

Concepto de **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Te explicamos qué es la inteligencia emocional y cómo surge este concepto. Además, cuáles son las ventajas de la inteligencia emocional.



El concepto lo introduce el psicólogo Howard Gardner en 1983.

¿Qué es Inteligencia Emocional?

La inteligencia emocional refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que **implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones** propias y ajenas.

Una persona emocionalmente inteligente es aquella capaz de gestionar satisfactoriamente las emociones **para lograr resultados positivos en sus relaciones con los demás.**

¿Cómo surgió la inteligencia emocional?



La inteligencia interpersonal permite reaccionar según el estado anímico del otro.

A pesar de que varios psicólogos ya habían señalado la insuficiencia de los elementos cognitivos y racionales como únicos indicadores de inteligencia, **el concepto surge en 1983 con el psicólogo Howard Gardner**, quien considera a los test de coeficiente intelectual como insuficientes para lograr una apreciación de la inteligencia.

Existen dos formas elementales de inteligencia emocional:

- **Inteligencia interpersonal**. Implica entender y comprender las emociones de los otros y tener la habilidad de reaccionar según el estado anímico del otro.
- **Inteligencia intrapersonal**. Implica entender y comprender las propias emociones, de tenerlas en cuenta al momento de tomar decisiones y ser capaz de regular las emociones según la situación.

La difusión del concepto entre la población, a partir de la divulgación científica llevada a cabo por diversos académicos (entre los que cabe destacar al psicólogo Daniel Goleman, autor del libro más vendido sobre el tema), fomentó la aparición de **seminarios, talleres y cursos vinculados al aprendizaje de la inteligencia emocional**, que se generalizaron rápidamente en la sociedad, especialmente en el ámbito empresarial,

proveyendo técnicas y herramientas para reforzar las habilidades intra e interpersonales.

La divulgación del concepto también **impulsó la aparición de numerosos test**, con el [objetivo](#) de medir, calcular y comparar las habilidades emocionales de las personas, pero al no ser las características afectivas y sentimentales de fácil [medición](#), muchos de estos test no cuentan con aval científico.

Ventajas de la inteligencia emocional



La empatía, autocontrol emocional y motivación puede condicionar el trabajo en equipo.

Existen ciertas habilidades prácticas que se manifiestan con mayor intensidad en las personas emocionalmente inteligentes, tales como la [empatía](#), la capacidad de [motivación](#) (tanto hacia uno mismo como hacia los demás), la autoconciencia, la capacidad de controlar la exteriorización de las emociones, el [liderazgo](#), entre otras. Generalmente, estas habilidades son utilizadas como indicadores de la inteligencia emocional, cuando se quiere medir esta habilidad psicológica.

La inteligencia emocional desempeña un **papel central en el éxito o el fracaso de todo tipo de relaciones humanas**, desde las sentimentales y familiares hasta los vínculos laborales.

También es un factor **determinante en el funcionamiento de las organizaciones**, ya que la empatía, autocontrol emocional y motivación de las personas puede condicionar el [trabajo en equipo](#), haciéndolo más o menos eficiente y satisfactorio.

Estas habilidades también son importantes en la **capacidad de las personas de convencer**, manipular e incluso dominar a los demás (los líderes tienden a ser personas emocionalmente inteligentes).

Este concepto también **ha tenido un enorme impacto en el ámbito educativo**, introduciendo la cuestión de los elementos emocionales en la relación entre [docente](#) y alumno, y la importancia que esto tiene al momento del *aprendizaje cognitivo*. Tanto la inteligencia emocional del docente como la del alumno tienen un peso significativo en el resultado exitoso o no del proceso de [enseñanza](#).

Respaldo científico

Los estudios científicos sobre la inteligencia emocional **se enfocan tanto en la vida personal de los individuos**, y su aprendizaje emocional durante la infancia y [adolescencia](#), como sobre factores biológicos y anatómicos, tales como el papel desempeñado por la amígdala y el hipocampo en la evolución de las emociones o la importancia que cumplen las hormonas.

En la [literatura](#) científica existen dos grandes modelos de inteligencia emocional:

- **Modelo mixto.** Combina habilidades emocionales con elementos de la [personalidad](#).
- **Modelo de habilidad.** Se centra exclusivamente en el procesamiento emocional de la [información](#) obtenida del entorno o de la introspección.

Mientras el primer modelo está más difundido gracias al [marketing](#) y la [publicidad](#), el modelo de habilidad cuenta con más apoyo dentro de la [comunidad](#) científica.