

Mayo 2018



alethéia
revista ieu universidad

Artículos de Opinión:

INTELIGENCIA EMOCIONAL

LPS. Carla Martínez Cruz



Revista Alethéia IEU
revista-aletheia.ieu.edu.mx



alethéia
revista ieu universidad

ARTÍCULO DE OPINIÓN:
INTELIGENCIA EMOCIONAL.

AUTOR:
LPS. Carla Martínez Cruz.

AFILIACIÓN INSTITUCIONAL:
Docente de tiempo completo – IEU.

CORREO ELECTRÓNICO:
carla.martinezc@ieu.edu.mx

TELÉFONO:
368 26 77

Resumen.

El ser humano es de naturaleza muy compleja. Todo él es un repertorio de cogniciones, experiencias, emociones, sentimientos y conductas. Frecuentemente, a las personas se les dificulta entender los pensamientos y emociones tanto de sí mismas como de otras personas. Hablar de inteligencia emocional es referirnos a aquellas cualidades que permiten al individuo ser consciente, reconocer y expresar sus emociones de una manera asertiva y empática.

Palabras clave:

emociones, inteligencia emocional, autorregulación, empatía.

Abstract.

Human beings are naturally complex. All of it is a group of cognitions, experiences, emotions, feelings and behaviors. Frequently it can be difficult for people to understand the thoughts and emotions of themselves as well as those of other people. Talking about emotional intelligence is to refer to those qualities that allow a person to be aware, recognize and express their emotions in an assertive and emphatic way.

Key words:

emotions, emotional intelligence, self-regulation, empathy.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Cómo te sientes en este momento? Podrías responder que te sientes tranquilo, alegre, sereno, triste, molesto, enojado, sorprendido, temeroso, ansioso, o tal vez no sabes cómo te sientes. Sea cual sea tu respuesta, no hay un sólo día en donde uno carezca de la sensación de emociones, seamos conscientes de ellas o no. Las emociones forman parte fundamental de la psicología del ser humano, por lo que tener un autoconocimiento de ellas también lo es.

El ser humano se encuentra en todo momento en interacción, con otros y consigo mismo, y tal interacción se encuentra cargada de al menos algún tipo emoción. Cuando intentamos comunicarnos con otras personas de manera verbal, adicionalmente hacemos expresión de nuestras emociones y pensamientos a partir de nuestro lenguaje corporal, gestos y tono de voz. Al no haber una congruencia entre lo que decimos y lo que expresamos, entonces podemos decir que no estamos siendo emocionalmente inteligentes. Pero, ¿qué significa este concepto?

La inteligencia emocional es un tipo de competencia personal que ayuda a que tengamos un buen entendimiento (conciencia) y regulación de nuestras emociones, que las

sepamos comunicar adecuadamente y, como resultado, que la interacción con otros sea funcional y empática. En palabras de Daniel Goleman (1996), la inteligencia emocional se define como “la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás” (p. 25).

El primer paso para ser emocionalmente inteligentes es ampliar nuestro vocabulario respecto a los diferentes tipos de emociones existentes. De acuerdo con diferentes autores y corrientes psicológicas, existen diversas tipologías de las emociones. Para simplificar, las emociones básicas son aquellas como la felicidad, el miedo, el amor, la ira, la sorpresa, la aversión, la tristeza y la vergüenza. Conocer los diferentes tipos de emociones nos sirve para poder identificarlas y nombrarlas cuando sea necesario.

El segundo paso para la inteligencia emocional es aprender a identificar qué emoción es la que se está sintiendo en determinada situación. Posteriormente, uno

debe aprender a regular la emoción, primero (de acuerdo con el modelo de Salovey y Mayer, 2005), reflexionando sobre ella misma y, luego, ejerciendo control sin minimizar o exagerar su importancia.

Comprender y analizar la emoción percibida es la siguiente etapa. Esto servirá para poder diferenciar los diferentes tipos de emociones que podrían estar ligadas a la misma situación experimentada. Por ejemplo, un trabajador acaba de pelear con su supervisor y al llegar a casa llora; uno podría decir que llorar es por tristeza, pero en realidad llora debido a la ira que siente a partir de tal evento. Asimismo, debemos darnos cuenta de que las emociones serán detonadas a partir de pensamientos: así como seleccionamos cuidadosa y objetivamente los pensamientos lo haremos con las emociones.

Finalmente, llegó el momento de expresar lo que sentimos. Para ello, debemos hacer una evaluación acerca de todo el proceso anterior y determinar que, efectivamente, la emoción adecuada es la que trataremos de comunicar de una manera asertiva (punto intermedio entre la pasividad y la agresividad, donde se expresa lo deseado sin pasar sobre los derechos de los demás). Esto lo lograremos por medio de una comunicación clara, honesta, empática y directa.

Desarrollar la inteligencia emocional es un trabajo constante que necesita de un entrenamiento especializado; si estás interesado en esta competencia de autorregulación y conciencia tan útil para la vida, te invitamos a tomar algún curso o taller que te permita aprenderla y practicarla.