

## **Inteligencia emocional y motivación**

Por Jorge A. Oriza Vargas © 214-2014

Asociar a la *motivación* con la inteligencia *emocional*, es una idea y más bien, un conocimiento bien sustentado, que nos aportó Daniel Goleman<sup>1</sup> desde hace muchos años. Como hemos comentado en artículos anteriores<sup>2</sup>, la misma etimología de las palabras *emoción* y *motivación*, relaciona en su origen el significado esencial de ambas, que tiene que ver con movimiento; movimiento de aproximación o de aversión, hacia algo o alguien. Entonces, la *motivación* tiene una relación importante con la inteligencia *emocional* y sobre ello, haremos en este artículo algunas reflexiones y comentarios.

La primera reflexión, es hacer conciencia sobre la necesidad de desarrollar, o de crecer, en nuestra inteligencia emocional, pues como veremos, encontraremos fuentes de motivación importantes, que nos ayudarán a lograr nuestras metas cotidianas y objetivos trascendentes, en el ámbito familiar o laboral.

Recordemos lo importante que es actuar con inteligencia emocional en todas nuestras relaciones humanas, y que este atributo de nuestro desarrollo, relacionado con la madurez, con el carácter, tiene que ver fundamentalmente con: a) el autoconocimiento y la autoconciencia de nuestros estados emocionales, de nuestros sentimientos, de nuestro temperamento; b) con el autodominio y la regulación y manejo adecuado de esos estados emocionales, así como c) la empatía hacia los de nuestros semejantes. De manera importante, también se incluye la capacidad de automotivarnos<sup>3</sup>.

Por otra parte, hemos comentado en artículos anteriores, que conforme a las aportaciones de la psicología, sabemos que las principales fuentes de motivación<sup>4</sup> se generan internamente -motivación intrínseca- además de las otras fuentes debidas a factores extrínsecos. Además, esas formas de motivación internas, tienen mucho que ver con muy diversos rasgos y circunstancias de nuestra personalidad<sup>5</sup> y se estudian también actualmente como fuentes de motivación cognitiva<sup>6</sup> o como fuentes de motivación biopsicológica. Con estos antecedentes, aportemos algunas ideas adicionales.

- a) Las actitudes que asumimos en nuestra conducta cotidiana, tienen tres componentes: una cognitiva, que se relaciona con nuestros pensamientos, nuestros valores, nuestras

---

<sup>1</sup> Goleman Daniel, La Inteligencia Emocional, Editorial Vergara, México 1995.

<sup>2</sup> Ver mis Cápsulas ADEF No. 8 y 133, por ejemplo.

<sup>3</sup> Goleman Daniel, Op. Cit. pág. 122

<sup>4</sup> Opc. Cit. Cápsulas ADEF 8 y 133

<sup>5</sup> Ver esta explicación de manera más específica en la cápsula ADEF 133.

<sup>6</sup> Referencia: John Marshall Reeve. *Motivación y Emoción*. McGraw Hill, 1994

razones y argumentos para asumir la actitud; otra emocional y motivacional, que le da la fuerza a la conducta para manifestarse según la actitud de que se trate, y finalmente la componente conductual, observable en nuestra conducta y como una forma de comunicación no verbal. Por esa razón, diversas actitudes, con una componente motivacional fuerte, hacen evidente como nuestra inteligencia está condicionando a nuestras emociones, y esa fuerza motivacional nos dirige hacia un objeto o una cosa o circunstancia, que son el destino de cualquier actitud. Me refiero por ejemplo, a actitudes como *el compromiso, el trabajar con entusiasmo, con pasión*, o el llamado por Goleman *afán de triunfo*<sup>7</sup>. Todas esas cosas que hacemos con mucho interés y entusiasmo, tienen que ver con ese convencimiento racional, que dispara favorablemente nuestras emociones hacia nuestro objetivo.

- b) Otras formas de ver la motivación, cargada ahora con motivos más racionales que emocionales, encausan también nuestra conducta hacia el logro de objetivos; me refiero a actitudes de *esperanza*, o más notoriamente, a las *actitudes optimistas*<sup>8</sup> o a aquella actitud o disposición conductual que Goleman<sup>9</sup> llama *afán de triunfo*, y que relaciona desde sus primeras aportaciones con la inteligencia emocional.
- c) Otras fuentes de motivación que surgen de nuestros procesos emocionales, tienen que ver con las originadas por nuestros buenos (y también en ocasiones malos) sentimientos. Es indudable que *el amor, la comprensión* o incluso sentimientos como *la compasión*, nos pueden motivar a hacer cosas en favor de otras personas.
- d) Finalmente, la motivación que manifestamos al hacer cosas que nos gustan o que disfrutamos, se explican por Goleman con dos ideas importantes; la primera, trata de un proceso que llama "flujo"<sup>10</sup> y que es una disposición interior, intensa, de concentración, con alta eficiencia (poco gasto de energía), que nos permite hacer las cosas altamente concentrados, y sobre todo, disfrutando lo que hacemos. La segunda forma tiene que ver con el efecto positivo del llamado estrés positivo o *eustrés*<sup>11</sup>, entendido como ese estado que mueve nuestros procesos bioquímicos (hormonas, neurotransmisores), para disfrutar plenteramente y con suma atención lo que hacemos, sin importar la intensidad de la actividad o el tiempo que nos consuma.

En fin, podemos ver que ser emocionalmente inteligentes, nos ayudará a potenciar nuestros estados emocionales hacia las cosas y objetivos que pudiésemos considerar importantes; nos permitirá motivarnos inteligentemente, cuando se requiera nuestro

---

<sup>7</sup> Op. Cit Goleman. P.147

<sup>8</sup> Op. Cit. Cápsula ADEF 110.

<sup>9</sup> Op. Cit Goleman. P.147

<sup>10</sup> Ibid p. 140

<sup>11</sup> Ibid p.144



compromiso, ya sea en nuestro ambiente familiar cercano o en nuestro trabajo; ¿no lo cree?

Jaov'

**Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: [iem@iema-oriza.com](mailto:iem@iema-oriza.com)**

**NOTA:** Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. **Todas las Cápsulas de ADEF**, tienen registro de derechos de autor vigente.