

## **Daniel Goleman y la Inteligencia Emocional**

Daniel Goleman empezó siendo periodista en *The New York Times* y ahora es el gurú de la Inteligencia emocional. Pasa ya de los 70, vive un otoño muy dulce en su vida y de él llama la atención su sonrisa serena y su mirada penetrante y firme. Es como si siempre fuera capaz de ver más allá de lo que el resto percibimos, un hombre al que no se le escapan los detalles y que haya conexiones donde los demás solo vemos coincidencias.

Cuenta siempre que su pasión por la psicología le vino por su madre, una trabajadora social especializada en psiquiatría que acumulaba libros sobre neurociencia, sobre la mente humana y las ciencias del comportamiento. Todos aquellos volúmenes decoraron su infancia y su día a día.

Durante una época fueron poco más que textos indescifrables a los que acudía con inexplicable fascinación. Más tarde, fueron su motivación y su camino de baldosas amarillas para llegar a ser lo que es ahora: el mayor divulgador de la inteligencia social en cualquiera de sus vertientes, la educativa, la organizacional, la asociada al liderazgo...

### **¿Qué es realmente la inteligencia emocional?**

Esta dimensión responde a otro modo de entender la inteligencia más allá de los aspectos cognitivos, tales como la memoria y la capacidad para resolver problemas. Hablamos ante todo de nuestra capacidad para dirigirnos con efectividad a los demás y a nosotros mismos, de conectar con nuestras emociones, de gestionarlas, de automotivarnos, de frenar los impulsos, de vencer las frustraciones...

La inteligencia emocional empieza con la conciencia de uno mismo y también con la conciencia social. Es decir, cuando somos capaces de reconocer las emociones (y su impacto) en todo lo que nos rodea.

Asimismo, supone entender que gran parte de nuestros comportamientos y decisiones se basan en emociones. El ser humano es una criatura emocional que un buen día aprendió a pensar y a razonar. Este puede parecer un aspecto algo polémico, pero no está exento de verdad. Entenderlo, asumirlo nos permitirá tener un mayor control sobre nuestro comportamiento.

Las dimensiones que conforman la Inteligencia Emocional según Daniel Goleman

Daniel Goleman define que dentro de su enfoque sobre la inteligencia emocional hay cuatro dimensiones básicas que la vertebran. Son las siguientes.

#### **1. Autoconciencia emocional**

Hace referencia a nuestra capacidad para entender lo que sentimos y de estar siempre conectados a nuestros valores, a nuestra esencia. Algo así supone tener una especie de brújula personal bien calibrada que nos permitirá guiarnos en todo momento por el camino más acertado. Siempre que tengamos en cuenta esas realidades internas, ese mundo emocional, sabremos y actuar en consecuencia.

## 2. Automotivación

La automotivación destaca la habilidad por orientarnos hacia nuestras metas. De recuperarnos de los contratiempos y focalizar todos nuestros recursos personales en una meta, en un objetivo. Si aunamos optimismo, constancia, creatividad y confianza sobrellevaremos cualquier dificultad para seguir conquistando triunfos y logros.

## 3. Empatía

En nuestra forma de relacionarnos e interactuar hay un aspecto que va más allá de las palabras. Hablamos de la realidad emocional de cada uno. Esa que se expresa con gestos, con un tono de voz particular, con determinadas posturas, miradas, expresiones... Descifrar todo ese lenguaje, ponernos en el lugar del otro y descubrir aquello por lo que está pasando es la empatía.

Esa capacidad nos permite no solo obtener información sobre aquellos que tenemos en frente. Sino que, además, nos ayuda a establecer vínculos más fuertes, lazos sociales y afectivos más profundos.

Además, reconocer las emociones y los sentimientos de los demás es el primer paso para comprender e identificarnos con las personas que los expresan. Las personas empáticas son las que, en general, tienen mayores habilidades y competencias relacionadas con la IE.

## 4. Habilidades sociales

Y tú ¿cómo te relacionas con los demás? ¿Te comunicas con efectividad y de modo asertivo? ¿Sabes manejar los conflictos o las diferencias? Todas esas dinámicas comportamentales potencian o limitan nuestra capacidad para disfrutar o no de nuestras relaciones. De construir entornos laborales sanos, cómodos y productivos. De dar forma a relaciones de pareja, familiares o de amistad más satisfactorias.

### **La inteligencia emocional se aprende y se puede potenciar**

Tanto en su libro Inteligencia emocional (1995) como en Inteligencia social (2006) su autor nos explica que parte de esta habilidad, de esta capacidad, se halla en nuestra propia epigenética. Es decir, se puede activar y desactivar, dependiendo del entorno emocional y social en el que crezcamos, en el que nos eduquen.

“En el mejor de los casos, el CI parece aportar tan sólo un 20% de los factores determinantes del éxito”.

-Daniel Goleman-

Sin embargo, y aquí reside la auténtica magia, la inteligencia emocional responde a esa plasticidad cerebral donde cualquier estímulo, práctica continuada y aprendizaje sistemático crea cambios, construye conexiones y nuevas áreas donde ser mucho más competentes en cada una de las 4 áreas antes señaladas.

### **Cerebro con colores simulando la inteligencia emocional**

Daniel Goleman señala también la necesidad de educar a los niños a través de este enfoque. Ya sea en el hogar o en la escuela, todos deberíamos ser capaces de crear un contexto válido y significativo en Inteligencia Emocional. Por otro lado, en lo que al mundo adulto se refiere, sabemos que no faltan en nuestro día a día cursos de todo tipo, que cada día se dan seminarios,

conferencias y que todos tenemos, además, múltiples libros y revistas a nuestro alcance para formarnos.

Lograrlo, es cuestión de voluntad, de constancia y de aplicar esa conciencia real donde hacer presentes y constantes esas claves que el profesor Goleman nos señala en sus trabajos:

**Debemos detectar la emoción que hay detrás de cada uno de nuestros actos.**

Es necesario que amplíemos nuestro lenguaje emocional (a veces no basta con decir “estoy triste”, hay que ser más concretos. “Estoy triste porque me siento decepcionado, algo enfadado y confuso a la vez”).

- Controla lo que piensas para controlar cómo te comportas.
- Busca un por qué al comportamiento de los demás, sé capaz de entender las perspectivas y los mundos emocionales ajenos.
- Expresa tus emociones de forma asertiva.
- Mejora tus habilidades sociales.
- Aprende a automotivarte y a luchar por esos objetivos que te pueden acercar a una auténtica felicidad.