

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Las emociones son fuerzas muy poderosas. Poseen una gran energía y son el motor más importante de la conducta del ser humano. La mayor parte de las veces, lo que hacemos está determinado más por nuestros sentimientos que por la razón.

Cada uno de nosotros influye en el estado de ánimo de los demás. Es perfectamente natural influir en el estado emocional de otra persona, para bien o para mal; lo hacemos constantemente, “contagiándonos” las emociones como si fueran el más poderoso virus social.

En cierto sentido, tenemos dos cerebros, dos mentes y dos clases diferentes de inteligencia: la racional y la emocional. Nuestro desempeño en la vida está determinado por ambas; el intelecto no puede operar de manera óptima sin la Inteligencia Emocional. La verdadera inteligencia vincula y ensambla, en original reunión, esas dos enormes parcelas de la vida psíquica: *razones y sentimientos; argumentos y emociones*.

Se paga un alto precio cuando en nuestras vidas personales o en nuestras organizaciones separamos nuestras emociones de nuestro intelecto, cuando en verdad precisamos que ambos operen en conjunto.

El término **Inteligencia Emocional** es la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Inteligencia Emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas. Conviene señalar el curioso hecho de que nadie nace con habilidades naturales para la relación humana y, sin embargo, todos creemos que sabemos hacerlo de forma correcta.

ORIGEN E HISTORIA

Un ilustre antecedente de la Inteligencia Emocional lo constituye la teoría de “*las Inteligencias Múltiples*” de Howard Gardner. Esas inteligencias incluyen la intrapersonal y la interpersonal. La inteligencia interpersonal se divide en cuatro habilidades distintas: *el liderazgo, la capacidad de cultivar las relaciones y mantener las amistades, la capacidad de resolver conflictos y la destreza en el análisis social*.

En 1990 los psicólogos norteamericanos Peter Salovey y John Mayer acuñaron el término y propusieron una teoría amplia sobre Inteligencia Emocional. En los años 80, un modelo precursor fue el propuesto por el israelí Reuven Bar-On. Y en años recientes, otros teóricos han propuesto variaciones de la misma teoría, por ejemplo, el Dr. Hendrie Weisinger, con su interesante obra “*La Inteligencia Emocional en el Trabajo*”. Pero fue el psicólogo y periodista norteamericano Daniel Goleman quien llevó el tema al centro de la atención en muchos países, a través de sus obras “*La Inteligencia Emocional*” (1995) y “*La Inteligencia Emocional en la Empresa*” (1999).

APRENDER SOBRE LAS EMOCIONES

Podemos aprender mucho y **ejercer influencia** sobre nuestras emociones, así como aprendemos matemáticas, marketing o informática.

Entrenarse en el desarrollo de las aptitudes emocionales permite desarrollar la capacidad de escoger las emociones idóneas para cada acción, manteniendo el equilibrio emocional; transmitir estados de ánimo para generar actitudes y respuestas positivas; aprender a evaluar el “costo emocional” de situaciones y acciones; desarrollar destrezas sociales, forjando y manejando relaciones con clientes, proveedores, colegas, etc.; realizar un plan de aplicación en el terreno de nuestra esfera de influencia empresarial y laboral, extendiéndolo a la vida familiar y social.

IMPORTANCIA DEL TEMA

La inteligencia es algo más de lo que intuíamos. Es un arma de dos filos y eso es algo que nadie nos explicó nunca en la escuela. Desde que Daniel Goleman hizo público y notorio el descubrimiento en Inteligencia Emocional, asistimos a una callada revolución que acabará por afectar a los aspectos más insospechados de nuestra vida: **cómo trabajamos, nuestra relación de pareja, la educación de los niños y la redefinición de paternidad**.

Goleman dice que casi todos los problemas que afectan a las sociedades modernas tienen una causa más o menos común: nuestras gravísimas carencias emocionales. Ahí está la raíz de la violencia, los suicidios, las depresiones, los fracasos matrimoniales.