

Inteligencia emocional: la habilidad de pensar correctamente sobre las emociones

Introducción para trabajar en Educación Secundaria. Nigel Manchini.

El concepto de Inteligencia Emocional (IE) es propuesto en 1990 por Peter Salovey y John Mayer en un artículo titulado *Inteligencia Emocional*. La Inteligencia Emocional es definida como “*la habilidad de monitorear las emociones y sentimientos propios y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para guiar el pensamiento y la acción*” (Salovey y Mayer, 1990, p. 189).

Más recientemente la IE es definida como la “*habilidad de razonar válidamente con información emocional e información relacionada a las emociones y usar las emociones para realzar el pensamiento*” (Mayer, Caruso y Salovey, 2016, p.296).

En general, la definición más detallada es que la IE es la habilidad para “*percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual*” (Mayer y Salovey, 1997).

Como se aprecia en las definiciones anteriores, el modelo de Mayer y Salovey entiende a la IE como procesamiento de información ligada a las emociones, dejando fuera rasgos de personalidad (como el optimismo-pesimismo o la alta-baja autoestima). No se trata de tener tendencia a tal o cual tipo de emoción sino de razonar sobre las emociones.

El modelo divide la IE en 4 componentes o ramas: percepción emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y regulación emocional.

Percepción emocional: es la habilidad para percibir las propias emociones y la de las personas que nos rodean. Implica tipos de razonamiento como los siguientes (Mayer et al. 2016): identificar expresiones emocionales honestas/deshonestas, discriminar entre expresiones emocionales, entender cómo las emociones se expresan diferencialmente según el contexto y la cultura, expresar emociones precisamente cuando es deseado, percibir emociones en otras personas y en uno mismo.

Facilitación emocional: se refiere a la habilidad de facilitar el pensamiento utilizando la emoción. Este aspecto difiere de los demás en que los otros tres aspectos implican razonar sobre las emociones, mientras que este aspecto implica usar las emociones para razonar. Implica seleccionar los problemas basado en el estado emocional presente, priorizar aspectos del pensamiento bajo la dirección de la emoción, generar emociones como medio para relatar experiencias a otras personas y generar emociones como medio para el juicio y la memoria.

La comprensión emocional o entender las emociones: implica la habilidad de etiquetar emociones y reconocer relaciones entre ellas, así como desglosar emociones complejas. También implica determinar los antecedentes, significados y consecuencias de las emociones, al igual que ser capaz de reconocer las transiciones entre estados emocionales y la habilidad de apreciar las situaciones adecuadas para explicitar emociones.

Regulación emocional: este componente implica manejar nuestro mundo intrapersonal y también el interpersonal. Las habilidades implicadas incluyen manejar las propias emociones y la de los otros para lograr resultados deseados, así como evaluar estrategias para mantener, reducir o intensificar un estado emocional. Implica también monitorear las reacciones emocionales para determinar si se trata de emociones razonables. A su vez implica mantenerse abierto a la información que proveen las distintas emociones, y la habilidad de involucrarse o no con las emociones según su utilidad.

Podés tener una idea de tu IE completando la siguiente escala:

<http://espectroautista.info/TMMS24-es.html>