

# ORIENTACIÓN EDUCATIVA

## Inteligencia emocional



Arit Furiati Orta | Itandehui García Flores | Judith Doris Bautista Velasco



**Educación**  
Secretaría de Educación Pública

**Bachillerato  
Nacional**

**DGETAyCM**  
Dirección General de Educación  
Tecnológica Agropecuaria y Ciencias del Mar

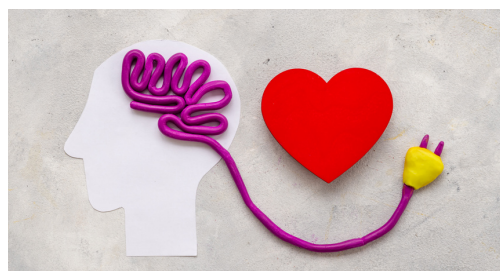
# Inteligencia emocional

Daniel Goleman (1995) escribió el libro *La inteligencia emocional*, a través del cual incorporó al mundo un concepto novedoso mediante el cual se afirma que la inteligencia de una persona no depende solo de la adquisición de conocimientos o habilidades de los distintos ámbitos de la vida, como la literatura o las matemáticas, sino que existen otros tipos de inteligencia que se deben considerar. Es decir, que no basta con tener un coeficiente intelectual alto, sino que es necesario tener otra serie de habilidades.

Goleman define la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las emociones.

¿Qué características  
posee una  
persona  
emocionalmente  
inteligente?

- **Autoconocimiento.** La inteligencia emocional supone conocerse a uno mismo, saber y entender los estados de ánimo que tenemos y a qué se deben, así como las consecuencias que esos estados de ánimo pueden tener en otras personas.



- **Autorregulación.** Una persona que es inteligente desde el punto de vista emocional sabe controlar sus impulsos, sus emociones y pensar antes de actuar. La autorregulación supone el uso de la asertividad, la apertura a nuevas ideas, la flexibilidad ante los cambios.

- **Habilidades sociales.** Las anteriores características ayudan a que la persona con inteligencia emocional sepa gestionar correctamente sus habilidades sociales para tener contacto con todo tipo de personas y generar confianza.

- **Automotivación.** Una persona inteligente emocionalmente no necesita que la reconozcan o que la premien cuando logra algo, porque es capaz de automotivarse, de buscar en su interior las razones para seguir adelante en su vida.

- **Empatía.** Se trata no solo de escuchar a otra persona, sino de realmente ponernos en su lugar, saber cómo se siente, qué emociones siente, por qué las expresa de una determinada manera.



## ÁREAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

La Inteligencia Emocional (IE) puede dividirse dos áreas principales: la inteligencia intrapersonal y la inteligencia extrapersonal.

La **inteligencia intrapersonal** hace referencia a la capacidad de interpretar los propios sentimientos y emociones, así como generar un autoconcepto, una autoestima y una autoeficacia precisas.

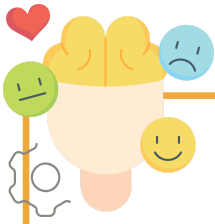


La **inteligencia extrapersonal**, se refiere a la capacidad de interpretar los sentimientos y emociones de los demás y dar una respuesta adecuada a estos. Además, tiene que ver con la capacidad de evaluar las consecuencias de las acciones sobre los demás y es la encargada de aspectos como la empatía, el respeto hacia los demás y el desarrollo de habilidades de trabajo en equipo.

|              | LO QUE SIENTES     | LO QUE HACES            |
|--------------|--------------------|-------------------------|
| EN TI        | AUTO<br>CONCIENCIA | AUTO<br>CONTROL         |
| EN LOS DEMÁS | EMPATÍA            | HABILIDADES<br>SOCIALES |



## Ejemplo de la aplicación de la Inteligencia Emocional



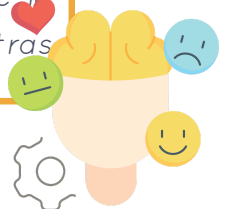
### Fragmento tomado de la obra Inteligencia emocional de Daniel Goleman

*Era una bochornosa tarde de agosto en la ciudad de Nueva York. Uno de esos días asfixiantes que hacen que la gente se sienta nerviosa y malhumorada. En el camino de regreso a mi hotel, fue un autobús en la avenida Madison y, apenas subí al vehículo, impresionó la calidad bienvenida conductor, un hombre de raza negra Mediana edad en cuyo rostro esbozaba una sonrisa entusiasta, me obsequió un amistoso ¡Hola! ¿Cómo está?, un saludo con el que recibía a todos los viajeros que subían al autobús mientras éste iba serpenteando por entre el denso tráfico del centro de la Ciudad. Pero, aunque todos los pasajeros eran recibidos con idéntica amabilidad, el sofocante clima del día parecía afectarles hasta el punto que muy pocos le devolvían el saludo.*

*No obstante, a medida que el autobús reptaba pesadamente a través del laberinto urbano, iba teniendo lugar una lenta y mágica transformación. El conductor, inició en voz alta, un diálogo consigo mismos, dirigido a los viajeros, en el que iba comentando generosamente las escenas que desfilaban ante nuestros ojos: rebajas en esos grandes almacenes, una hermosa exposición en aquel museo y qué decir de la película recién estrenada en el cine de la manzana siguiente. La evidente satisfacción que le producía hablarnos de las múltiples alternativas que ofrecía la ciudad era contagiosa, y cada vez que un pasajero llegaba al final de su trayecto y descendía del vehículo, parecía haberse sacudido de encima el halo de irritación con el que subiera y, cuando el conductor le despedía con un ¡Hasta la vista! ¡Qué tenga un buen día!, todos respondían con una abierta sonrisa.*

*A diario, los periódicos nos acosan con noticias que hablan del aumento de la inseguridad y de la degradación de la vida humana. Fruto de una irrupción descontrolada de los impulsos.*

*Pero este tipo de noticias simplemente nos devuelve la imagen ampliada de la creciente pérdida de control sobre las emociones que tienen lugar en nuestras vidas y en las vidas de quienes nos rodea.*



Este es un claro ejemplo de cómo al tener un buen nivel de inteligencia emocional puedes contagiar a las personas que se encuentran a tu alrededor y, de igual manera cuando te encuentras en ambientes con mucha carga de emociones negativas o descontroladas.

## BENEFICIOS DE UNA CORRECTA GESTIÓN EMOCIONAL

Los beneficios no sólo se limitan a las relaciones sociales y autoestima. Hay estudios científicos que demuestran que sus ventajas se extienden a muchas otras áreas de la vida, por ejemplo:



- Mayor satisfacción y éxitos, tanto a nivel personal como profesional.



- Menor posibilidad crear dependencia de las adicciones.



- Mejor sistema inmunitario y salud en general



- Reducción de la ansiedad y el estrés



- Mayor satisfacción en las relaciones de pareja

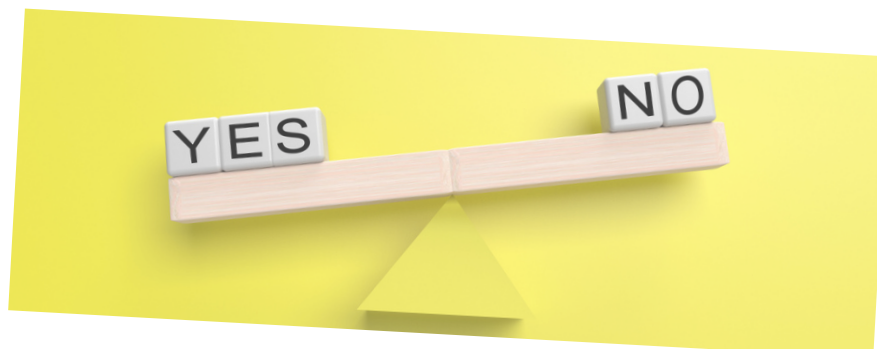


- Mayor carisma en tu círculo social y profesional

## Otros beneficios

Mejora el autoconocimiento y la toma de decisiones

El autoconocimiento tiene un efecto positivo sobre la autoestima y sobre la confianza en uno mismo en distintas situaciones cotidianas. También permite que las personas evalúen su sistema de valores y sus creencias, ayuda a detectar los puntos fuertes y débiles para poder mejorar y es necesario para tomar mejores decisiones en la vida.





### Mejora las relaciones interpersonales

La inteligencia emocional es determinante para mantener unas relaciones interpersonales sanas. Conocer y entender tus propias emociones y la de las demás te ayuda a llevar mejor los conflictos, algo que puede ser inevitable cuando convivimos con otras personas.

### Protege y evita el estrés

La correcta gestión emocional es tan importante para proteger el estrés como para no provocarlo. Imagina una situación en la que la falta de empatía y la mala regulación de las propias emociones provoca discusiones continuas con tus compañeros de grupo o con algún integrante de tu familia. A la larga estas discusiones pueden generar un ambiente hostil y, como consecuencia, un entorno estresante.



### Favorece el desarrollo personal

La inteligencia emocional y el desarrollo personal van de la mano. Los expertos en desarrollo personal, aportan herramientas de inteligencia emocional ya que el desarrollo personal de un individuo no puede entenderse sin el correcto autoconocimiento y la gestión de las propias emociones.



## Otorga capacidad de influencia y liderazgo

La inteligencia emocional es una competencia imprescindible de los líderes. El propio autocontrol emocional del líder o el saber entender a los demás son una buena demostración de las habilidades de liderazgo.



## Favorece el bienestar psicológico



Muchas patologías de la actualidad tienen que ver con la correcta gestión emocional, y por eso, se aplica como método terapéutico. Reduce la ansiedad y ayuda a superar la depresión. Muchas personas padecen ansiedad por culpa de una evaluación negativa de la realidad o por un control incorrecto de las emociones, y la inteligencia emocional puede ayudar a prevenir los síntomas ansiosos.

## Aumenta la motivación y ayuda a alcanzar las metas



Varios estudios han demostrado que la inteligencia emocional es sumamente importante a la hora de conseguir nuestros objetivos.

La inteligencia emocional nos protege en situaciones difíciles, porque el autoconocimiento nos puede mantener a flote incluso cuando queremos abandonar o tirar la toalla.

## Ayuda a dormir mejor

La mejora del bienestar y el equilibrio emocional es positivo para poder conciliar el sueño. Es habitual que la mala gestión de las emociones nos provoque ansiedad y nos genere problemas para el día a día. Todo esto es negativo para nuestra salud psíquica y física, e influye en nuestro sueño.



Los test psicológicos son instrumentos estandarizados que sirven para medir ciertas características de la psique del individuo. Los test psicométricos se utilizan para medir una característica concreta como la memoria, inteligencia, atención, percepción.

Aunque ninguno te garantiza resultados 100% precisos, te proporcionan tendencias de acuerdo indicadores.



Si quieres hacer un test de inteligencia emocional, puedes consultar las siguientes páginas y contrastar los resultados de cada uno. De esta manera podrás identificar si existe una tendencia clara de las habilidades con las que cuentas y cuáles debes trabajar.



<https://www.idrlabs.com/es/eq-global/test.php>



<https://habilidadsocial.com/test-de-inteligencia-emocional/>

## Referencias

- García, J. Los 10 beneficios de la inteligencia emocional. Psicología y mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/beneficios-inteligencia-emocional>
- Goleman, D. Inteligencia emocional. <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Inteligencia%20Emocional%20%20Daniel%20Goleman.pdf>
- Habilidad social. Test de inteligencia emocional <https://habilidadsocial.com/test-de-inteligencia-emocional/>
- Linares, R. y De la Torre, D. La inteligencia emocional: ¿Se puede desarrollar? <https://www.elpradopsicologos.es/blog/la-inteligencia-emocional-se-puede-desarrollar/>
- Universidad Internacional de Valencia. (2018). Inteligencia emocional definición y características <https://www.universidadviu.com/inteligencia-emocional/>
- Diseño elaborado en canva.com
- Imágenes y fotografías tomadas de:
  - pixabay.com
  - canva.com

