

LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN DE LAS EMOCIONES

Cristina María Machado Arenós

España

crisma1323@hotmail.com

RESUMEN:

La Inteligencia Emocional hoy en día en el ámbito psicológico y educativo es un concepto muy relevante puesto que en él está inmerso todas las áreas que influyen en el desarrollo social y cognitivo de las personas. El objetivo de este artículo es una breve recapitulación de la importancia de la Inteligencia Emocional en la expresión y comunicación de las emociones, de las diversas investigaciones realizadas hasta el momento y de los numerosos instrumentos de evaluación diseñados, con la finalidad de recopilar la influencia de la Inteligencia Emocional en nuestras vidas.

Palabras clave: Inteligencia Emocional, emociones, comunicación y expresión.

ABSTRACT:

Nowadays, Emotional Intelligence in the psychological and educational field is a very important concept, because they are immersed in all areas involved in social and cognitive development of people. The aim of this article is a brief review of the importance of Emotional Intelligence in expression and communication of emotions, of the various investigations carried out so far and the many assessment tools designed, in order to collect the influence of Emotional Intelligence in our lives.

Keywords: Emotional intelligence, emotions, communication and expression.

1. INTRODUCCIÓN

Las emociones impactan en todas las áreas de nuestra vida: la salud, el aprendizaje, el comportamiento, las relaciones... De ahí que por medio del trabajo de la Inteligencia Emocional se logre tolerar mejor la frustración, los comportamientos sean más constructivos, exista menos violencia, se fomente las relaciones interpersonales y por consiguiente se mejore también el rendimiento académico (Gallego, 2001).

Por ello no podemos hablar de Expresión y Comunicación emocional sin conocer la importancia que tiene la Inteligencia Emocional, como elemento imprescindible para que las personas expresen, comuniquen e interpreten sus emociones, así como el saber la manera de educar y de intervenir en nuestros discentes para lograr que sean educados adecuadamente en la expresión y comunicación de las emociones.

2. DESARROLLO

2.1. Conceptos de Inteligencia

El término inteligencia proviene del latín “intellegere”, compuesto a su vez de dos palabras: “inter” (entre) y “legere” (leer, escoger), por lo que etimológicamente, inteligente quiere decir “quien sabe escoger”. Lo que significa que la inteligencia es la que permite a los individuos elegir las mejores opciones para resolver una cuestión. Esta palabra fue introducida por Cicerón para dar a entender el concepto de capacidad intelectual definida como: la “capacidad de entender, comprender e inventar”. No obstante, con el tiempo, su utilización semántica ha sido cada vez más polisémica. Sin embargo, el Mainstream Science on Intelligence estableció en 1994 una definición de inteligencia, desarrollada por cincuenta y dos investigadores de todo el mundo, que la conceptualizaron como: “Una capacidad mental muy general que, entre otras cosas, implica la habilidad de razonar, planear, resolver problemas, pensar de manera abstracta, comprender ideas complejas, aprender rápidamente y aprender de la experiencia. No es un mero aprendizaje de los libros, ni una habilidad estrictamente

académica, ni un talento para superar pruebas. Más bien, el concepto se refiere a la capacidad de comprender el propio entorno" (Gottfredson, 1997, 4).

2.2. Clases de Inteligencia

Howard Gardner puso de manifiesto que la inteligencia no es una, sino que son múltiples y todas ellas se combinan y se usan en diferentes grados de manera personal y única. (Gardner, 2001).

Las ocho inteligencias que Gardner propone son:

- a) Inteligencia Lingüística.
- b) Inteligencia Espacial-Visual.
- c) Inteligencia musical.
- d) Inteligencia naturalística.
- e) Inteligencia Emocional Interpersonal.
- f) Inteligencia Emocional Intrapersonal.
- g) Inteligencia Cenestésico-Corporal.
- h) Inteligencia Lógico-Matemática.

2.3. La Inteligencia Emocional

En el apartado anterior se presentan de forma detallada, el concepto de las diversas Inteligencias y dentro de ellas los dos tipos de Inteligencia Emocional (interpersonal e intrapersonal), pero previamente es necesario conocer el concepto de Inteligencia Emocional, el cual fue popularizado por Goleman en su libro "Inteligencia Emocional" (1995), definiéndola como una forma de interactuar con el mundo, en la que se ha de tener en cuenta diversos factores como: los sentimientos, impulsos, autoconciencia, motivación, entusiasmo, habilidades sociales específicas y de comunicación, todas ellas influidas por el entendimiento y la expresión de las emociones. Para Goleman la inteligencia emocional, es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos. Este autor considera que la inteligencia emocional puede organizarse en cinco capacidades: conocer las emociones y sentimientos propios, manejarlos, reconocerlos, crear la propia motivación, y manejar las relaciones.

2.3.1. Modelos de Inteligencia Emocional

- La inteligencia interpersonal es la capacidad concreta de conocer a los demás, pero para esto, es necesario conocerse así mismo, para poder conocer las intencionalidades, las motivaciones, los deseos, las angustias y las singularidades del otro, fortaleciendo los procesos de socialización y de comunicación humana, a través de la interacción y del trabajo grupal.

- La inteligencia intrapersonal, se caracteriza fundamentalmente por el auto-conocimiento que debe de tener el sujeto sobre sus propias emociones y pensamientos.

Una vez descritos los dos tipos de Inteligencia Emocional según Jiménez Vélez (2003), y basándonos en ellos, diferentes autores han establecido diferentes modelos teóricos para comprender su funcionamiento.

1. El primer modelo es el de Gardner, en su libro "Frames of Mind" (1983), en el que aún no se empleaba el término "Inteligencia Emocional", pero en él se establecen las siete variedades distintas de inteligencia para lograr el éxito en la vida, que posteriormente, en 1995, incluiría una más, siendo las ocho Inteligencias múltiples que se conocen.

2. Un segundo modelo es el de Salovey y Mayer (1990), que fueron los primeros en utilizar el término "Inteligencia Emocional". Establecieron que las inteligencias personales de Gardner, podían agruparse en tres categorías de habilidades: a) Valoración y expresión de las emociones, tanto en uno mismo como en los demás; b) Regulación de las emociones, tanto propias como de los demás; y c) Utilización de las emociones, de cara a resolver los problemas.

3. El tercer modelo, creado por Cooper y Sawaf (1997), relaciona las habilidades específicas y las tendencias, abarcando cuatro aspectos fundamentales: capacidad emocional (conocimiento de las emociones de uno mismo y su funcionamiento); la salud emocional (firmeza y flexibilidad emocional); la intensidad emocional y el potencial para el desarrollo; y la química emocional (habilidad para usar la emoción de cara a la creatividad).

4. El cuarto modelo, creado por Bar-On (1997) manifiesta que las habilidades integrantes son: habilidades interpersonales; habilidades intrapersonales; adaptabilidad; manejo del estrés y estado anímico general.

5. Más adelante, Mayer y Salovey formularon en 1997 un modelo revisado de inteligencia emocional, que ponía más énfasis en sus componentes cognitivos en cuatro ramas: a) Percepción, valoración y expresión de las emociones; b) Facilitación emocional del pensamiento; c) Entendimiento, análisis y empleo del conocimiento intelectual; y d) Regulación reflexiva de las emociones para un desarrollo posterior emocional e intelectual.

2.4. Investigaciones sobre la Inteligencia Emocional.

Desde la primera formulación de la Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer en 1990, hasta la publicación en 1995 del conocido *best seller* de Goleman "Inteligencia Emocional" (Mestre y Guil, 2003), han sido muchos los autores que recientemente se han interesado en investigar dicho término, como Bar-On (1997), Cooper y Sawaf (1997), Shapiro (1998), Goleman (1998) y Gottman (1997), que han publicado aproximaciones al concepto de Inteligencia Emocional, realizando sus propias propuestas de los aspectos que la componen y elaborando instrumentos para evaluarla. Aunque la mayoría discrepan sobre las habilidades que deben de poseer una persona emocionalmente inteligente, todos están de acuerdo en que estos componentes, provocan que la vida de las personas sea más fácil y feliz.

La Inteligencia Emocional surgió ante la incapacidad de algunos constructos, para explicar las diferencias individuales en el rendimiento académico o laboral. De modo que se puede distinguir entre los modelos de Inteligencia Emocional basados en el procesamiento de la información afirmados en las habilidades emocionales básicas propuestos por Mayer y Salovey y los basados por los rasgos de personalidad propuestos por Goleman y Bar-On (Fernández Berrocal y Extremera, 2005), siendo éstos a la vez complementarios (Mestre, 2003).

El poder predictivo de la Inteligencia Emocional en el rendimiento académico no queda demostrado, puesto que los hallazgos señalan tanto la relación entre rendimiento académico e Inteligencia Emocional (Bar-On, 2007; Extremera y Fernández-Berrocal, 2004), mientras que otros sí lo demuestran (Brackett y Salovey, 2006; Newsome, Day y Catano, 2000), o, cuanto menos, que otras

variables juegan un papel relevante, como por ejemplo el nivel de escolarización (Parker, Summerfeldt, Hogan, y Majeski, 2004).

No obstante, los últimos estudios han demostrado que las carencias en las habilidades de Inteligencia Emocional afectan a los estudiantes dentro y fuera del contexto escolar. (Ciarrochi, Chan y Bajgar, 2001; Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2003; Liau, Liau, Teoh y Liau, 2003; Trinidad y Johnson, 2002).

En las diversas investigaciones de Goleman, se han basado en contraponer la actividad intelectual del ser humano y su actividad emocional y reconocer que "cuando se trata de dar forma a nuestras decisiones y a nuestras acciones, los sentimientos cuentan tanto como el pensamiento, y a menudo más" (Goleman, 1997, 22). Siendo importante controlarlo y regular los estados de ánimo para alcanzar el estado de "flow" (Goleman 1997, 122). El cual alcanza su expresión máxima cuando el individuo se halla en su estado pleno de actividad, creatividad y éxito; "ser capaz de entrar en el estado de "flow" es el punto óptimo de la Inteligencia Emocional. "El *flow* representa lo fundamental en preparar las emociones al servicio de la buena actividad y del aprendizaje" (Goleman 1997, 117). Así, para Goleman la Inteligencia Emocional es la inteligencia en su función prácticamente exclusiva de controlar de un modo positivo la vida emocional de la persona.

2.5. Instrumentos de evaluación de la Inteligencia Emocional

Los instrumentos para poder valorar y medir actualmente la adquisición de la Inteligencia Emocional son numerosos y variados; tal vez porque aún no existe un criterio consensuado sobre que herramientas deben emplearse para medir esta capacidad (Extremera, Durán y Rey, 2005), siendo los más empleados los siguientes:

- Inventario de Cociente Emocional (Bar-On, 1997).
- Escala del estilo en la Percepción del afecto (Bernet, 1996).
- Test EQ MAP de Cooper y Sawaf (1997).

No obstante, existen otros instrumentos para valorar la inteligencia emocional, que resultan de la combinación e interpretación de las variables más relevantes de estos tres, como son:

- La Escala de Inteligencia Emocional de Schutte et al. (1998); o “Schutte Self Report Inventory” (SSRI).
- La Escala 3ª para medir el factor “g” de Castell. Es una escala que mide la inteligencia general sin tener en cuenta las influencias culturales ni ambientales y consta de cuatro subtest: 1) Series incompletas y progresivas (con 12 elementos); 2) Clasificaciones (con 14 elementos); 3) Matrices (con 12 elementos); 4) Condiciones (con 8 elementos).
 - Las matrices Progresivas de Raven (1994).
 - Cuestionario de Personalidad de Eysenck Revisado (Eysenck, Eysenck y Barret, 1985).
 - Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004).
 - Actualmente, coexisten dos formas de evaluar la Inteligencia Emocional. Por un lado, las medidas de ejecución, representado fundamentalmente por el Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) para adultos y el Mayer-Salovey-Caruso-Emotional Intelligence Test, Youth Version (MSCEIT-YV) para adolescentes.

3. CONCLUSIÓN

Hoy en día, el concepto de Inteligencia Emocional está avanzando de manera constante, siendo un término con referencias tanto para la educación y formación de las personas, como para su desarrollo integral. La Inteligencia Emocional es un tema novedoso y potencialmente enriquecedor para la ciencia y psicología en general, y para la pedagogía y la educación en particular; de ahí, que se pretenda vincular su relación con otras variables de investigación, a fin de mejorar la calidad de vida de los individuos, afrontando los problemas y situaciones diarias, como pueden ser su relación con otros elementos:

- Estrés, compromiso y agotamiento (Extremera, Duran y Rey, 2007a).

- Ansiedad y estrés (Fernandez-Berrocal, Alcaide, Extremera y Pizarro, 2006; Repetto, Pena y Lozano, 2006; Kruger, 2009).
- Optimismo y pesimismo. (Extremera, Duran y Rey, 2007b).
- Salud física y mental. (Extremera y Fernández- Berrocal, 2006)
- Satisfacción personal. (Extremera y Fernández-Berrocal 2005)
- Empatía. (Fernández y Barraca, 2005)
- Calidad de Vida (Martínez de Antoñana, Pulido, Berrios, Augusto, Luque y López, 2004).
- Apoyo a la Integración Escolar (Lucas, 2005).

De esta manera, se puede afirmar que el desarrollo de la Inteligencia Emocional en nuestros discentes tanto en todos los niveles educativos así como también en adultos y personas mayores es un elemento esencial en su desarrollo personal y social. Puesto que entendiéndolo, comprendiendo y conociendo las emociones que surgen en las diferentes situaciones de la vida, se podrán expresar y comunicar mejor las emociones con total libertad y seguridad, logrando con ello un aumento de la autoestima y una mejor calidad de vida.

4. BIBLIOGRAFIA

- Bar-On, R. (1997). The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence. Toronto: Multi-Heath Systems.
- Ciarrochi, J.; Chan, A. & Bajgar, J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 31 (7), pp. 1105-1119.
- Cooper, R. K. & Sawaf, A. (1997). Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organization. Nueva York: Grosset Putnam.
- Extremera. N.; Durán. A. y Rey. L. (2007a). Inteligencia Emocional y los niveles de burnout, engagement y estrés, en estudiantes universitarios. *Revista de Educación*, 342, pp. 239-256.
- Extremera. N.; Durán. A. y Rey. L. (2007b). Perceived emotional intelligence and dispositional optimism-pessimism: Analyzing their role in predicting

psychological adjustment among adolescent. *Personality and Individual Differences*, 42, pp. 1069-1079.

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2005). Inteligencia Emocional percibida y diferencias individuales en el meta-conocimiento de los estados emocionales: Una revisión de los estudios con el Meta Trait Mood Scale. *Ansiedad y Estrés*. 11 (2-3), pp. 101-102 y 12, pp. 191-205.

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional Intelligence as predictor of mental, social and physical health in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 9, pp. 45-51.

Fernández, A. y Barraca, J. (2005). Inteligencia Emocional, empatía y competencia social. Una investigación empírica con estudiantes universitarios. En J. Romay y R. García (Eds). *Psicología Social y problemas sociales. Psicología Ambiental, Comunitaria y Educación*. (pp. 335-342). Madrid: Biblioteca Nueva.

Fernández-Berrocal, P.; Extremera, N. y Ramos, N. (2003). Inteligencia emocional y depresión. *Encuentros en Psicología Social*, 1 (5), pp. 251-254.

Fernández-Berrocal, P.; Alcaide, R.; Extremera, N.; Pizarro, D. A. (2006). The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents. *Individual Difference Research* 4, pp.16-27.

Gallego, D. (2001). "Las capacidades personales de la inteligencia emocional y cómo educarlas". Ponencia en las III Jornadas de Innovación Pedagógica. *La Inteligencia Emocional. Una Brújula para el Siglo XXI*. 24 de marzo del 2001. Centros Familiares de Enseñanza.

Gardner, E. (2001). *La Inteligencia Reformulada, las Inteligencias Múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós.

Goleman, D. (1997). *La Inteligencia Emocional. Por qué es más importante que el Cociente Intelectual*. Buenos Aires: Javier Vergara.

Goleman, D. (1998a). What makes a leader? *Harvard Business Review*, nº 76, pp.93-104.

- Goleman, D. (1998b). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia social*. Barcelona: Kairós.
- Gottfredson, L. (1997). Mainstream Science on Intelligence: An Editorial with 52 Signatories, History, and Bibliography. *Intelligence*, 24 (1), p. 13.
- Gottman, J. (1997). *The heart of parenting: How to raise an emotionally intelligent child*. Nueva York: Simon & Schuster.
- Jiménez Vélez, Carlos A. (2003). *Neuropedagogía, lúdica y competencias*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.
- Kruger, J. (2009). "Proceedings of the IADIS International Conference e-Learning 2009", Part of the IADIS Multi Conference on Computer Science and Information Systems, MCCSIS 2009, 1, pp. 107-114.
- Liau, A.K.; Liau, A.W.L.; Teoh, G. B. S.; Liao, M. T. L. (2003). The Case for Emotional Literacy: the influence of emotional intelligence on problem behaviours in Malaysian secondary school students. *Journal of Moral Education*, 32 (1), pp. 51-66.
- Lucas, J.M. (2005). Desarrollo de la Inteligencia Emocional como apoyo a la integración escolar. *Revista de Educación*. 28, 81-96.
- Martínez de Antofañana, R.; Pulido, M.; Berrios, M. P.; Augusto, J. M.; Luque, P. J. y López, E. (2004). Inteligencia Emocional percibida y Calidad de vida en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 14 (2), pp.61-78.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997): What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (p. 3-31) New York: Basic Books.
- Mestre, J. M. y R. Guil (2003). Inteligencia Emocional. En E. G. Fernández-Abascal, M. P. Jiménez y M. D. Martín (Eds.). *Emoción y Emoción: La Adaptación Humana*. Vol I. (pp. 397-426). Madrid: McGraw-Hill.

- Newsome, S.; Day, A.L. y Catano, V. M.(2000). Assessing the predictive validity of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29(6),pp.1005-1016.
- Parker, J. D. A.; Summerfeldt, L. J.; Hogan, M. J. & Majeski, S. A. (2004). Emotional intelligence and academia success: Examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36 (1), pp. 163-172.
- Repetto, E.; Pena, M. y Lozano, S. (2006). El programa de competencias socio-emocionales a través de la práctica en empresas (POCOSE) XXI. *Revista de Educación*. 9, pp. 35-41.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9, pp. 185-211.
- Shapiro, L. E.(1998). *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona:Ediciones B.
- Trinidad, D.R. y Johnson, C.A. (2002). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, 32 (1), pp. 95-105.