

La Inteligencia emocional: breve guía práctica.
Nahila Hernández San Juan

Una persona emocionalmente inteligente es aquella capaz de gestionar satisfactoriamente las emociones para lograr resultados positivos en sus relaciones con los demás, refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas.

En términos prácticos, esto significa ser consciente de las emociones que se hallan tras nuestro comportamiento, así como en el impacto que ejercen en las demás personas, además de aprender cómo manejar esas emociones, tanto nuestras como los otros, principalmente cuando estamos bajo presión. El desarrollo de la IE ha tenido un largo camino, veamos donde nos lleva...

¿ Cómo nace la IE?

David McClelland, profesor de psicología de la Universidad de Harvard había comenzado en los años 60 a estudiar qué es lo que determina el éxito profesional. Para encontrar qué es lo que nos garantizará los buenos resultados en el puesto, McClelland sugiere comprobar qué "competencias" o características personales ponen en juego las personas con desempeño superior.

Howard Gardner en los 80's, a partir de sus investigaciones, revela la existencia de inteligencias múltiples. Específicamente diferencia siete tipos de inteligencia: verbal, lógico-matemática, espacial, cinestésica, musical, interpersonal o social, e intrapersonal. Define la inteligencia interpersonal como la capacidad de comprender a los demás: qué los motiva, cómo actúan, cómo relacionarse o cooperar satisfactoriamente con ellos. La inteligencia intrapersonal es definida como la capacidad de formarse una idea rigurosa y verídica de uno mismo y ser capaz de usar esa idea para operar de forma efectiva en la vida. Serán estos dos últimos tipos de inteligencia pilares básicos en el concepto de inteligencia emocional que proclama Goleman.

En 1990 Peter Salovey y John Mayer, basándose en las tesis de las inteligencias múltiples de Gardner, definen la inteligencia emocional en función de 5 dimensiones: conocimiento de las propias emociones, autorregulación, motivación de uno mismo, comprensión de las emociones de los demás, y gestión de las relaciones.

Joseph LeDoux, investigador de neurofisiología, en su libro El Cerebro Emocional (1996), divulga sus hallazgos acerca de los circuitos neuronales del cerebro. Nos hace caer en la cuenta de que la emoción precede al pensamiento, y nos explica por qué los procesos de raciocinio que tienen lugar en el neocortex, la parte más joven del cerebro en la historia evolutiva del hombre, van muchas veces a la zaga o en contra de los impulsos de la amígdala, el corazón de la parte más arcaica del cerebro. Con sus investigaciones reivindica y prestigia nuestra realidad emocional como seres humanos.

Goleman hace de los nuevos conocimientos de la neurofisiología del cerebro un pilar básico en la teoría de la inteligencia emocional. Y específicamente utiliza los hallazgos sobre la amígdala para llamar la atención sobre uno de sus conceptos más populares: "el secuestro de la amígdala": aquellas ocasiones en las que nuestros sistemas de alarma accionan la parte más rápida y primitiva del cerebro, provocando una actuación inmediata con una fuerte carga emocional, que nos conduce finalmente a una situación peor que la inicial.

Goleman se apoya también en la investigación y la experiencia de Richard Boyatzis. Sus trabajos han sido pioneros en la aplicación práctica de modelos de desarrollo que mejoran las capacidades más intangibles y blandas del ser humano adulto. Y han demostrado también la estabilidad a lo largo del tiempo de las mejoras experimentadas.

Con estas piezas, Goleman completa un puzzle, definiendo y operativizando la inteligencia emocional. Basándose en investigaciones recientes, reivindica la importancia de las emociones en la vida personal y profesional y nos ayuda a convivir con la dualidad razón y emoción, mente y corazón pone de manifiesto el papel de formas alternativas de inteligencia relegadas hasta ahora en el mundo de la educación y del trabajo, donde los conocimientos y las aptitudes intelectuales han dominado durante décadas. Y explica cómo el éxito profesional está ligado a un conjunto de dimensiones y competencias emocionales que pueden ser desarrolladas a lo largo de la vida.

Aportes fundamentales

Howard Gardner

La Teoría de las inteligencias múltiples es un modelo de comprensión de la mente humana propuesto en 1983 por Howard Gardner (1943-), psicólogo estadounidense y profesor de la Universidad de Harvard. Según su aproximación a la

inteligencia, ésta no puede definirse como un conjunto fijo y determinado de capacidades específicas que algunas personas tienen y otras no. Por el contrario, entiende la inteligencia como una red de capacidades autónomas pero interrelacionadas, que se dan en una medida o en otra en los individuos.

El desarrollo de cada una de esas capacidades depende de tres factores principales: su herencia biológica o genética, su vida personal y su herencia cultural e histórica. Es decir, la inteligencia es para Gardner una combinación de potenciales biopsicológicos que nos permiten procesar la información de manera creativa y útil, pero dentro de un marco cultural de necesidades y valores.

Por esa razón, no existen personas inteligentes y no inteligentes, sino personas con un tipo u otro de inteligencia más desarrollado, pues al ser siempre una capacidad potencial, puede estar activa o no. Así, en su Teoría de las inteligencias múltiples, Gardner parte del hecho de que, al haber muchos tipos de problemas y necesidades, también existen muchos tipos de inteligencias, que se distinguen entre sí de acuerdo a sus áreas específicas de aplicación.

Hay siete tipos de inteligencias que identificó originalmente Gardner, mas la inteligencia naturalista, que el mismo autor adicionó en 1995. Posteriormente se identificaron también otros tipos de inteligencia: emocional, existencial, creativa y colaborativa.

1. Inteligencia lingüístico-verbal

La función del lenguaje en los seres humanos es universal, y es nuestra principal herramienta de entendimiento e interacción. Sin embargo, existen individuos que poseen un mayor dominio sobre ella, ya sea en sus aspectos hablados, escritos o creativos.

Estas personas, entonces, poseen una mayor inteligencia lingüístico-verbal, lo cual se traduciría en su facilidad para aprender nuevos idiomas, hablar y escribir de manera eficaz y sobresaliente, y tener en líneas generales una comprensión del lenguaje verbal que está más allá de lo común.

Este tipo de inteligencia suele estar muy desarrollado en escritores, lingüistas, oradores, abogados, poetas, líderes políticos o religiosos, etc.

2. Inteligencia lógico-matemática

Este tipo de inteligencia implica los razonamientos abstractos no verbales. Son, por ejemplo, aquellos que involucran el cálculo, la percepción geométrica, el reconocimiento de patrones numéricos o lógicos, o el manejo de mecanismos de raciocinio formal, como las matemáticas, la lógica, la física, la química, entre otras ciencias exactas y aplicadas.

Este modo de inteligencia ha sido valorado a lo largo de la historia por su capacidad para la creación y fabricación de instrumentos o para la deducción de las leyes naturales del universo, dado que se halla muy asociado a la capacidad de razonamiento inductivo y deductivo del ser humano.

Es común que este tipo de inteligencia sea mayor en científicos, ingenieros, inventores, matemáticos, contadores, etc.

3. Inteligencia espacial o visual

En esta categoría encontramos la capacidad para manejar órdenes espaciales abstractas, empleando para ello la imaginación y el sentido de la orientación o de la lógica.

Es la inteligencia que se aplica a la hora de utilizar eficientemente mapas, coordenadas y orientaciones. Además, nos permite imaginar un objeto desde un ángulo de percepción distinto al que se tiene, o para crear una perspectiva propia, pudiendo así elaborar presentaciones visuales, como dibujos, pinturas, etc.

Es frecuente que se cultive este tipo de inteligencia en arquitectos, artistas visuales, diseñadores, fotógrafos, publicistas, etc.

4. Inteligencia musical

La musicalidad es un aspecto universal de las diversas culturas, expresada en muy distintas realizaciones artísticas, rituales o de cualquier otra naturaleza. Ello implica una cierta percepción del ritmo, así como una interrelación estrecha entre el oído

y la mente, que permite comprender, distinguir y seguir patrones rítmicos, o incluso crearlos. Obviamente, este tipo de inteligencia se halla más cultivada en músicos, críticos musicales, chamanes, cantantes, etc.

5. Inteligencia corporal-kinestésica

La inteligencia corporal es en parte intuitiva y en parte es posible entrenarla. Se trata en este caso de la inteligencia aplicada a la coordinación de los movimientos del cuerpo, lo cual en el caso de los seres humanos se extiende también al uso de sus herramientas.

En muchos sentidos la inteligencia corporal se muestra como intuitiva, propia de la naturaleza de la especie. Por otro lado, en otros casos puede ser fruto del aprendizaje, que se hará más o menos simple dependiendo de las facilidades de cada individuo.

Este es el tipo de inteligencia que más cultivan los deportistas, los bailarines, los coreógrafos, los modelos, los actores, pero también los artistas plásticos (escultores, por ejemplo) y en muchos sentidos, los artesanos y trabajadores que utilizan sus manos y su cuerpo para resolver problemas.

6. Inteligencia intrapersonal

Este es un tipo de inteligencia introspectiva, tiende a la examinación de los aspectos interiores del individuo, de su mundo interno. Esto pasa por reconocer las propias emociones, los propios sentimientos, las lógicas que rigen la propia conducta, y de esa manera poder organizarlas, elegir las y aplicar eso que popularmente se conoce como "inteligencia emocional".

Este tipo de inteligencia es desarrollada especialmente por los asiduos a la psicoterapia, o a la meditación y otras conductas introspectivas o de aprendizaje emocional.

7. Inteligencia interpersonal

Al contrario de la anterior, esta se refiere a los aspectos del trato con los demás, o sea, a la capacidad de establecer vínculos efectivos con otros seres humanos y reconocer sus emociones, sus pensamientos (incluso cuando se ocultan activamente), y brindarles una respuesta adecuada.

La inteligencia interpersonal implica altos niveles de empatía, de carisma o de manipulación. Es frecuente hallar altos niveles de inteligencia interpersonal en líderes políticos, trabajadores sociales, psicólogos, abogados y terapeutas.

8. Inteligencia naturalista

Esta última categoría fue añadida a la teoría de Gardner posteriormente, en 1995. Se la define como la capacidad para observar y comprender las relaciones propias de la naturaleza y el medio ambiente, o reconocer sus patrones. Semejante capacidad habría evolucionado en nuestra especie a partir de la necesidad de distinguir especies benéficas de otras peligrosas, situaciones seguras de peligrosas, etc., y así garantizar la subsistencia de la humanidad primitiva. Es frecuente hallar altos niveles de inteligencia naturalista en biólogos, botánicos, exploradores, jardineros, climatólogos, etc.

Salovey y Mayer

La primera definición de IE la dieron Salovey y Mayer (1990). Para estos autores, la inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual. Es decir, la inteligencia emocional se refiere a un pensador con un corazón que percibe, comprende y maneja las relaciones sociales. Consiste, pues, en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.

Siguiendo a estos autores, la inteligencia emocional se estructura como un modelo de cuatro ramas interrelacionadas:

1. Percepción emocional

Esta primera rama se refiere a que las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas. Incluye la capacidad para expresar las emociones de manera adecuada, así como la capacidad para seleccionar aquellas emociones buenas y discriminar aquellas que no interesan.

2.Facilitación emocional del pensamiento

Las emociones que sentimos entran en el sistema cognitivo como señales que influyen la cognición. Las emociones priorizan el pensamiento y dirigen la atención a la información que importa.

El estado de ánimo tiene la capacidad de cambiar la perspectiva del individuo, desde el optimismo al pesimismo y viceversa, favoreciendo la consideración de múltiples puntos de vista. Podemos afirmar que los estados emocionales del individuo facilitan el afrontamiento.

3.Comprensión emocional

Consiste en comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional. Las señales emocionales en las relaciones interpersonales son comprendidas, lo que tiene implicaciones para la misma relación.

Supone además, la capacidad para etiquetar emociones y reconocer sus relaciones con las palabras. Se consideran las implicaciones de las emociones, desde el sentimiento a su significado, comprendiendo y razonando sobre las emociones para interpretarlas, ya sean emociones más simples, como la tristeza por la pérdida de un ser querido, emociones más complejas, como el amor y odio hacia alguien querido durante un conflicto, o períodos de transición entre emociones, como el pasar del amor al odio.

4.Regulación emocional

Consiste en la regulación reflexiva de las emociones para promover el conocimiento emocional e intelectual. Los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal para hacer posible la gestión de las emociones en las situaciones de la vida. Esto implica la habilidad para distanciarse de una emoción, para regular las emociones en uno mismo y en otras personas, y la capacidad para mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas, sin reprimir o exagerar la información que transmiten.

Daniel Goleman

Para Daniel Goleman, la inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos y engloba habilidades como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía y la agilidad mental. Estas características configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.

Goleman en su libro *La Inteligencia Emocional en la Empresa* ha definido el término "inteligencia emocional" como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones. En esta definición, Goleman ha considerado cinco aptitudes emocionales, clasificadas a su vez en dos grandes grupos:

Aptitud personal: Son las que determinan el dominio de uno mismo. Comprenden las siguientes aptitudes:

- 1.Autoconocimiento.
- 2.Autorregulación.
3. Motivación.

Aptitud social: Son las que determinan el manejo de las relaciones. Comprenden las siguientes aptitudes:

- 4.Empatía.
- 5.Habilidades sociales.

Goleman define la aptitud emocional como una capacidad aprendida, basada en la inteligencia emocional, que origina un desempeño laboral sobresaliente.

Los cinco componentes de la Inteligencia Emocional de Goleman

1. El autoconocimiento consiste en conocer los propios estados internos, preferencias, recursos e intuiciones. Este autoconocimiento comprende, a su vez, tres aptitudes emocionales:

Conciencia emocional: Reconocimiento de las propias emociones y sus efectos

Autoevaluación precisa: Conocimiento de los propios recursos interiores, habilidades y límites

Confianza en uno mismo: Certeza sobre el propio valer y facultades.

2. La autorregulación consiste en manejar los propios estados internos, impulsos y recursos. Esta autorregulación comprende, a su vez, cinco aptitudes emocionales:

Autodominio: Mantener bajo control las emociones y los impulsos perjudiciales

Confiabilidad: Mantener normas de honestidad e integridad

Escrupulosidad: Aceptar la responsabilidad del desempeño personal

Adaptabilidad: Flexibilidad para reaccionar ante los cambios

Innovación: Estar abierto y bien dispuesto para las ideas y los enfoques novedosos y la nueva información.

3. La motivación son las tendencias emocionales que guían o facilitan la obtención de las metas. Esta motivación comprende, a su vez, cuatro aptitudes emocionales:

Afán de triunfo: Afán orientador de mejorar o responder a una norma de excelencia

Compromiso: Alinearse con los objetivos de un grupo u organización

Iniciativa: Disposición para aprovechar las oportunidades

Optimismo: Tenacidad para buscar el objetivo, pese a los obstáculos y reveses.

4. La empatía es la captación de sentimientos, necesidades e intereses. Esta empatía comprende, a su vez, cinco aptitudes emocionales:

Comprender a los demás: Percibir los sentimientos y perspectivas ajenas, e interesarse activamente por sus preocupaciones

Ayudar a los demás a desarrollarse: Percibir las necesidades de desarrollo de los demás y fomentar su capacidad

Orientación hacia el servicio: Prever, reconocer y satisfacer las necesidades del cliente

Aprovechar la diversidad: Cultivar las oportunidades a través de personas diversas

Conciencia política: Interpretar las corrientes sociales y políticas.

5. Las habilidades sociales son las habilidades para inducir en los otros las respuestas deseadas. Estas habilidades sociales comprenden, a su vez, ocho aptitudes emocionales:

Influencia: Implementar tácticas de persuasión efectiva

Comunicación: Escuchar abiertamente y transmitir mensajes convincentes

Manejo de conflictos: Manejar y resolver desacuerdos

Liderazgo: Inspirar y guiar a individuos o grupos

Catalizador de cambios: Iniciar o manejar los cambios

Establecer vínculos: Alimentar las relaciones instrumentales

Colaboración y cooperación: Trabajar con otros para alcanzar objetivos compartidos

Habilidades de equipo: Crear sinergia para trabajar en pos de las metas colectivas.

Ambas partes de las que está formada la inteligencia emocional incluyen una serie de competencias. Las pertenecientes a la inteligencia interpersonal, han sido objeto de formación de directivos desde hace años, en cambio las competencias de la inteligencia intrapersonal, como la conciencia de uno mismo, la autorregulación y la automotivación es de tratamiento novedoso en el campo empresarial.

Desde la ciencia

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:

1. Modelo mixto: Combina habilidades emocionales con elementos de la personalidad.

2. 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.

Parfraseando a Goleman

La inteligencia no es solo racional, también hay, inteligencia emocional

“En un sentido muy real, todos nosotros tenemos dos mentes, una mente que piensa y otra mente que siente, y estas dos formas fundamentales de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental”.

“El cerebro emocional responde a un acontecimiento más rápido que el cerebro racional”.

“El cerebro racional habitualmente no decide qué emociones deberíamos sentir”.

Las emociones son poderosas y dominarlas es la inteligencia emocional.

“Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución”.

“El enfado es una emoción muy intensa que secuestra el cerebro. Cuando el enfado nos atrapa hace que se nos reorganice la memoria hasta el punto de que uno puede olvidarse, en plena discusión, de porqué ha empezado».

“El control de la vida emocional y su subordinación a un objetivo resulta esencial para espolear y mantener la atención, la motivación y la creatividad”.

“Las emociones negativas intensas absorben toda la atención del individuo, obstaculizando cualquier intento de atender a otra cosa”.

“Dominar el mundo emocional es especialmente difícil porque estas habilidades deben ejercitarse en aquellos momentos en que las personas se encuentran en peores condiciones para asimilar información y aprender hábitos de respuesta nuevos, es decir, cuando tienen problemas”.

“Tal vez no haya habilidad psicológica más esencial que la de resistir al impulso”.

La inteligencia emocional es indispensable para llevar una buena vida.

“Si no dispones de unas buenas habilidades emocionales, si no te conoces bien, si no eres capaz de manejar las emociones que te inquietan, si no puedes sentir empatía ni tener relaciones estrechas, entonces da igual lo listo que seas, no vas a ir muy lejos”.

“Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas son más proclives a ser efectivas en su vida, pues dominan los hábitos de su mente que fomentan su propia productividad. Las personas que no pueden controlar su vida emocional mantienen luchas internas que sabotean su capacidad de trabajar con atención y una mente limpia”.

“En el mejor de los casos, el coeficiente intelectual parece aportar tan sólo un 20% de los factores determinantes del éxito”.

“La inteligencia académica no ofrece la menor preparación para la multitud de dificultades —o de oportunidades— a la que deberemos enfrentarnos a lo largo de nuestra vida”

“La infancia y la adolescencia constituyen una auténtica oportunidad para asimilar los hábitos emocionales fundamentales que gobernarán el resto de nuestras vidas.

“El autocontrol emocional —retrasar la gratificación y reprimir la impulsividad— están detrás de cualquier tipo de logro”.

“Las emociones descontroladas pueden hacer a personas inteligentes unas estúpidas”

“En un mundo tan cambiante encontramos que la flexibilidad, la posibilidad de adaptarse al cambio es más importante que la experiencia”.

“El logro real no depende tanto del talento como de la capacidad de seguir adelante a pesar de los fracasos”

“Para tomar una buena decisión tenemos que aplicar sentimientos a los pensamientos”.

“Recordemos que la creencia básica que conduce al optimismo es que los contratiempos y los fracasos se deben a las circunstancias y que siempre podremos hacer algo para cambiar éstas”.

La inteligencia emocional como un factor muy influyente en nuestra salud.

“Las emociones perturbadoras y las relaciones tóxicas han sido identificadas como factores de riesgo que favorecen la aparición de algunas enfermedades”.

“Ayudar a las personas a manejar mejor sus sentimientos perturbadores —enfado, ansiedad, depresión, pesimismo y soledad— es una forma de prevención de enfermedades. Puesto que los datos demuestran que la toxicidad de estas emociones, cuando se cronifican, equivale a la toxicidad de fumar, ayudar a las personas a gestionar estas emociones mejor podría potencialmente tener un beneficio médico tan grande como conseguir que los fumadores abandonen el tabaco”.

La inteligencia emocional es determinante en el aprendizaje y del éxito académico.

«La tensión emocional prolongada puede obstaculizar las facultades intelectuales del niño y dificultar así su capacidad de aprendizaje».

«El logro real no depende tanto del talento como de la capacidad de seguir adelante a pesar de los fracasos».

“El buen desempeño de un niño en la escuela depende del más básico de todos los conocimientos: cómo aprender. Se han descubierto siete ingredientes cruciales, relacionados con la inteligencia emocional: Confianza en sí mismo y en los demás, curiosidad, intencionalidad (el deseo de tener un impacto), autocontrol, conexión con los demás, capacidad de comunicar y habilidad de cooperar con los demás”.

Liderazgo positivo.

«El liderazgo no tiene que ver con el control de los demás sino con el arte de persuadirlos para colaborar en la construcción de un objetivo común».

«Las críticas adecuadas no se ocupan tanto de atribuir los errores a un rasgo de carácter como de centrarse en lo que la persona ha hecho y puede hacer».

“El respeto y el amor no sólo pueden despejar la hostilidad del seno del matrimonio, sino también de todos los demás ámbitos de nuestra vida”

“El liderazgo no tiene que ver con el control de los demás sino con el arte de persuadirlos para colaborar en la construcción de un objetivo común”.

“Conócete a ti mismo” es una máxima para Daniel Goleman sobre inteligencia emocional

“El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, constituye la piedra angular de la inteligencia emocional”.

“El autodomínio exige autoconciencia más autorregulación, componentes clave de la inteligencia emocional”.

“No permitas que el ruido de las opiniones ajenas silencie tu voz interior. Y, lo que es más importante, ten el coraje de hacer lo que te dicten tu corazón y tu intuición. De algún modo, ya sabes aquello en lo que realmente quieres convertirte”.

“La empatía siempre entraña un acto de autoconciencia”.

La inteligencia emocional es clave para nuestra vida social

“El arte de las relaciones se basa, en buena medida, en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas”.

“La compasión se erige sobre la empatía que, a su vez, requiere prestar atención a los demás. Si estamos absortos en nosotros, no nos daremos cuenta de los demás y seguiremos nuestro camino, indiferentes a su sufrimiento”.

“La capacidad de expresar los propios sentimientos constituye una habilidad social fundamental”

“La verdadera compasión implica no solo sentir el dolor del otro sino además movilizarlo para ayudar a aliviarlo”

Cómo desarrollar la IE

Más allá de los diversos puntos de vista, la IE juega un papel vital en el éxito tanto personal como profesional, siendo más importante que el cociente intelectual al estar vinculado a todo, desde la toma de decisiones hasta el rendimiento académico.

Las competencias de la inteligencia intrapersonal como la conciencia de uno mismo, y la automotivación, no se pueden aprender en sesiones tradicionales de formación. Sin embargo, éstas pueden servir para despertar las conciencias, encender la luz, ver que hay otros caminos para iniciarse en el conocimiento de uno mismo. Estas son competencias que se desarrollan haciendo un intenso trabajo personal realizado normalmente con ayuda externa de un coach mentor o entrenador mental.

El primer paso consiste en descubrir cuáles son nuestros valores, el siguiente analizar las creencias que nos hemos formado alrededor de esos valores. Los valores son pensamientos que tenemos sobre las cosas, y a partir de esos pensamientos definimos creencias, las cuales pueden resultar limitadoras o potenciadoras, tanto para juzgar a los demás, como para validar o justificar la forma en que nos comportamos.

Para ahondar en el autoconocimiento de la persona, es necesario recurrir a herramientas que faciliten este proceso y aceleran su ejecución. Los tests tradicionales, sólo muestran una parte del individuo, definiendo un estilo de personalidad, en función de los comportamientos; pero no profundizan demasiado en el origen del mismo, es decir, en los valores y creencias que constituyen el punto de partida con relación a la forma individual de percibir la realidad y el parámetro vital que definirá el comportamiento de la persona. Los valores tienen un origen en la educación recibida en la infancia, pueden ser

genéticos o también ser la expresión de la esencia de nuestro ser. Sea cual fuere el origen, lo importante es tomar conciencia de cuáles son y analizar las creencias que hemos desarrollado en función de ellos, para poder someterlas a una revisión, con la voluntad de asumirlas o replantearlas.

La labor de autoconocerse representa una ardua tarea enmarcada en un proceso de desarrollo personal, para lo cual existen diversas vías, unas más rápidas que otras. De las herramientas disponibles, sólo algunas son conocidas y utilizadas en el mundo empresarial.

El coaching o entrenamiento personalizado por ejemplo, es un sistema en el cual, el coach ayuda al entrenado a descubrir sus pautas limitadoras de comportamiento. Sin embargo, para que esta ayuda sea posible, el coach tiene que ser una persona a su vez muy desarrollada personalmente, con una claridad de mente y un profundo autoconocimiento personal, además de tener una base psicoanalítica que le permita poder trabajar con la parte sumergida del "iceberg" del comportamiento.

Cómo es una persona emocionalmente inteligente?

Cada persona es un mundo, presenta una personalidad y unos valores diferentes a los de los demás. No obstante, y aunque cada persona sea diferente, hay algunas características de conducta y personalidad que diferencian a las personas que son emocionalmente inteligentes:

Reconocen sus sentimientos y los de los demás. Tienen un amplio vocabulario emocional y reconocen sus sentimientos reales. Además, son personas con empatía, factor que les ayuda a ponerse en el lugar de los demás para saber cómo se sienten en realidad. También conocen muy bien el lenguaje no verbal de las emociones, lo que les ayuda a conocer las emociones y sentimientos de las personas que están a su alrededor.

Expresan sus sentimientos y emociones de manera honesta consigo mismos y con los demás. No acostumbran a callarse sus emociones, ya que las escuchan y conocen qué significa cada emoción en cada contexto. Además, tienen la capacidad de regular la intensidad de sus emociones, para expresarlas de manera justa.

Son fuertes y no se ofenden con facilidad. Las personas emocionalmente inteligentes se diferencian del resto por tener una personalidad firme y no tomarse demasiado a pecho los comentarios ajenos, ya que tienen confianza en sí mismos. Saben diferenciar entre hechos y opiniones, entre las críticas constructivas y las que solo buscan hundirlos, y saben alejarse de los comentarios negativos y despectivos hacia su persona. Reaccionan a los ataques de manera racional.

Reconocen sus equivocaciones. Todos nos equivocamos y estos errores forman parte de nuestro proceso de aprendizaje. Aquí las personas con inteligencia emocional aprenden de sus errores y no se sienten víctimas cada vez que se equivocan, sino que intentan quedarse con lo bueno que les pueda aportar cada equivocación. Además, se caracterizan por ser capaces de pedir perdón cuando se equivocan y saben perdonar. De un fallo o una mala situación, sacan siempre algo bueno.

No buscan la perfección. Buscan hacer las cosas bien, pero saben que es casi imposible que algo salga perfecto a la primera. Por eso no les asusta equivocarse y tener que repetir las cosas, ya que cada fallo supone para ellos una opción para volver a intentarlo y ser mejores.

Se cuidan y saben lo importante que es la salud. Saben qué es mejor para ellos, y no dudan en hacerlo. Se cuidan durmiendo lo suficiente, haciendo deporte, comiendo bien y manteniendo relaciones sanas, alejándose de los problemas. Su meta es lograr el bienestar, tanto a nivel físico como psíquico.

Se enfocan en lo positivo. Las personas emocionalmente inteligentes evitan centrarse demasiado tiempo en lo negativo, ya que prefieren centrarse en la parte positiva aun cuando tienen problemas o están atravesando una mala situación. Para ellos, toda situación crítica supone una oportunidad para mejorar, de modo que no les asustan los cambios y están siempre dispuestos a resolver los problemas de la mejor manera posible.

Evitan las personas tóxicas. Las personas emocionalmente inteligentes se rodean siempre de gente alegre y con buenas vibraciones. Suelen relacionarse con personas soñadoras, optimistas y que desprenden energía positiva. Esto provoca que vean el mundo desde una perspectiva más sana, favoreciendo la creatividad.

Defienden su asertividad. No tienen miedo a decir "no", señal de que la persona tiene una fuerte inteligencia emocional. Se trata de personas que ponen límites cuando es necesario y, ante todo, defienden sus valores e ideales. Dicen aquello que sienten y quieren, respetando sus derechos y los de los demás.

Aprecian y valoran lo que tienen. No se centran en lo que les falta, sino que valoran lo que tienen y lo bien que están. Las personas emocionalmente inteligentes tienden a valorar positivamente su vida, sus relaciones, su trabajo y su estatus, aunque no sea el que ellos esperaban tener. No se sienten frustrados por lo que todavía no tienen, sino que se centran en vivir la vida y en seguir aprendiendo y avanzando para conseguir sus metas.

No se quedan anclados en el pasado. Son personas que viven el presente y no dedican demasiado tiempo a revivir etapas del pasado, ya sea positivas o negativas, o a planificar el futuro, lo que provoca que sufran menos ansiedad y estrés. Son conscientes de que cuando acaban una etapa empiezan otra y no se lamentan por lo que pudo haber sido y no fue.

Conocen sus debilidades y fortalezas. Las personas con alta inteligencia emocional conocen muy bien sus virtudes y fortalezas, pero también sus debilidades. Intentan mejorar cada día y no les asusta no ser buenos en algo cuando van a por sus sueños. Se conocen muy bien y saben cómo suplir sus carencias.

No temen al cambio. Son conscientes de que el cambio forma parte de la vida y supone una oportunidad más para aprender y crecer. Aceptan la incertidumbre, ya que son conscientes de que algunas cosas no pueden controlarse.

Son personas proactivas, no reactivas. Se marcan metas y objetivos y se mueven antes de que la situación lo exija. Proponen planes y estrategias, tienen una mentalidad y actitud de éxito y actúan en pos de sus objetivos. No esperan a que ocurra algo para reaccionar, sino que están constantemente en movimiento, dibujando ellos mismos su vida.

Son dueños de su tiempo y deciden en qué emplean sus energías. Tienen la capacidad de gestionar muy bien el tiempo que dedican al trabajo, al ocio, al estudio y al relax. Se establecen horarios y planifican sus tareas y no les importa cancelar sus planes para hacer algo prioritario. Emplean su tiempo y energías a hacer algo que realmente les llena y a compartirlo con las personas importantes para ellas y su bienestar.

Saben autogenerarse momentos de felicidad. La felicidad es una forma de ver la vida. Es por ello que las personas emocionalmente inteligentes saben autogenerarse emociones positivas que les sirven como potenciadoras de situaciones muy buenas. Conocen muy bien sus emociones y las pueden manejar a su gusto, generando así emociones agradables que les ayuden en su día a día.

Concluyendo, todos estos hábitos, conductas y rasgos de carácter o personalidad se obtienen por un largo proceso pero siempre es posible trabajar para ser personas emocionalmente inteligentes y son diversas las vías para lograrlo.