (Salovey & Mayer, 1990).

¿Cómo desarrollar una inteligencia emocional acorde a los tiempos actuales?

Desarrollar una inteligencia emocional acorde a los tiempos actuales implica adaptar habilidades emocionales tradicionales a las exigencias y particularidades del mundo moderno. Una de las dimensiones a trabajar el ser humano para mantener el equilibrio de la inteligencia emocional es la autoconciencia que invita a la reflexión diaria donde el hombre y la mujer de la sociedad actual debe dedicar tiempo a reflexionar sobre las emociones propias y sus desencadenantes, para mantener un equilibrio emocional es necesario recurrir a alternativas milenarias como lo es el Mindfulness que genera con el pasar de los años una concentración plena estableciendo en pasividad el mundo externo y el mundo alejando los prejuicios y las condiciones morales, todo lo contrario depurando la mente y el espíritu de toxicidades innecesarias para el presente.

En este mismo camino de desarrollo de la inteligencia emocional es importante la autorregulación sobre todo por la dinámica tan atropellada de las ciudades, siendo fundamental el control del estrés a través de técnicas de manejo del estrés, como la respiración profunda, el yoga o el ejercicio físico regular y una alimentación nutricional que sirva de barrera para evitar la psicomatización. En este mismo orden de ideas la motivación es clave y funcional en la medida que se traza objetivos personales y profesionales, estableciéndose metas claras y alcanzables que generen motivación a seguir adelante e incluso en momentos difíciles a través de una actitud resiliente que permite mantener una capacidad de recuperación ante las adversidades y adaptarte a los cambios.

La ruta para construir una inteligencia emocional está constituida por múltiples vertientes destacando la empatía y la escucha activa para entender los sentimientos y necesidades de los demás a través del fomento de una actitud abierta y respetuosa hacia las diferentes culturas, opiniones y estilos de vida que lo puedan circundar, en cuanto a la comunicación comunicación efectiva es importante mejorar tus habilidades de comunicación verbal y no verbal, siendo de consideración expresar los pensamientos y sentimientos de manera clara.

En los actuales momentos es necesario manejar el tiempo en redes sociales de manera adecuada a gestionar el uso de las redes sociales y la tecnología para evitar la sobrecarga emocional o la comparación constante. practicar la empatía en entornos digitales, siendo consciente del impacto de las palabras y acciones en línea. Para desarrollar la inteligencia emocional es favorable participar en cursos y talleres para alcanzar el desarrollo personal. En su máxima expresión. Desarrollar la inteligencia emocional requiere un esfuerzo continuo y consciente, pero los beneficios son significativos tanto en la vida personal como profesional.

Conclusiones

La inteligencia emocional es un concepto que ha ganado relevancia en el contexto educativo tanto en América Latina como en Europa. En países latinoamericanos, donde a menudo se enfrentan desafíos socioeconómicos, la inteligencia emocional se ha mostrado como un factor crucial para mejorar el rendimiento académico y la adaptación escolar. Programas que integran la IE en el currículo han demostrado ser efectivos para reducir la violencia escolar y mejorar las relaciones interpersonales entre estudiantes.

En Europa, la inteligencia emocional también ha sido vinculada con un mejor rendimiento académico. Sin embargo, el enfoque ha sido más integral, buscando no solo mejorar el rendimiento académico, sino también promover el bienestar emocional y la salud mental en los estudiantes. Los sistemas educativos europeos tienden a incorporar de manera más estructurada la IE dentro de programas de desarrollo personal y competencias sociales. Los programas educativos en América Latina que abordan la IE han puesto énfasis en el desarrollo de competencias socioemocionales como una respuesta a los altos niveles de desigualdad y violencia en algunas regiones. Estas iniciativas buscan fomentar una convivencia pacífica y fortalecer la cohesión social en entornos escolares. En Europa, el desarrollo de competencias socioemocionales se ha integrado en el marco de competencias clave para el aprendizaje a lo largo de la vida, promovido por la Unión Europea. Estas competencias incluyen la capacidad de gestionar emociones, trabajar en equipo y resolver conflictos de manera constructiva, siendo esenciales en la preparación para el mercado laboral y la vida en sociedad.

La implementación de programas de inteligencia emocional en América Latina enfrenta desafíos debido a la variabilidad en los recursos educativos y la formación del profesorado. Sin embargo, hay un creciente interés en desarrollar programas adaptados a las necesidades locales, con un enfoque en la formación de docentes como mediadores del desarrollo emocional en los estudiantes (González & Pérez, 2020). En Europa, la implementación de programas de IE es más uniforme, gracias a políticas educativas que promueven la inclusión de la educación emocional en los currículos nacionales. En algunos países, como Finlandia y España, se han desarrollado modelos exitosos que combinan la IE con la educación en valores y la prevención del acoso escolar (Smith & Rodríguez, 2019).

En el contexto latinoamericano, la inteligencia emocional es vista como una herramienta clave para abordar problemas de salud mental en adolescentes, quienes a menudo enfrentan estrés, ansiedad y depresión en entornos marcados por la desigualdad. La IE se ha relacionado con una mayor resiliencia y mejores estrategias de afrontamiento. En Europa, la promoción de la IE en las escuelas está alineada con estrategias más amplias de promoción del bienestar y la salud mental. Programas como el SEL (Social and Emotional Learning) en varios países europeos han mostrado resultados positivos en la reducción de problemas de conducta y en la promoción de la salud mental.

El futuro de la inteligencia emocional en la educación latinoamericana depende de la capacidad de los sistemas educativos para integrar estas competencias de manera sostenible, y de adaptar los programas a las realidades culturales y socioeconómicas de cada país. En Europa, se espera que la inteligencia emocional siga siendo una parte central de la educación, con un enfoque creciente en la evaluación y mejora continua de los programas existentes. La inclusión de la IE en la formación docente y en las políticas educativas a nivel europeo seguirá siendo clave para su éxito a largo plazo.

Referencias

American Psychological Association. (2020). Understanding intelligence. <https://www.apa.org/topics/intelligence>

Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). En R. J. Sternberg & J. Lautrey (Eds.), *Models of intelligence: International perspectives* (pp. 328-350). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10499-015>

Bradberry, T., & Greaves, J. (2005). *The emotional intelligence quick book: Everything you need to know to put your EQ to work*. Simon & Schuster.

Bradberry, T., & Greaves, J. (2009). *Emotional intelligence 2.0*. TalentSmart.

Caruso, D. R., & Salovey, P. (2004). *The emotionally intelligent manager: How to develop and use the four key emotional skills of leadership*. Jossey-Bass.

Dear, I. J., Strand, S., Smith, P., & Fernandes, C. (2007). Intelligence and educational achievement. *Intelligence*, 35(1), 13-21. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2006.02.001>

Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71-100. <https://doi.org/10.1177/1534582304267187>

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.

Gardner, H. (1999). *Intelligence reframed: Multiple intelligences for the 21st century*. Basic Books.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.

Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.

Goleman, D. (2019). *The emotionally intelligent leader*. Harvard Business Review Press.

Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2002). *Primal leadership: Realizing the power of emotional intelligence*. Harvard Business School Press.

Gottfredson, L. S. (2003). Dissecting practical intelligence theory: Its claims and evidence. En R. J. Sternberg, J. Lautrey, & T. I. Lubart (Eds.), *Models of intelligence: International perspectives* (pp. 145-160). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10499-009>

James, W. (1890). *The principles of psychology*. Henry Holt and Company.

Lynn, A. B. (2004). *The EQ difference: A powerful plan for putting emotional intelligence to work*. AMACOM.

Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2002). *The science of emotional intelligence: Knowns and unknowns*. Oxford University Press.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503-517. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.503>

Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. Guilford Press.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

Smith, J. A. (2010). *Exploring the relationship between emotional intelligence and leadership styles in organizations* (Tesis doctoral, Universidad de Oxford). ProQuest Dissertations Publishing.

Sternberg, R. J. (1985). Beyond IQ: A triarchic theory of human intelligence. *Behavioral and Brain Sciences*, 7(3), 269-287. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00027502>

Wegner, D. M. (1997). The mind's own physician: A review of the research on the self-regulation of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1058-1067. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.6.1058>.