

¿Qué es la inteligencia emocional y por qué necesitamos enseñarla?



Por **Sofía García-Bullé**¹
Julio 8, 2021

Entender y gestionar nuestras emociones en una forma que aminore el estrés se ha vuelto más que necesario.

Las habilidades para el autoconocimiento, gestión de las emociones y la comunicación eficiente se han vuelto una necesidad crítica [en tiempos de pandemia](#). Hay mucha información nueva que procesar cada día. Síntomas sociales propios del estado mundial actual, entre los que se cuentan el [doomscrolling](#), [las cámaras de eco](#) y la [radicalización](#), nos obligan a replantear la forma en que enseñamos a razonar y comunicar, especialmente si las interacciones no son cara a cara.

¿Qué necesitamos para navegar esta nueva normalidad de forma inteligente, empática y humana? Además del [pensamiento crítico](#), el auto

¹ Fuente: <https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional/>

cuestionamiento y la comprobación de hechos, sería importante considerar una habilidad que podría ser crucial para adaptarse a una realidad en la que terminamos conviviendo más detrás de una pantalla que presencialmente, necesitamos prestar atención y aprender sobre los beneficios de la inteligencia emocional.

La importancia de gestionar las emociones

Cuando hablamos de inteligencia emocional (IE), nos referimos a la habilidad de entender, usar y administrar nuestras propias emociones en formas que reduzcan el estrés, ayuden a comunicar efectivamente, empatizar con otras personas, superar desafíos y aminorar conflictos.

Un nivel alto de inteligencia emocional nos permite forjar relaciones sanas y equilibradas dentro del núcleo familiar, en la escuela y en el trabajo. También es la herramienta básica para la autocrítica positiva, un recurso muy útil para aproximarnos sin juicio a nuestras propias cualidades y áreas de oportunidad con un propósito de mejora.

Pero ¿qué es la inteligencia emocional? La IE consta de cinco pilares fundamentales cuyo objetivo es proveer de mecanismos para entender la raíz de las emociones, aprender a navegar a través de ellas y establecer las bases para una comunicación efectiva.

Los cinco pilares de la inteligencia emocional

Elaine Houston, investigadora de psicología positiva y especialista en ciencias de la conducta escribió para positivepsychology.com sobre los cinco elementos de los que se compone la inteligencia emocional. Estos elementos fueron mencionados por primera vez por el autor [Daniel Goleman](#) en 1995.

La **autoconciencia** es el escalón de donde parte toda la estructura de la inteligencia emocional, se trata de la habilidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones y cómo estas impactan a otros. Es el primer paso para generar una introspección de auto evaluación para identificar aspectos de conducta o emoción en nuestro perfil psicológico que sería positivo

cambiar, ya sea para estar más en paz con nosotros mismos o para adaptarnos a determinada situación. La autoconciencia también cubre la necesidad de reconocer lo que nos motiva y nos provee de realización.

Una emoción por sí sola no es algo negativo, lo que pudiera ser disruptivo o detrimental es un mal manejo de la emoción, para evitar esto existe la **autorregulación**. Esta se centra en el desarrollo de la capacidad para manejar sentimientos adversos y adaptarse a cambios. Las personas que dominan la autorregulación son buenas para la resolución de conflictos, la rapidez de reacción y la gestión de responsabilidad o liderazgo.

La **motivación** es una pieza clave para alcanzar nuestras metas. La inteligencia emocional nos da las herramientas para automotivarnos, con un enfoque a la realización y satisfacción personal, moviendo a un segundo plano la necesidad de reconocimiento o recompensa externa. Bajo este contexto, el compromiso que se asume por y para uno mismo es más fuerte que el que depende de las reacciones y perspectivas de otras personas.

La capacidad de reconocer y entender cómo se sienten otras personas y tomar en cuenta estas emociones antes de continuar una interacción se conoce como **empatía**. Esta nos permite comprender las dinámicas que influyen las relaciones que gestionamos tanto en la esfera familiar, como la escolar y la profesional.

Para que la empatía cumpla su propósito de relacionarnos mejor, es esencial que vaya de la mano con un autoconcepto sólido, bien construido y positivo. El autoconcepto es a grandes rasgos la imagen que tenemos de nosotros mismos. Una percepción individual, generada por la autoconciencia, de nuestras capacidades, particularidades y demás aspectos que nos hace la persona que somos.

Las **habilidades sociales** son la última pieza del rompecabezas, se conforma de los mecanismos necesarios para entender las emociones de otros, establecer una distancia entre estas y las nuestras al mismo tiempo que construimos un canal de comunicación para conectar con la gente con la que interactuamos. En el ejercicio de estas facultades se obtienen habilidades como la escucha activa y la comunicación asertiva verbal y no verbal.

¿Por qué la inteligencia emocional es indispensable?

Las habilidades académicas y la experiencia profesional nos habilitan para realizar determinado trabajo. La inteligencia emocional nos da la capacidad de hacer ese trabajo de forma más eficiente y alcanzando mejores niveles de rendimiento, gracias a que toma en consideración las medidas para conocer más sobre nuestra salud mental y física, así como la de otras personas.

En un contexto en que el trabajo en equipo y la interacción a distancia se están volviendo la norma, las habilidades para funcionar mejor en grupo y comunicarnos claramente sin la ventaja de una dinámica presencial, ya son asignaturas básicas a considerar hoy en día y en un mundo post pandemia.

¿Habías escuchado antes sobre inteligencia emocional? ¿La has aplicado en clase o en tu espacio de trabajo? ¿Piensas que comprende facultades necesarias para navegar las comunicaciones en el mundo actual? Cuéntanos en los comentarios.