

**Unidad Didáctica – MC 431 Psicología**  
Docente: Lcda. Iris Josefina Olivares Barrientos  
Primer año 2023

**INTELIGENCIA EMOCIONAL**

AUTOR: UNIDAD DE APOYO Y DESARROLLO DEL ESTUDIANTE  
(UNADE) GUATEMALA, MAYO DE 2023  
Documento reproducido con fines educativos

## **Inteligencia**

Se refiere a una constante interacción entre las capacidades heredadas y las experiencias ambientales, cuyo resultado capacita al individuo para adquirir, recordar y utilizar conocimientos, entender tanto conceptos concretos como abstractos, comprender las relaciones entre los objetos, los hechos y las ideas, aplicar y utilizar todo ello con el propósito de resolver los problemas concretos de la vida, por ejemplo: problemas familiares, de pareja, interpersonales, etc.

## **Inteligencia Evaluada**

El resultado de la inteligencia evaluada es el cociente de inteligencia. En la práctica se toman como sinónimos los términos cociente de inteligencia y coeficiente de inteligencia. También se utilizan como sinónimos los términos de traducción del idioma Inglés al Español (IQ. igual CI. que significa cociente de inteligencia, EQ. igual CE. que significa cociente emocional).

El CI (cociente de inteligencia) es sencillamente la expresión del nivel de habilidades y aptitudes que, de acuerdo con las normas de edad disponibles, muestra un individuo en cierto momento. Pero no existe un test de inteligencia que pueda explicar las causas de dicho desempeño. La inteligencia evaluada no debe considerarse como una explicación, sino como una descripción.

## ¿Qué es inteligencia emocional?

La inteligencia emocional es el conjunto de necesidades emocionales, impulsos y valores verdaderos de una persona, que dirigen toda su conducta visible.

También se refiere a la habilidad de controlar las propias emociones y las de los demás, así como de discriminar entre ellas y utilizar la información que proporcionan para guiar los propios pensamientos y acciones. En otras palabras, puede referirse a la capacidad de una persona para comprender sus propias emociones y las de los demás, y expresarlas de forma que resulten beneficiosas para sí mismo y la cultura a la que pertenece. Para autores como Mayer y Salovey, la inteligencia emocional incluye la evaluación verbal y no verbal, la expresión emocional, la regulación de la emoción en uno mismo y en los otros, y la utilización del contenido emocional en la solución de problemas. Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigirlas y equilibrarlas.

## Historia de la Inteligencia Emocional

El concepto de Inteligencia Emocional, aunque este en vigencia, tiene un precursor claro en el concepto de Inteligencia Social del Psicólogo Edward Thorndike (1920) que la definió como “la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas”.

Un ilustre antecedente, cercano a la inteligencia emocional lo constituye la teoría de “las inteligencias múltiples” de Howard Gardner, quien plantea (“Frames of Mind”, 1983) que las personas tienen 7 tipos de inteligencia que los relaciona con el mundo. Estas son:

- **Inteligencia Lingüística:** Capacidad verbal.
- **Inteligencia Lógica:** Pensamiento abstracto.
- **Inteligencia Musical:** Habilidades musicales o ritmos.
- **Inteligencia Visual-espacial:** Integrar, percibir y ordenar elementos en el espacio.
- **Inteligencia Kinestésica:** Movimiento corporal y el de los objetos.
- **Inteligencia Interpersonal:** Capacidad de establecer relaciones con otras personas.
- **Inteligencia Intrapersonal:** Conocimiento de uno mismo y sus procesos relacionados, tales como la automotivación y la confianza.
- **Inteligencia Naturalista:** Este tipo de inteligencia se relaciona al valor a lo relacionado al cuidado del ambiente, se ha agregado recientemente a la teoría de Gardner.

## La aparición de la Inteligencia Emocional

En 1990, los psicólogos, Dr. Peter Salovey y el Dr. John Mayer, acuñaron el término cuya fama futura era difícil de imaginar. Ese término era “Inteligencia Emocional”.

Hoy con más de diez años de esa ponencia, realizada “en un ambiente de sociedad”; pocas personas ignoran el significado de estos términos, ya sea en los distintos ambientes culturales, académicos o empresariales.

En la inteligencia emocional pueden distinguirse cinco dominios principales:

- 1. Conocer las propias emociones:** Para los autores que se encuentran actualmente investigando el campo de la inteligencia emocional, el conocimiento de uno mismo, de nuestros propios sentimientos es la piedra angular de la inteligencia emocional. El reconocer nuestros sentimientos nos da un mayor control sobre nuestras vidas, por el contrario, la incapacidad para reconocerlos nos deja a su merced.
- 2. El manejo de las emociones:** La inteligencia emocional no se fundamenta sólo sobre el autoconocimiento de nuestras emociones, ya que es importante también la capacidad de manejarlas de forma apropiada evitando los sentimientos prolongados de ansiedad, irritabilidad, etc.
- 3. El motivarse a uno mismo:** La capacidad de automotivarse, es decir, de regular las emociones al servicio de una meta es fundamental para prestar atención, conseguir dominar una dificultad y para estimular la creatividad.
- 4. El reconocer las emociones en los demás (Empatía):** La empatía es la habilidad relacional más importante, ya que supone la antesala del altruismo y comprende la capacidad de sintonizar con los deseos y las necesidades de los demás.
- 5. La capacidad de relacionarse con los demás:** Se refiere a la habilidad para la competencia social, que en buena medida implica el manejo de las emociones de los sujetos con los que se interactúa.

## **Inteligencia o emoción: ¿Qué determina el éxito?**

Desafortunadamente, durante la mayor parte del siglo XX, los científicos rindieron pleitesía al hardware del cerebro y al software de la mente. Sin embargo, es posible que la teoría cognoscitiva no pueda explicar los interrogantes que más intrigan: ¿por qué algunas personas simplemente parecen tener un talento especial para vivir bien?; ¿por qué el chico más listo de la clase probablemente no terminará siendo el más rico?; ¿por qué algunas personas nos caen bien a primera vista?, en tanto que desconfiamos inmediatamente de otras; ¿por qué algunas personas siguen mostrándose optimistas cuando afrontan problemas que hundirían a un alma menos animosa? En pocas palabras, ¿qué cualidades de la mente o el espíritu determinan el éxito?

Al parecer el significado de la inteligencia emocional toma aspectos distintos al cociente de inteligencia. La frase inteligencia emocional describe a grandes rasgos cualidades como saber entender los propios sentimientos, sentir empatía con los sentimientos de otros y “regular las emociones de forma que se mejore el vivir”.

Sin embargo, entre los científicos que han tratado el tema de la educación emocional, han surgido temores de que el uso del EQ (Cociente emocional), sea utilizado de manera inapropiada. Uno de estos equívocos puede ser encontrado cuando se quiere sustituir el CI (Cociente de inteligencia) por el EQ (Cociente emocional) Daniel Goleman, autor del libro “Inteligencia Emocional”, el mismo, ha insistido en que el cociente de inteligencia no es contrario con el cociente emocional. Son complementarios, las dos inteligencias se complementan una con la otra.

En los últimos 10 años los científicos han aprendido mucho sobre el funcionamiento cerebral. Se ha sabido que los reptiles no tienen la neocorteza cerebral, razón por la cual no pueden experimentar sentimientos semejantes al amor maternal: es por esto que las serpientes recién nacidas se tienen que ocultar para no ser devoradas por sus padres. Los humanos con su capacidad de amar, protegerán a sus vástagos, dándole tiempo al cerebro de los pequeños para que se desarrolle. Entre más conexiones entre el sistema límbico y la neocorteza existan, más respuestas emocionales posibles habrá. La vida emocional se origina en el cerebro, en el área denominada sistema límbico, específicamente de la amígdala cerebral, de donde proviene el gusto y el disgusto.

Según Goleman, la conciencia de sí mismo (Primer Dominio) es quizás la habilidad más crucial, porque nos permite ejercitar algo de autocontrol. Sin embargo, algunos impulsos parecen ser más difíciles de controlar que otros.

No es de sorprender que la ira sea uno de los más difíciles, tal vez debido a su valor evolucionaría al preparar a las personas para actuar.

La ansiedad tiene un propósito útil similar, siempre y cuando no se salga de control. Preocuparse es una preparación para afrontar un peligro: el acto de preocuparse concentra la mente en un problema, de modo que pueda buscar soluciones eficientemente. El peligro se presenta cuando la preocupación bloquea el pensamiento, convirtiéndose en un fin en sí misma o un camino hacia la resignación en lugar de la perseverancia. Las personas que logran superar este tipo de situaciones es porque cuentan con suficiente conciencia de sí, desarrollan mecanismos para afrontar este estilo de situaciones. Las habilidades emocionales más visibles, las que reconocemos más fácilmente son las “habilidades sociales”, como empatía, afabilidad, capacidad para captar una situación social. Los investigadores creen que cerca del 90% de la comunicación emocional es no verbal.

A semejanza de otras habilidades emocionales, la empatía es una cualidad innata que puede ser moldeada por la experiencia.

Muchas personas pueden tener obstáculos en la vida, son las estrellas ascendentes que repentinamente se apagan. Esto suele ser por una falla interpersonal, no por una inhabilidad técnica.

Con todo el éxito que ha tenido la inteligencia emocional, hay a pesar de todo, entre los vanguardistas de este enfoque, preocupación. Tal como lo manifiesta el psicólogo Salovey: “me encanta la idea de que queramos ayudarle a la gente a tener un entendimiento más rico de su vida emocional, para que puedan alcanzar mejor sus metas”. Pero agrega: “a lo que me opongo es a enseñar conformidad ante las expectativas sociales”.

Se ha dicho muchas veces que “lo que no se aprende de pequeño, ya no se aprende de mayor”. Por suerte esto no es válido para la formación en inteligencia emocional.

## **La mente y la medicina**

El personal sanitario se ocupa de las dolencias físicas, pero suele descuidar las reacciones emocionales de los pacientes.

Más allá de las motivaciones humanitarias de que la labor del médico consiste tanto en cuidar como en curar, existen otras importantes razones que nos inducen a pensar que la realidad psicológica y sociológica de los pacientes compete también al dominio de la Medicina.

Históricamente hablando, la medicina moderna se ha dedicado a la curación de la enfermedad (del desorden clínico) dejando de lado el sufrimiento (la vivencia que el paciente tiene de su enfermedad). Por su parte los pacientes, se han visto obligados a compartir este punto de vista, intentando ocultar las reacciones emocionales suscitadas por la enfermedad.

## **Relación entre emociones y la salud**

### **Las emociones tóxicas**

El Dr. Camran Nezhat, eminente Cirujano Ginecológico afirma que “cuando una mujer a quien voy a intervenir quirúrgicamente me dice que tiene miedo, postergo de inmediato la intervención”, y luego prosigue diciendo “todos los cirujanos saben que la gente muy asustada no responde adecuadamente a una intervención quirúrgica ya que tienden a sangrar en exceso, son más propensos a las infecciones y a las complicaciones y tardan más tiempo en recuperarse. Es mucho mejor, por tanto, que el paciente se halle completamente sereno”.

En el caso del enojo, parece ser una de las emociones más dañinas para el corazón. Un estudio realizado en la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford sobre 1,012 personas que, tras padecer un primer ataque cardiaco fueron sometidas a un seguimiento de más de 8 años, puso de manifiesto que la propensión a la agresividad y a la irritabilidad aumenta el riesgo de sufrir nuevos ataques.

Con ello no se afirma en modo alguno, que la irritabilidad termine ocasionando una enfermedad coronaria, sino solo que constituye un factor de riesgo más que tener en cuenta.

## **El estrés**

La ansiedad es la emoción más desarrollada con el inicio y el proceso de recuperación de una enfermedad.

Los estudios realizados sobre enfermedades infecciosas como la gripe, el resfriado y el herpes proporcionan una evidencia médica particularmente relevante a este respecto. En momentos de estrés parece ser que el sistema inmunológico se debilita, aumentando la vulnerabilidad a las infecciones víricas, y la enfermedad se desarrolla.

Las técnicas de relajación se están utilizando para aliviar los síntomas de numerosas enfermedades crónicas. El aprendizaje de la relajación en los pacientes puede controlar sus sensaciones y evitar un posible empeoramiento debido al estrés.

## **Rasgos de tendencia a la depresión**

La depresión desempeña un papel relevante, en el caso de las entidades clínicas, en el empeoramiento de la enfermedad.

La vía que conecta la emoción con la condición médica no es la biológica, sino actitudinal; dicho de otro modo, los pacientes con rasgos depresivos están menos predispuestos a colaborar con el tratamiento y pueden mentir sobre su dieta, lo cual les expone a un riesgo mayor.

Los rasgos depresivos en sí, no constituyen una causa directa de la enfermedad, pero sí parecen interferir en la recuperación.

## **Los beneficios clínicos de los sentimientos positivos**

La esperanza y el optimismo, constituyen un factor curativo. Los pacientes que los poseen se muestran comprensiblemente más capaces de superar los retos que les presente la vida. El modo en que la persona reacciona emocionalmente ante este hecho tiene profundas consecuencias en el esfuerzo que se realice para mejorar su funcionamiento físico y social. La persona pesimista es incapaz de cuidarse a sí misma.

## **Promover una Atención Médica Inteligente**

Según Goleman, los pacientes que aguardan en las salas de espera de los hospitales revelaron que tienen una media de tres preguntas que hacer al médico que van a visitar. No obstante, al abandonar la consulta solo han logrado plantear la mitad de sus dudas.

Las preguntas sin respuesta generan dudas, miedo e impotencia, y así despierta todo tipo de resistencias a emprender tratamientos que no logran comprender.

El reconocimiento de que la relación entre médico y paciente constituye un factor extraordinariamente significativo para el buen curso de la enfermedad.

### **Hacia una medicina que cuide a sus pacientes**

1. Una de las medidas preventivas más eficaces consiste en ayudar a que la persona gobierne mejor sus sentimientos perturbadores (como enfado, ansiedad, depresión, pesimismo y soledad).
2. Muchos pacientes pueden beneficiarse si, además del tratamiento estrictamente médico, recibieran también atención psicológica.
3. Los descubrimientos realizados sobre la relación existente entre las emociones y la salud tienen algún sentido, éste sería el de poner en evidencia la inadecuación de un planteamiento que suele descuidar la forma en que se siente la gente en su lucha contra la enfermedad grave o crónica.

### **BIBLIOGRAFIA**

- Anastasi, A., Urbina, S. (1998) **TEST PSICOLÓGICOS**. México: Prentice Hall.
- Brockert, S. y Braun, G. (1997) **LOS TESTS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL** España: Robin Book.
- Goleman, D. (1995) **INTELIGENCIA EMOCIONAL**. España: Kairós.