



## ¿Qué sabes de la Inteligencia Emocional?

Podría decirse que el concepto de **Inteligencia Emocional**, compuesto de dos vocablos con sentidos antagónicos hasta hace muy poco, es joven. No ha sido hasta  **finales del siglo XX** cuando Inteligencia y Emoción (contraria a la **clásica dicotomía entre Razón y Sentimiento-Pasión** desde la antigua Grecia) se han unido para florecer en infinitud de estudios y teorías, con sus correspondientes autores, que ahondan en una de las herramientas fundamentales para comprender la esencia del ser humano. No en vano, ha habido que esperar a la última década del siglo pasado para asistir al nacimiento científico

de la Inteligencia Emocional.

Uno de los autores con más autoridad –a nivel nacional e internacional– en esta materia es el catedrático en Psicología por la Universidad de Málaga y director-fundador del Laboratorio de Emociones de la UMA, **Pablo Fernández-Berrocal**, quien forma parte del equipo docente multidisciplinar del *Máster 2017-18 en Inteligencia Emocional, Psicología positiva, Neurociencia, Coaching y Estudio Científico de la Felicidad* que se cursa en el [Instituto Psicológico](#), y protagonista en el primero de los seminarios celebrados.

El catedrático profundizó en su ponencia en los ‘Beneficios de la Inteligencia Emocional: claves para su desarrollo en el ámbito personal y profesional’, a modo de introducción al maravilloso e importante universo de la Inteligencia Emocional.

La clave, al contrario que la concepción dialéctica de la Grecia clásica, está en el correcto balance entre Inteligencia y Emoción, como conceptos indivisibles, y así lo vieron **John D. Mayer** y **Peter Salovey**, quienes introdujeron el término de Inteligencia Emocional en 1990, lo que significó “el nacimiento científico de la Inteligencia emocional” y la “teoría más pura” sobre la misma.

Podríamos definir la Inteligencia Emocional (IE) –según la definición de **Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G.** (2008)– “la capacidad para reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás”.

## Los tres modelos más conocidos de la IE

Sobre los precursores Mayer y Salovey (1990), el catedrático Pablo Fernández-Berrocal presentó a los alumnos del Máster en el Instituto Psicológico los tres modelos más conocidos de la IE:

1.- El modelo de habilidad basado en cuatro capacidades: **Percepción, expresión y evaluación emocional** –identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean– ; **Facilitación emocional** –habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas, entendiendo que las emociones afectan al sistema cognitivo y que los estados afectivos ayudan a tomar decisiones–; **Comprensión emocional** –hay que saber categorizar y etiquetar cada una de las emociones–; y **Regulación de emociones** –estar abierto a estados emocionales positivos y negativos, reconocer la influencia de las mismas y regularlas sin minimizarlas o exagerarlas–. Según los autores recién citados, las **competencias emocionales se pueden aprender**, de manera que la IE está al alcance de todo el mundo, una suerte de *democratización* de la inteligencia, a diferencia de la postura clasista del cociente o coeficiente intelectual, y a nadie se le escapa que la IE supone un gran avance tanto para el ámbito personal y las relaciones humanas, como para mejorar las competencias profesionales.

*Las competencias emocionales se pueden aprender y la IE está al alcance de todo el mundo: una suerte de 'democratización' de la inteligencia*

2.- Además, como explicó el catedrático Fernández-Berrocal, uno de los modelos de IE más representativos y utilizados del mundo es el de **Reuven Bar-On** (1997), conocido como modelo mixto y que desarrollaría el denominado **Inventario de Cociente Emocional** o **EQ-i** (*Emotional Quotient Inventory*). El de Bar-On introduce ítems en categorías personales e interpersonales como la autoestima, la autorrealización, autoconciencia, la tolerancia al estrés, e incluso la felicidad y el optimismo.

3.- El tercer modelo, de gran éxito mundial y más *popularizado*, es el del estadounidense **Daniel Goleman**, a raíz de su *best-seller Emotional Intelligence* (1995), llamado modelo de 'Competencias Emocionales' (1998). Se trata de un

modelo de divulgación científica y no científico en pureza, en el que también se manejan categorías personales y sociales. Precisamente, gracias a Goleman la inteligencia emocional pasó a convertirse en un asunto de interés general gracias a la difusión sin precedentes que supuso la publicación y alcance masivo de la referida obra.

---

