

Inteligencia emocional

Autor: Daniel Goleman



Aunque Daniel Goleman es uno de los grandes padres de la psicología, el contenido del libro puede resultar algo desfasado respecto a la época actual.

¿Qué aporta?

Presenta una perspectiva diferente sobre la inteligencia humana y su impacto en el éxito personal y social. Su autor considera que la inteligencia no sólo se compone del coeficiente intelectual, sino también de la inteligencia emocional.

Es un libro que explica qué es la inteligencia emocional, cómo se puede educar para desarrollarla y cómo influye en nuestro desarrollo personal y profesional.

Ideas clave

La inteligencia emocional no es un concepto opuesto al coeficiente intelectual, sino un complemento esencial para el mismo. Para Goleman, el coeficiente intelectual por sí solo no es suficiente para garantizar el éxito.

La inteligencia emocional se compone de cinco elementos fundamentales para el desarrollo personal y profesional, entre ellos, la empatía. Como con la inteligencia emocional, Goleman considera que la empatía se puede aprender y fortalecer, especialmente durante la infancia.

Por ello, Goleman considera fundamental la educación emocional, ya que puede ayudar a desarrollar habilidades esenciales para la vida, como el autocontrol, la motivación, la empatía y la capacidad de construir relaciones saludables.

Temas

Inteligencia emocional
Empatía

Comprar libro

En inglés: [Amazon](#)

En español: [Amazon](#)

Formación

People & Culture

Libros relacionados



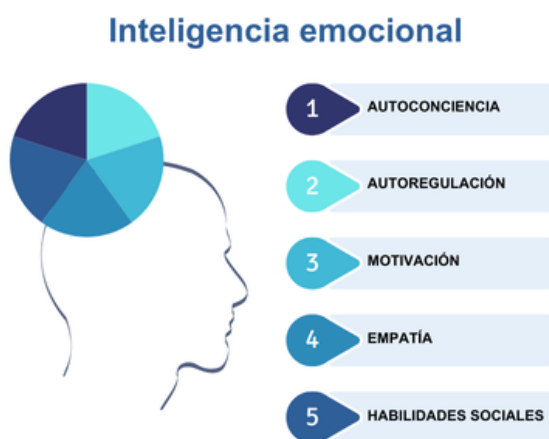
La Inteligencia Emocional: un complemento al CI

¿Un Coeficiente Intelectual (CI) alto puede determinar el éxito? Para Goleman, no es el único factor, pues también es importante tener en cuenta la Inteligencia Emocional (IE).

La IE es la capacidad de reconocer nuestras emociones y las de los demás, comprenderlas, gestionarlas y usarlas para guiar nuestro comportamiento.

Según Goleman, tiene cinco componentes clave:

- **Autoconciencia:** la capacidad de reconocer nuestras propias emociones y cómo afectan nuestros pensamientos y acciones.
- **Autorregulación:** la habilidad de gestionar nuestras emociones.
- **Motivación:** la capacidad de automotivarse, a pesar de los obstáculos.
- **Empatía:** la habilidad de comprender las emociones de los demás, ponernos en su lugar y responder de manera compasiva.
- **Habilidades sociales:** la destreza para construir y mantener relaciones interpersonales saludables, comunicarnos eficazmente y trabajar en equipo.



El cerebro emocional

Para comprender más en profundidad la importancia de la IE en nuestro día a día, es fundamental entender qué es el cerebro emocional, es decir, el sistema límbico. Es una estructura cerebral que se desarrolló antes que el neocórtex (cerebro racional) y que está involucrado en las respuestas emocionales básicas.

Una de las partes más importantes del sistema límbico es la **amígdala**, que actúa como un detector de amenazas, y que a veces puede provocar efectos negativos.

El "Secuestro" del Neocórtex

En situaciones de estrés o amenaza, la amígdala puede "secuestrar" al neocórtex: la información sensorial llega primero a la amígdala, antes de que el neocórtex tenga tiempo de procesarla. Esto desencadena una respuesta rápida, la amígdala toma el control, y produce una descarga de hormonas del estrés que preparan al cuerpo para la lucha o la huida. Esta respuesta fisiológica puede interferir con el funcionamiento del córtex prefrontal. Y, como resultado, las emociones intensas pueden afectar negativamente nuestra capacidad de pensar, tomar decisiones racionales y recordar información.

Este mecanismo tenía una función evolutiva: permitía a nuestros ancestros reaccionar de manera instantánea a peligros inminentes. Sin embargo, en el mundo actual, puede resultar contraproducente, ya que las amenazas a las que nos enfrentamos suelen ser más complejas.

A través de la autoconciencia y la autorregulación, podemos aprender a reconocer los desencadenantes emocionales y manejar nuestras respuestas de manera más efectiva. También se puede recurrir a técnicas de relajación, meditación y terapia.

La empatía y la educación emocional

La importancia de la empatía

La empatía es la capacidad de comprender las emociones de los demás a un nivel más profundo. Es la capacidad de “sentir con el otro” y es esencial tanto en el ámbito personal como profesional.

- **En las relaciones interpersonales**, facilita la comunicación, la confianza y la intimidad. Cuando somos capaces de ponernos en el lugar del otro, comprendemos mejor sus motivaciones, sus necesidades y sus reacciones.
- Por el contrario, **la falta de empatía** puede hacer que otros nos perciban como insensibles, arrogantes o incluso crueles.

La Empatía y la ética

Según Goleman, la empatía trasciende el ámbito de las relaciones interpersonales. Tiene implicaciones morales en nuestras decisiones y acciones.

Compartir el sufrimiento de los demás nos impulsa a ser compasivos, altruistas y a tomar decisiones éticas que tengan en cuenta el bienestar de los demás. Por ejemplo, la decisión de mentir para no herir los sentimientos de un amigo implica una evaluación moral basada en la empatía.

La educación emocional

La inteligencia emocional y la empatía no son rasgos fijos, sino que se pueden aprender y mejorar a lo largo de la vida.

La infancia es un período especialmente importante para el desarrollo de la IE. Las experiencias tempranas pueden moldear los circuitos neuronales que determinan nuestras respuestas emocionales. Pero, además, el rol de los padres y educadores también influye en esas experiencias. Por ejemplo, responder de manera empática a las emociones de los niños o enseñarles a regular sus impulsos puede ayudar a construir una base sólida para una IE saludable.

Programas de educación emocional

El libro menciona algunos programas de educación emocional, como:

- **Self science:** se centra en la enseñanza de habilidades para la autoconciencia, la autorregulación, la empatía y las relaciones interpersonales. Utiliza situaciones cotidianas y ejemplos concretos para ayudar a los niños a comprender y manejar sus emociones.
- **Child Development Project:** integra la educación emocional en las materias escolares tradicionales.
- **PATHS:** se enfoca en la prevención de la violencia y la delincuencia. Enseña a los niños a reconocer y manejar la ira, la frustración y la tristeza, y promueve la empatía y las habilidades de resolución de conflictos.

Responsabilidad compartida

Aunque existan programas para la educación emocional, es importante ser conscientes de que esta no se limita al ámbito escolar, sino que es una responsabilidad compartida entre la familia, la escuela y la sociedad en general.

Para que los niños desarrollen una IE saludable, es necesario que reciban mensajes coherentes y un apoyo constante en todos los ámbitos de su vida.

