

Mestre Navas, J.M. & Fernández Berrocal, Pablo
(2015). *Manual de inteligencia emocional*. Madrid:
Ediciones Pirámide. 268 páginas.



Salvador Reyes de Cózar
Universidad de Sevilla

La inteligencia emocional es un tema que ha tenido un importante desarrollo teórico en la última década y, de manera especial, ha adquirido gran relevancia en la actualidad. Así, los profesores y psicólogos José Miguel Mestre Navas (Universidad de Cádiz) y Pablo Fernández Berrocal (Universidad de Málaga), coordinan el libro que aquí se presenta y que constituye un extenso manual de inteligencia emocional (IE), para lo que han contado con la participación de numerosos autores nacionales e internacionales, todos expertos en el ámbito de la IE.

Ambos profesores poseen una larga trayectoria en el estudio de las emociones, lo que otorga al libro un carácter riguroso y exhaustivo. Fruto de la experiencia y de análisis científicos, el libro permite explorar en profundidad todas las cuestiones relativas a la inteligencia emocional. Este es el primer manual, escrito en lengua castellana, que sostiene el fundamento de que la IE es un conjunto de habilidades que facilitan a la persona la incorporación de las emociones en su sistema inteligente. Se concibe como una capacidad del ser humano y, por ende, puede ser desarrollada y potenciada mediante el aprendizaje, otorgando a la escuela un papel protagonista en tanto principal agente encargado de dicha labor.

La escritura, fundamentalmente formal y académica, denota un diseño del libro orientado, principalmente, a profesionales de las ciencias sociales y la salud, aunque al tratarse de un manual puede ser útil para cualquier persona que esté interesada en indagar en el estudio de las emociones, su regulación, los estados de humor y los sentimientos.

El libro está estructurado en 10 capítulos que hacen un recorrido del concepto de Inteligencia Emocional: orígenes, medición, aplicaciones existentes en otras áreas de conocimiento, hallazgos producidos a lo largo del tiempo, etc. Los autores concluyen la obra proponiendo un modelo de cuatro habilidades mentales que subyacen y configuran la inteligencia emocional (percepción y expresión de emociones, uso de las emociones para la facilitación del pensamiento, comprensión de las emociones y regulación de las mismas). Cada capítulo termina con un apartado de conclusiones, donde se recogen las ideas principales a modo de síntesis, ofreciendo una información clara y concisa. La utilización constante de citas y aclaraciones concede una lectura más completa y enriquecida.

El sentido y orden de los capítulos no es caprichoso o azaroso, más bien responde a una coherencia apropiada para alguien que se adentra (por primera vez o no) en el mundo de la

inteligencia emocional, empezando con las nociones más básicas para acabar desarrollando los puntos clave que llevan a conocer el tema de estudio en profundidad.

El libro cuenta con una gran variedad de imágenes a lo largo de todo el volumen (gráficos, tablas, resúmenes, fotografías, etc.) que permiten una mayor comprensión del estado de la cuestión. Además, el contenido se sustenta en útiles y prácticos ejemplos que proporcionan mayor claridad a las ideas que se exponen.

Por último, cabe mencionar las dos grandes aportaciones que realizan estos autores. Por un lado, se presenta un análisis exhaustivo del instrumento de medida *Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test* (MSCEIT), que, aunque cuenta con diversos estudios que respaldan su adecuación y aplicabilidad, los autores destacan la necesidad de llevar a cabo más investigaciones que puedan medir la validez del test. Por otro lado, se profundiza en el modelo teórico que examina la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades interrelacionadas e implicadas en la percepción, el uso, la comprensión y la regulación de las emociones. Esto último supone la inteligencia emocional como una habilidad susceptible de entrenamiento y perfeccionamiento, lo que resulta revelador para aquellas disciplinas que se encargan del desarrollo de las capacidades de las personas.

En conclusión, estamos ante una obra de gran nivel científico, que destaca por su naturaleza rigurosa y exhaustiva, su profundidad en el desarrollo de los conceptos y por las aportaciones que ofrece. Un manual de inteligencia emocional útil tanto para consulta de los profesionales, como para los estudiantes de las áreas relacionadas con el concepto y, en menor medida, para las personas no especializadas.