

# Diplomado Desarrollo de Habilidades Directivas



## Tema 3. Inteligencia emocional



## Módulo 2 Desarrollo Humano



Lo que pasa en el mundo de la ingeniería,  
lo enseñamos en

### Minería

Educación continua y a distancia de la Facultad de Ingeniería



# Índice

Objetivo.....	3
Introducción.....	3
1. Inteligencia emocional.....	5
2. Emociones y sentimientos.....	12
2.1 El proceso emocional.....	18
2.2 Expresión y comunicación de las emociones y los sentimientos.....	20
2.3 Las emociones y su impacto en el ambiente laboral.....	21
3. Estrategias de autorregulación emocional.....	24
Conclusión.....	25
Fuentes de consulta.....	26

# Objetivo

Al finalizar el tema 3, el participante será capaz de:

Manejar los principales conceptos de la teoría de la inteligencia emocional, sus componentes e impacto a lo largo de su vida, así como, facilitar el reconocimiento y aceptación de sus sensaciones, emociones y sentimientos, a fin de promover su expresión y lograr un crecimiento personal.

# Introducción

*“Pero una vez que estás en el mundo real, la inteligencia emocional emerge como un predictor mucho más sólido de quién será el más exitoso, ya que es el cómo nos manejemos nosotros mismos en nuestras relaciones, lo que determinará lo bien que lo hagamos una vez que estamos en un determinado puesto de trabajo •*

*Daniel Goleman*

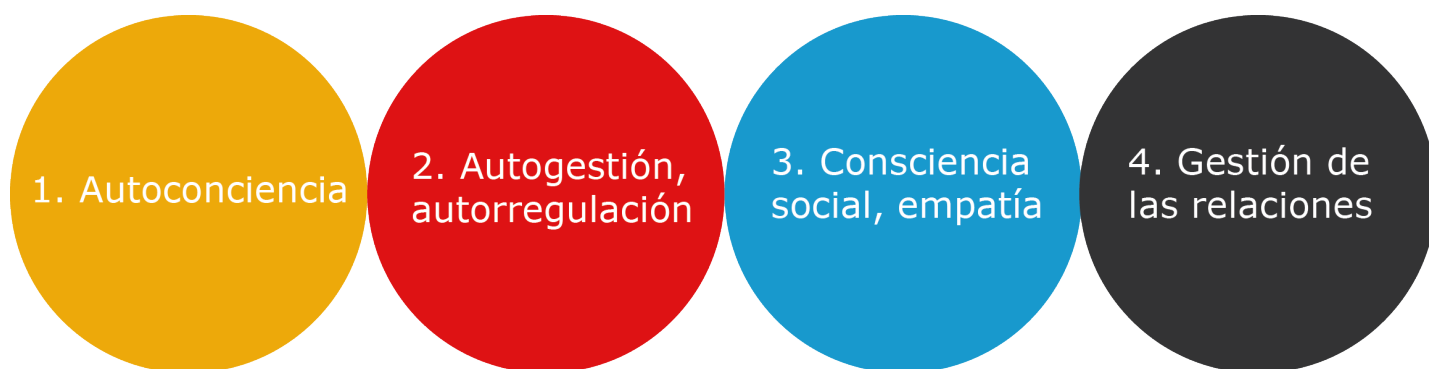
En la sociedad existe una negación y censura de las emociones, de los sentimientos humanos, así como de su expresión. Por lo cual, en muchas ocasiones, se carece de esa capacidad básica para reconocer, aceptar y vivenciar de manera adecuada la experiencia y necesidad personal que como todo ser viviente se tiene, en cada una de las esferas de la existencia ya sea biológica, psicológica-emocional, social y espiritual. Todo esto disminuye el potencial de comunicación en los diferentes ámbitos en los que se está involucrado (laboral, familiar y social). Por ejemplo, el enojo, la tristeza, el miedo son sentimientos que se evitan y con ello se pierde lo que el propio ser dice a través de ellos. La sociedad “no ve bien” la expresión de enojo, tristeza, inclusive la alegría y el amor en ocasiones se ven limitados en la vida diaria en ciertos contextos “válidos y oportunos” para su expresión.

Estas situaciones no sólo ocasionan relaciones personales empobrecidas y de medianía intrascendencia, también disminuye el contacto personal con el entorno y repercute en la salud a todos niveles; es decir, desde lo físico hasta lo espiritual.

La emergencia de la inteligencia emocional, como nueva disciplina del conocimiento humano, en las tres últimas décadas, ha tenido un gran impacto; el cómo se considera a las emociones y sentimientos en la vida y su papel relevante. Considerando a la inteligencia emocional como el conjunto de habilidades que permiten expresar de manera equilibrada las emociones, entender a los demás para mejorar las relaciones interpersonales y tener una actitud más positiva y consciente frente a la vida, con un mayor equilibrio personal, laboral y social.

# 1. Inteligencia emocional

La **INTELIGENCIA EMOCIONAL** (IE), en el nivel más general, se refiere a las aptitudes para reconocer y regular las emociones en uno mismo y en los demás. Esta definición sugiere cuatro grandes campos, según Cherniss y Goleman (2005), los cuales se observan en la siguiente imagen.



Campos de la IE, según Cherniss y Goleman (2005).

## 1. Autoconciencia

Primer componente de la inteligencia emocional, siendo así desde los griegos. Hace miles de años el oráculo de Delfos decía: "Conócete a ti mismo". **La autoconciencia implica comprender a profundidad las emociones, puntos fuertes, debilidades, necesidades e impulsos en uno mismo.** Las personas con una gran autoconciencia no son ni demasiado críticas ni excesivamente optimistas, sino sinceras consigo mismas y con los demás. El individuo que posee un alto grado de autoconciencia reconoce cómo le afectan sus sentimientos y como afectan a los demás.

## 2. Autogestión, autorregulación

Los impulsos biológicos son determinantes en las emociones, no se pueden hacer a un lado, pero se puede hacer mucho para gestionarlos y administrarlos. La **autorregulación, vista como la conversación de uno mismo a lo largo del tiempo, es el componente de la inteligencia emocional** que libera de los valles oscuros y cerrados a donde los propios sentimientos conducen. Las personas que mantienen este tipo de conversación tienen momentos de enojo y miedo como el resto del mundo los tiene, encontrando así formas de controlarlos e inclusive canalizarlos de forma útil. Los indicadores de la autorregulación emocional son fáciles de percibir como lo son la tendencia a reflexionar, pensar, meditar, aceptación ante la ambigüedad y el cambio, la integridad; es decir, la capacidad de gestionar deseos impulsivos.

## 3. Consciencia social, empatía

Refiere a comprender así como a regular las emociones, preocupaciones y necesidades de los demás. No obstante, la empatía no equivale a sensiblería, en el caso de un líder, no supone adoptar las emociones de los demás como propias y tratar de complacer a todo el mundo, lo que sería una pesadilla e impediría actuar. Por el contrario, la **empatía implica considerar detenidamente los sentimientos de los subordinados, junto con otros factores, en el proceso de toma de decisiones inteligentes.**

## 4. Gestión de las relaciones

Los dos primeros componentes hacen referencia a habilidades de autogestión, los dos últimos tienen que ver con la facultad de gestionar las relaciones con los demás. La capacidad social no es tan sencilla como parece, no se trata de una simple cuestión de simpatía, sino de una capacidad social con un objetivo determinado -hacer avanzar a los demás en la dirección que se desea-, ya sea que se trate del consenso sobre una nueva estrategia de mercadeo o del entusiasmo ante un nuevo producto. Los individuos con capacidad social suelen tener un amplio círculo de conocidos y facilidad para encontrar puntos en común con gente de todo tipo; es decir, para lograr una compenetración social.

Eso no quiere decir que socialicen constantemente, sino que trabajan dando por sentado que a solas no se consigue nada importante. Son personas que tienen preparada una red cuando llega el momento de actuar. **La capacidad social es la culminación de las demás dimensiones de la inteligencia emocional.** La gente tiende a ser muy eficiente en la gestión de las relaciones cuando logra comprender y controlar sus emociones, al mismo tiempo que demuestra empatía por las de los demás. También la motivación contribuye a la capacidad social ya que la gente motivada para obtener resultados suele ser optimista, incluso ante los reveses o los fracasos.

Asimismo, en el desarrollo de la teoría de la inteligencia emocional, han tomado parte varios investigadores, siendo estos cuatro grandes campos una constante, aunque la terminología pueda ser diferente. Terrenos de conciencia de uno mismo y autogestión, están incluidos en lo que Howard Gardner denomina, Modelo de las inteligencias múltiples, inteligencia intrapersonal, la conciencia social y la gestión de las relaciones, encajan en su definición de inteligencia interpersonal. Algunos hacen una distinción entre inteligencia emocional e inteligencia social, considerando la IE como la capacidad personal de autogestión y la inteligencia social como las habilidades de relación. El movimiento en educación que quiere implantar un plan de estudios que enseñe habilidades de inteligencia emocional utiliza el término general de aprendizaje social y emocional o ASE.

El modelo de IE parece estar convirtiéndose en un influyente marco de trabajo en psicología, la amplitud de los campos psicológicos que participan en el modelo de IE abarcan desde la neurociencia hasta la salud psicológica. Las áreas de la psicología que guardan una relación estrecha con la IE son la evolutiva, educativa, clínica y de asesoramiento, así como, la social, empresarial y organizativa. Hay segmentos educativos sobre IE que aparecen con normalidad en muchos cursos universitarios y de posgrado sobre dichos temas.

Una de las principales razones de esta profundidad en el tema parece deberse a que el concepto de inteligencia emocional ofrece un lenguaje y un marco capaces de integrar una amplia visión de descubrimientos realizados en el campo de la psicología; además, la IE ofrece un modelo positivo de psicología. Al igual que otros modelos positivos, tiene implicaciones en la manera en que se pueden afrontar muchos problemas cotidianos, desde actividades de prevención en la asistencia sanitaria, física y mental, hasta eficaces intervenciones en colegios y comunidades, empresas y organizaciones.

A continuación se muestran otras definiciones sobre inteligencia emocional.



Reuven Bar-On (Cherniss y Goleman, 2005), define a la inteligencia emocional en términos de una **“ordenación de conocimientos y aptitudes emocionales y sociales que tienen una influencia en la capacidad general de afrontar con eficiencia las demandas del entorno”**.

Dicha ordenación incluye las siguientes habilidades:

- Ser consciente de uno mismo, comprenderse y expresarse.

- Ser consciente de los demás, comprenderlos y relacionarse con ellos.

- Lidiar con las emociones intensas y de controlar los propios impulsos.

- Adaptarse a los cambios y de resolver los problemas de naturaleza personal o social.

Asimismo, los cinco campos de mayor importancia en este modelo son los que se observan en la siguiente imagen.

Habilidades intrapersonales

Habilidades interpersonales

Adaptabilidad

Control del estrés

El humor general

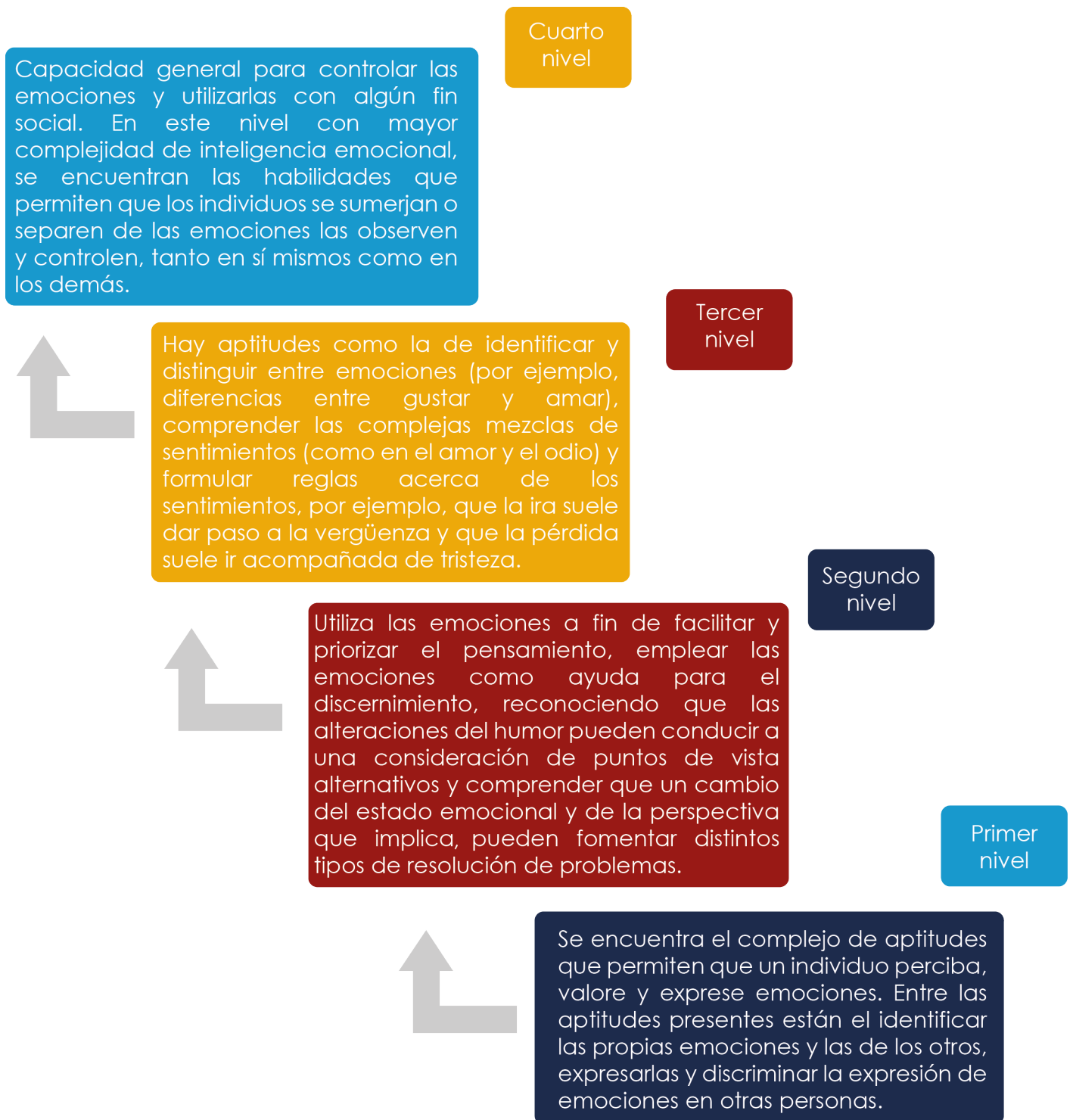
Otro modelo es el de Salovey y Mayer que identifican la inteligencia emocional como: **“La capacidad para observar los propios sentimientos, emociones y los de los demás, para discriminar entre ellos y utilizar esa información para guiar el pensamiento y las acciones”.**

Salovey y Mayer desarrollaron un modelo con un **énfasis intelectual, que se concentra en aptitudes mentales específicas de reconocimiento y control de las emociones** (por ejemplo, saber lo que alguien está sintiendo es una aptitud mental, mientras que mostrarse abierto y cálido es un comportamiento). Afirmaron que un modelo integral de IE **debía incluir algún tipo de “pensar sobre la emoción”**, una aptitud de la que carecían los modelos que se concentraban únicamente en percibir y regular las emociones.



En éste, la inteligencia emocional **incluye cuatro niveles de aptitudes que van desde procesos psicológicos básicos a otros más complejos** que integran emoción y cognición. **El modelo es evolutivo:** la complejidad de la aptitud emocional aumenta a partir del primer nivel hasta el cuarto. No obstante, todas las aptitudes mentales que describen encajan en la matriz general del reconocimiento o regulación entre uno mismo y los demás.

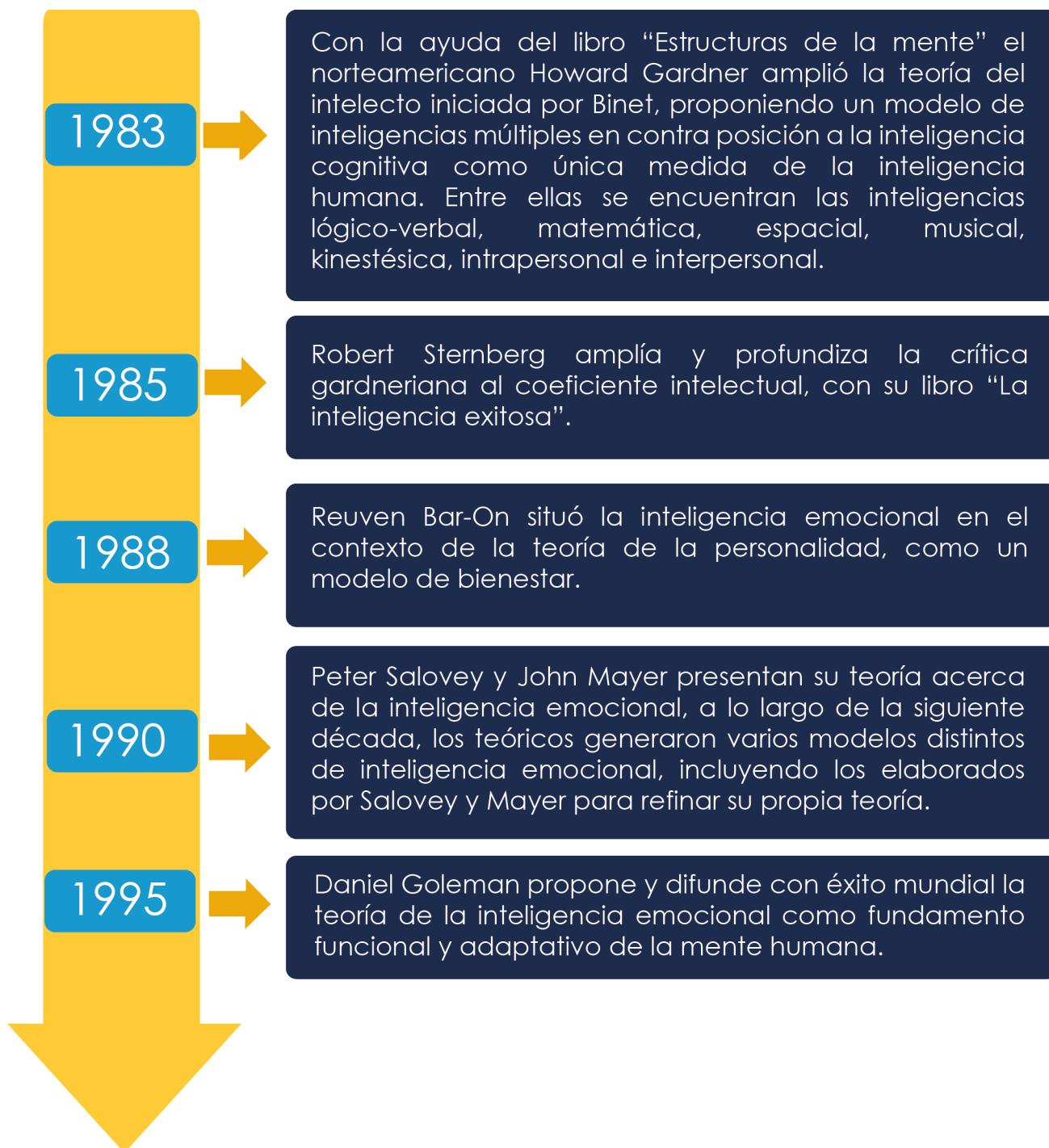
Los niveles en el “modelo de aptitud mental” se describen a continuación.



### Niveles en el modelo de aptitud mental

## Breve historia de la inteligencia emocional

Para dar paso a las teorías que fundamentan la inteligencia emocional se debe conocer un poco de su historia, ésta se aborda de la siguiente manera:



# 2. Emociones y sentimientos

El primer campo del modelo de la inteligencia emocional y la autoconciencia, nos guía hacia la comprensión en profundidad de las emociones, los puntos fuertes, las debilidades, las necesidades hacia el entorno y los impulsos que motivan a cada uno; siendo palabras clave: percibir, valorar y expresar las emociones. Para ello, se requiere identificar las propias emociones y las de otros. En esta sección se describirán las características del ciclo emocional de las personas, a través de la exploración de los conceptos del sentir, de las emociones y los sentimientos.

El camino de las emociones y los sentimientos comienza con el “sentir” el entorno. Para ello, el diccionario de la real academia cuenta con las siguientes definiciones:

## Sentir

- Experimentar sensaciones producidas por causas externas o internas.
- Oír o percibir con el sentido del oído.
- Siento pasos.
- Experimentar una impresión, placer o dolor corporal. Sentir fresco, sed.
- Experimentar una impresión, placer o dolor espiritual. Sentir alegría, miedo.

## Sentimiento

- Acción y efecto de sentir o sentirse.
- Estado afectivo del ánimo producido por causas que lo impresionan vivamente.
- Estado del ánimo afligido por un suceso triste o doloroso.

## Percepción

- f. Acción y efecto de percibir.
- f. Sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos.
- f. Conocimiento, idea.

## Emoción

- Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.
- Interés expectante con que se participa en algo que está ocurriendo.

Para el fin propuesto se tomará la definición de “sentir” como el estar implicado o involucrado en algo, como puede ser según (Muñoz, 2009):

- Ser humano
- Situación
- Sí mismo
- Proceso
- Concepto
- Problema
- Sentimiento
- Investigación
- Experiencia
- Recuerdo
- Objetivo



Dado lo anterior, se puede decir que sentir es un fenómeno que ocurre al ponerse en relación con algo que interesa, que importa. Una persona abierta y vital tiene más intereses y por lo mismo, tiene una vivencia emocional más intensa y amplia. Las sensaciones son el producto de sentir y son el proceso inicial de detección y codificación de la energía ambiental, el contacto inicial del organismo con su entorno y el primer paso en el sentir al mundo a nivel celular: reacción a la energía, a los compuestos químicos, etcétera. Se es atraído por lo agradable y se rechaza lo desagradable.

Las sensaciones básicas son las siguientes:

- Me gusta y no me gusta o el placer y el dolor, me agrada o desagrada.
- Lo que atrae es lo agradable y se rechaza lo desagradable.

Algunos ejemplos de sensaciones se presentan en la siguiente tabla.

# Sensaciones

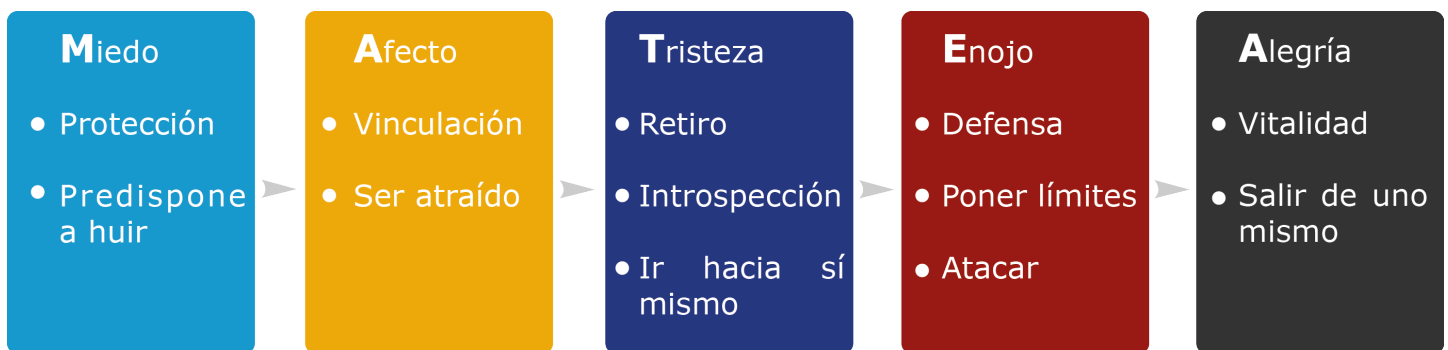
Vigor	Insatisfacción	Debilidad
Decaimiento	Agitación	Comodidad
Tensión	Vacío	Fuerza
Aturdimiento	Atolondramiento	Ansiedad
Agotamiento	Desfallecimiento	Nerviosismo
Opresión	Dolor	Placer
Satisfacción	Equilibrio	Frío
Irritación	Incomodidad	Cansancio
Alivio	Desgaste	Energía

Tabla 1. Sensaciones

## EMOCIONES

Por otro lado, las emociones son el resultado de la evaluación de una situación por parte del organismo vivo (evaluación del organismo), siendo la base de los mecanismos básicos para la regulación de la vida, están fundamentalmente al servicio de la supervivencia. Dependen de las sensaciones y a su vez preceden a los sentimientos, suelen ser intensas, de corta duración y observables.

Las **emociones primarias** según (Muñoz, 2009) son: **miedo, afecto, tristeza, enojo y alegría**; cada emoción se puede emparejar con un objetivo de supervivencia, a este conjunto se le denomina **"MATEA"** por sus iniciales.



A partir de estas emociones básicas, se considera que se pueden generar las demás emociones denominadas secundarias, como una combinación de dos o más emociones básicas y tomando en cuenta su intensidad.

Una cuestión muy importante es que los seres humanos pueden percibir las emociones de los demás, a través de mecanismos biológicos como son las estructuras de las neuronas espejo en el cerebro, relacionadas con la capacidad empática del individuo.

Las emociones se expresan a través de:

- Acciones o conductas
- De forma verbal y no verbal
- Signos psico-somáticos

## SENTIMIENTOS

Con respecto a los sentimientos se puede decir que son la interpretación y concreción de la experiencia (evaluación cognitiva).

Las experiencias se fundan en el estado del cuerpo, como seres vivos las sensaciones, los recuerdos y pensamientos se van construyendo a partir de la sociedad y la cultura. Pueden darse sentimientos que no son precedidos por emociones, sino de las sensaciones presentes o pasadas. Los sentimientos están más al servicio del desarrollo, que de la supervivencia. Dan la información fundamental sobre lo que realmente se es y lo que se necesita.

Los sentimientos pueden ser menos intensos, de larga duración y no fácilmente observables. Todos constantemente tienen sentimientos, a veces se trata de ignorarlos o negarlos ya que son vistos como destructivos o inmanejables. Una constante en la sociedad es que las personas hablan de sentimientos que se tuvieron en el pasado y rara vez de los presentes.

Los sentimientos pueden clasificarse de la siguiente forma:

### **Básicos o Primarios**

Aquellos que promueven la supervivencia y el desarrollo.

### **De desarrollo o Existenciales**

Promueven el desarrollo y la trascendencia.

### **Obstaculizados**

Detienen u obstaculizan el desarrollo. Vienen de la domesticación social y la historia de vida.

### **De fondo**

A partir de la herencia biológica y la historia de vida, se tiene un sentimiento de fondo que permea la forma de estar en el mundo.

No se debe olvidar un hecho fundamental para la gestión de los sentimientos: *“No existe control de sentimientos por el simple hecho de ignorarlos”* (Muñoz, 2009). La teoría de la inteligencia emocional propone que no es saludable “controlar” los sentimientos, se debe aprender a reconocerlos y expresarlos, sin pretender ignorarlos sino gestionarlos y usarlos para reconocer las necesidades e ir al mundo en pro de la satisfacción de ellos.

Cabe mencionar que las emociones y los sentimientos tienen objetivos como:

- Avisar de las necesidades.
- Señalan lo que ha de ser discernido.
- Movilizan para ir al mundo.
- Dicen lo que es significativo e importante.
- Nos mantienen vivos en el mundo.

Al mismo tiempo tienen diferencias como las que se mencionan en la siguiente tabla.

Emoción	Sentimiento
Precede al sentimiento	Es posterior a la emoción
Puede ser observada por otros	No es fácilmente observada por otros
Intensa	Menos intensa
De corta duración	De larga duración
Resultado de la evaluación orgánica de la situación	Implica una elaboración y representación cognitiva
Fundamentalmente al servicio de la supervivencia	Fundamentalmente al servicio del desarrollo

Tabla 2. Diferencias entre emoción y sentimiento

## 2.1. El proceso emocional

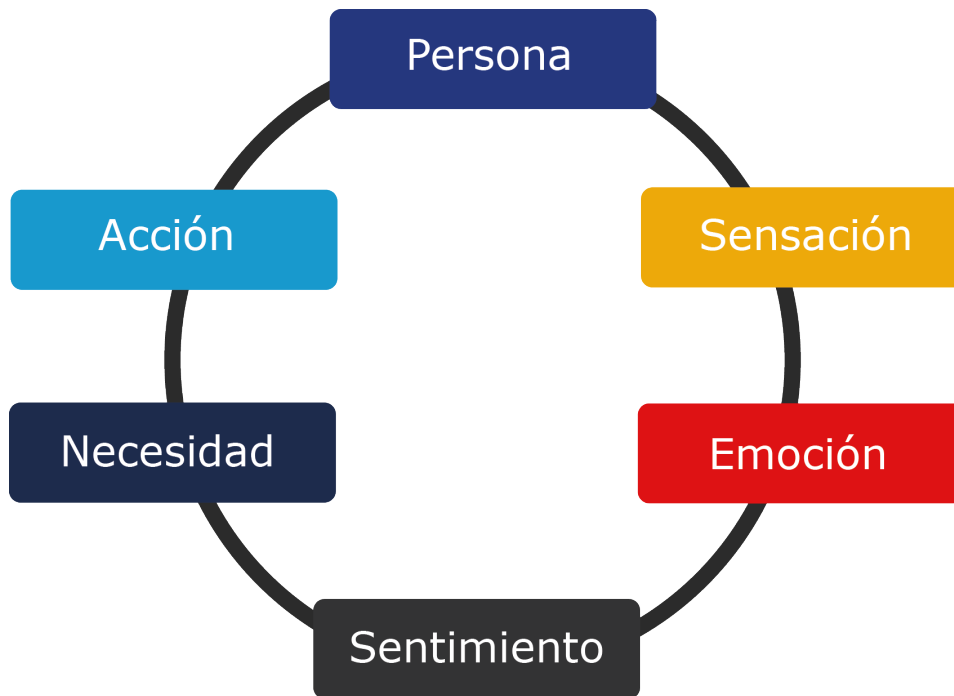


Figura. Proceso emocional

En el diagrama del proceso emocional, la persona percibe subjetivamente el entorno, lo que genera una sensación, la cual pasa por los diferentes estados hasta generar una acción en el organismo para satisfacer alguna necesidad y volver al punto de partida.

Al ir hacia la satisfacción de las necesidades, se realizan acciones, de las cuales se obtiene la sensación de satisfacción - agrado o insatisfacción - desagrado.

El ciclo puede volverse disfuncional si:

- Las sensaciones son distorsionadas, parciales o bloqueadas.
- Las emociones se exageran, disminuyen o niegan.
- Los sentimientos se exageran, disminuyen, se cambian o se niegan, basados en la historia personal.
- Las necesidades no son propias, son parciales o falsas.

- La acción tiene como resultado una sensación de insatisfacción, por lo que la necesidad se ve sólo apaciguada.

El siguiente cortometraje muestra diferentes emociones, sentimientos y necesidades. Obsérvalo en la siguiente liga <http://1drv.ms/1UMvuV8>



## 2.2. Expresión y comunicación de las emociones y los sentimientos

Las emociones y los sentimientos le dan intensidad y significado a la vida, es la forma de constatar que se está vivo y en este mundo, las emociones son la huella del mundo en uno. Como parte de la inteligencia emocional es deseable ser libre y estar en la disposición de querer y poder experimentar la gama completa de emociones, debido a que ofrece un enriquecimiento en la calidad de la vida.

Es vital que los sentimientos sean auténticos, para sí mismo. Las emociones actuadas o pretendidas falsean las relaciones intrapersonales y con los demás, tal falta de autenticidad determina la disfunción y puede bloquear el crecimiento personal (Muñoz, 2009). Normalmente ante la repetición de algo, el sentimiento que surge de eso tiende a disminuir.

No todo tipo de sentimiento es fácil de expresarse, sobre todo en forma directa, éstos son expresados de acuerdo a la persona y su historia. El hombre puede controlar la expresión de sus sentimientos, esto no significa que al hacerlo no haya emoción, en este caso el sentimiento no se expresa intensa y claramente, sino de una manera velada, muchas veces detectable para los demás, como producto de las capacidades empáticas. La expresión de sentimientos es una de las fuentes principales de información que se tienen respecto a otra persona.

En su expresión los sentimientos pueden ser:

## Exagerados

Son aquellos que me es más fácil sentir y expresar que "sobre uso" para ocultar a los disminuidos. Por ejemplo, puedo ser muy hábil para expresar mi alegría pero la tristeza me asusta, entonces cuando estoy triste hago algo para mostrarme alegre, aunque sea artificialmente.

## Proporcionados

Son aquellos que me deajo sentir y cuya expresión es proporcional al estímulo que los generó.

## Disminuidos

Son los que procuro no sentir y los evado permanentemente.

La teoría de la inteligencia emocional exhorta a que no sólo se debe aprender los signos expresivos en general (en la cultura), sino también aprender el significado de las expresiones particulares y concretas de las personas. La expresión da información no sólo sobre el carácter del otro, su talante, la relación con uno, sino también sobre su relación con el mundo en general.

## 2.3. Las emociones y su impacto en el ambiente laboral

Considerando lo anterior en muchas ocasiones los profesionistas, sobre todo los egresados de disciplinas basadas en las habilidades cognitivas lógico-matemáticas, pueden tener cierta tendencia a subestimar la importancia del mundo emocional en el ámbito laboral, ¿qué dice la teoría de la inteligencia emocional acerca del papel de las emociones en el trabajo?

Se empieza con el que fue uno de los primeros intentos de medir la inteligencia: el Cociente Intelectual (CI), que nace a inicios del siglo XX. En 1905 el gobierno francés crea una comisión cuyo director es el médico Alfred Binet. La tarea de Binet y la comisión era diseñar un instrumento para identificar niños con retardo mental o con severos impedimentos académicos, a fin de enviarlos a educación especial, allí serían re-potenciados y re-integrados a la educación regular. Tarea clara, precisa y loable (Zubiría, 2002).

Transcurridos dos años de intensa labor, en el año de 1907 ingresa a la escena psicoeducativa el primer test de “inteligencia”, test que en muchos lugares del mundo todavía hoy se aplica a millones de niños y personas con diversos objetivos, que van desde decidir su futuro académico hasta decidir su futuro personal. Diseñado para reconocer niños limitados intelectualmente, se decide si el alumno sube o baja de curso, se remite a psicología, recibe tratamientos complementarios, ingresa al aula regular como “alumno integrado” o es superdotado. Tantas decisiones que Binet ni ningún otro de sus artífices, soñaron jamás.

**¿Predice mejor el éxito laboral la IE que el CI?** En cierto modo, esta pregunta resulta puramente académica, en la vida, las aptitudes intelectivas y la inteligencia emocional están siempre interrelacionadas. Y no se puede hablar de leyes inmutables aplicables a los individuos o de tendencias en poblaciones. Pero en otro sentido, tiene implicaciones prácticas para un cierto número de importantes decisiones laborales (Cherniss y Goleman, 2005).

**En opinión de Goleman, el CI sería un indicador mucho más importante que la IE** en cuanto a los trabajos o profesiones que una persona puede desempeñar o seguir. Como el CI **refleja la complejidad intelectual que una persona puede procesar**, poder predecir qué pericia o especialización técnica puede dominar. La pericia técnica, a su vez, representa un importante conjunto de competencias mínimas que determinan si una persona puede obtener y mantener un empleo en un terreno dado. De esta forma, el CI **desempeña una función de clasificación a la hora de determinar qué trabajos puede realizar una persona**; sin embargo, contar con la suficiente inteligencia cognitiva para llevar a cabo un trabajo dado no predice o indica en sí mismo si esa persona será un trabajador “estrella”, o si ascenderá al nivel directivo ni si ocupará puestos de liderazgo en su campo.

En general, **cuanto más elevada es la posición que se ocupa en una organización, más importancia tiene la inteligencia emocional** entre quienes ocupan puestos de liderazgo, el 85% de sus competencias pertenece al campo de la IE. Los modelos de competencias reflejan el valor percibido de las competencias en inteligencia emocional respecto a las habilidades técnicas e intelectivas; por lo tanto, son muy importantes. Se utilizan en la toma de decisiones acerca de a quién se contrata, a quién se facilita el ascenso y dónde concentrar los esfuerzos de desarrollo –en particular para el liderazgo– en muchas de las más grandes organizaciones y empresas de todo el mundo.

La inteligencia emocional puede superar de manera tan clara al intelecto en este contexto porque las personas pertenecientes a los grupos examinados habían tenido que superar obstáculos y pruebas relativamente difíciles tanto de CI como de competencia técnica. Para la mayoría de los puestos, sobre todo los del más alto nivel de una organización, las competencias en los campos técnicos y cognitivo son habilidades de umbral, requerimientos básicos para entrar en campos como ingeniería, derecho o en la dirección ejecutiva de una organización. Como en un terreno dado todo el mundo cuenta con habilidades de umbral, esas aptitudes básicas pierden su poder como competencias diferenciadoras, como las capacidades que caracterizan a los trabajadores excepcionales.

Así, el CI predice sobre todo la profesión que un determinado individuo puede desempeñar. Por ejemplo, hace falta una cierta perspicacia para superar el examen de admisión de la Facultad de Medicina, se estima que a fin de superar los obstáculos intelectuales que suponen los exámenes, los trabajos de curso o para dominar temas técnicos y entrar en una profesión como abogacía, ingeniería o alta dirección, las personas necesitan un CI de entre 110 y 120. Eso significa que una vez que se pertenece a un grupo de profesionales, se compete con otras personas que también están en el extremo superior de la curva normal del CI. Por eso, a pesar de que el CI es un buen pronosticador de éxito entre la población, su poder de predicción acerca del rendimiento sobresaliente va desapareciendo una vez que los individuos comparados se limitan a un grupo de personas que desempeñan un trabajo determinado en una organización, sobre todo en sus niveles superiores.

En pocas palabras, Goleman supone que el CI sería un pronosticador más eficiente que la inteligencia emocional acerca del éxito de los individuos en sus carreras y en estudios con grandes poblaciones, porque clasifica a los individuos antes de embarcarse en una carrera, determinando qué campos o profesiones son los más adecuados. Pero cuando los estudios se llevan a cabo en el interior de un trabajo o profesión para determinar qué individuos sobresalen y quienes son mediocres o fracasan, la IE demostrará ser un pronosticador mucho mejor del éxito que el CI.

# 3. Estrategias de autorregulación emocional

Tomando en cuenta los puntos anteriores, hay que considerar la autorregulación emocional como la capacidad de manejar las emociones para que faciliten el proceso o tarea que se esté llevando a cabo y no interfieran con ésta. La autorregulación conlleva la habilidad de responder a emociones surgidas a partir de la experiencia vital, de una manera que sea, por un lado socialmente aceptable y por el otro lado que conserve la espontaneidad de la manifestación del estar en el mundo y ser capaz de manejar también el posible retraso de las reacciones, cuando así se necesite por intereses conscientes personales.

Para ello, se requiere ser capaz de una revisión a conciencia y monitoreo de las reacciones emocionales, para su evaluación y modificación o modulación, inclusive retraso o supresión (en los casos que así sea requerido). Estas capacidades son parte de los procesos de autoconocimiento que se ejercen de manera reflexiva, al detenerse en el accionar cotidiano y ser capaz de darle nombre a lo que se está sintiendo, desde la pregunta inicial, ¿es agradable o no la sensación que experimento en este momento? Hasta la pregunta, ¿qué decido hacer con ello?

# Conclusión

La inteligencia emocional es una teoría que pone énfasis en la capacidad de reconocer las emociones y sentimientos, asimismo, saber cómo se manejan a partir de ello, las relaciones que se sostienen con los demás y con uno mismo.

Comprende habilidades muy distintas, aunque a la vez complementarias a la inteligencia académica (la capacidad exclusivamente cognitiva medida por el cociente intelectual). En este sentido hay personas que son cognitivamente muy inteligentes, pero que al carecer en cierto grado de competencias de la inteligencia emocional, terminan dependiendo de otros que pueden tener cociente intelectual menor pero que poseen una inteligencia emocional superior.

La inteligencia emocional pretende que las personas den a la dimensión emocional de su vida el énfasis requerido para proporcionar a la existencia significado y prueba de que se está plenamente en el mundo. La propuesta que se hace comprende cultivar la autoconciencia de las emociones y sentimientos, contar con la habilidad de autorregular la experiencia, para manejar su expresión y que no interfiera en la funcionalidad social y personal; tener una capacidad social empática de lo que sienten las personas que nos rodean, ser capaz de comprenderlas emocionalmente teniendo una buena gestión de las relaciones, para un interactuar fluido y funcional del propio estar social.

# Fuentes de consulta

- Cherniss, C., Goleman, D. (2005). Inteligencia emocional en el trabajo. Cómo seleccionar y mejorar la inteligencia emocional en individuos, grupos y organizaciones. Barcelona. Kairós.
- De Zubiría, M. (2002). Del cociente intelectual a las inteligencias múltiples. FIPC. Alberto Merani. Colombia.
- Gardner, H. (1994). Estructuras de la Mente. La teoría de las inteligencias múltiples. Colombia. FCE.
- Goleman, D. (1998). La práctica de la inteligencia emocional. España. Kairós.
- Goleman, D. (2011). Liderazgo. El poder de la inteligencia personal. Barcelona. Ediciones B.