

La inteligencia emocional

Por Jorge A. Oriza Vargas (2-2009)

Inteligencia emocional es un concepto surgido hace casi 20 años a raíz de diversas investigaciones sobre la naturaleza de las emociones (Ledoux, Gardner, Salovey y otros), y del estudio y análisis que se realizó en diversas instituciones, incluso en publicaciones, sobre cómo las emociones influyen en el comportamiento de las personas; una de las publicaciones más importantes al respecto, es la de Daniel Goleman (Bantan Books,1995); este último autor, psicólogo y periodista del New York Times, ha sido quién ha difundido mundialmente el concepto, mediante la publicación de su libro, que en México se editó y distribuyó también en 1995 por la Editorial J. Vergara. Otros como Robert K. Cooper (1997), Lawrence E. Shapiro (1997) y David Ryback (1998) desarrollaron en esa época publicaciones sobre este tema, pero la realidad es que la de mayor trascendencia fue la de Daniel Goleman y si usted quisiera ampliar su investigación sobre quienes han aportado información y conocimientos sobre el tema, cualquier *buscador de internet* le mostrará miles de fuentes, generadas en muy diversas partes de todo el mundo.

Motivado por la lectura de estas interesantes investigaciones, y por mi experiencia en el tema del matrimonio, escribí en el año 2000 el libro *La Inteligencia Emocional en el Matrimonio* (Editorial Etoile, año 2000), el cual ha sido editado por Editorial Trillas desde el 2004, y del cual se produce actualmente la segunda edición (habiéndose producido y vendido más de 5000 ejemplares desde su primera publicación). La interacción que he tenido con profesionistas y empresas, así como con muy diversas personas en más de 10 años de ser profesor y conferencista, me permiten tener la seguridad de que a la fecha, este tema es de total actualidad, tanto para las relaciones humanas en la vida matrimonial, como en cualquier ámbito del individuo, incluyendo por supuesto el trabajo.

Así, después de aclarar algunos antecedentes sobre este tema, vamos a precisar las bases de su significado; cuando hablamos de inteligencia emocional, estamos refiriéndonos fundamentalmente al desarrollo de diversas aptitudes, que como el nombre lo dice, nos permiten *manejar inteligentemente nuestras emociones*; estos atributos del comportamiento, que pueden verse como aptitudes, porque son susceptibles de ser desarrolladas conforme el individuo va adquiriendo conciencia de ello, se relacionan con lo que los psicólogos y filósofos han definido como madurez y carácter desde hace muchísimos años, pero que ahora pueden verse con mayor claridad si se agrupan bajo este nuevo concepto. A continuación mencionamos las principales:

- ◆ Autoconocimiento, autoconciencia de nuestras respuestas y tendencias emocionales y sentimentales; conciencia de nuestro temperamento y sus manifestaciones.
- ◆ Autocontrol, dominio de nosotros mismos, de nuestras respuestas emocionales y sentimentales. Ser capaces de refrenar nuestros impulsos emotivos, sobre todo, los que nos afectan, o los que pudieran afectar a los demás.
- ◆ Interpretar las emociones y sentimientos de los demás. Ser empáticos y comprenderlos.

De acuerdo con nuestro particular análisis, en la definición que establecimos en nuestra publicación, incorporamos dos elementos adicionales que son esenciales para entender nuestro comportamiento: *los valores personales* y la diferenciación de nuestros dos estados emotivos fundamentales: *emociones y sentimientos*.

Así, desde nuestro punto de vista, la inteligencia emocional tiene que ver con desarrollar la aptitud de actuar inteligentemente ante nuestras reacciones emocionales, procurando fortalecer y capitalizar con nuestro marco de valores fundamentales, nuestros *buenos sentimientos*, como podrían ser el amor, la amistad o el perdón, y dominar aquellas emociones que nos generan malos sentimientos, como son el rencor,

odio, la venganza o la violencia, entre otros¹. Seguramente si crecemos en este sentido y si somos empáticos y comprensivos con los demás, siempre tendremos buenas relaciones humanas.

Si visitas mi sitio <http://iema-oriza> podrás ampliar la comprensión del tema, particularmente la relación que existe entre tus valores personales y la formación de buenos o malos sentimientos (sección de artículos, particularmente <http://iema-oriza.com/emociones.html>).

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.

Otros temas en cápsulas siguientes: Los valores y el Comportamiento, El Desarrollo Organizacional, Emociones y Sentimientos; Competencias; el Estrés en el trabajo.

¹ Oriza Vargas Jorge A. La Inteligencia Emocional en el Matrimonio, Editorial Trillas 2004, p. 35, 36