

¿Qué es la inteligencia emocional?

El concepto de inteligencia emocional (IE) se refiere a un conjunto de habilidades, destrezas y actitudes que permite vincular, en un mismo término, dos constructos tradicionalmente diferenciados, cognición y emoción. La publicación de *Emotional Intelligence* de Daniel Goleman en 1995 supuso un punto de inflexión sobre conceptos que, o bien pasaban bastante desapercibidos, o incluso eran tenidos en consideración de manera casi marginal.

Goleman (1946-) señala cinco ámbitos singulares de la Inteligencia Emocional: (1) El reconocimiento y consciencia de las propias emociones, fundamental para su control; (2) el manejo de las emociones y su expresión de forma adecuada; (3) la automotivación para el logro de los objetivos; (4) el reconocimiento de las emociones de los demás o “empatía”, fundamental para sintonizar con los demás y (5) la capacidad para establecer relaciones interpersonales, la competencia social y las habilidades para interactuar de forma adecuada con los demás.

Por su parte, Mayer y Salovey (1997) argumentan que la IE se compone de una serie de habilidades organizadas en cuatro grandes ramas: “La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”. Estas habilidades nos permiten razonar acerca de los sentimientos, de la misma manera que los sentimientos pueden también optimizar el razonamiento, tanto para aspectos interpersonales, como para aspectos sociales.

