

Importancia y Beneficios de la Inteligencia Emocional

Orígenes y evolución de la inteligencia emocional

Autoras: Carmen García de Leaniz y Olga Cañizares

Índice

Apuntes	3
1.1. Orígenes y evolución de la inteligencia emocional	3
1.2. Referencias bibliográficas	18

1.1. Orígenes y evolución de la inteligencia emocional

El concepto de inteligencia emocional ha llegado hasta nosotros, como parte de la evolución de teorías e investigaciones, de una amplia comunidad científica de los dos últimos siglos. Si estás interesado en navegar por todos ellos, existe mucha bibliografía al respecto. En este apartado hacemos un compendio de autores que han contribuido, desde su enfoque, a generar el concepto y la definición de Inteligencia Emocional. Centrémonos primero en la primera palabra del concepto: **inteligencia**.

¿Qué es para ti la inteligencia? Piénsalo, ¿te lo has planteado alguna vez? Pasamos los días diciendo: «es muy inteligente» o «no es nada inteligente». Todos tenemos dentro la sensación de saber distinguir quién es y quién no es inteligente, sin embargo, definir los ingredientes, cuesta un poco más. ¿Es quizás el resultado de sus acciones lo que nos hace tomar la decisión de calificarle de inteligente o no? ¿Es posible que la definición de inteligencia tenga que ver, por tanto, con como abordamos una situación o un problema? ¿Pero de qué tipo: personal, social, matemático, corporal? El origen etimológico del concepto de inteligencia hace referencia a quien sabe elegir. Proviene del latín *intelligentia* que a su vez deriva de *inteligere*: *intus* ('entre') y *legere* ('escoger'). Durante años, la inteligencia ha sido objeto de estudio para psicólogos, filósofos, antropólogos, etc., y sigue siendo una de las áreas más controvertidas y complejas. No es de extrañar que nos encontremos con diferentes interpretaciones.

Vamos a ver algunas definiciones que nos ofrecen componentes intervenibles y, por tanto, prácticos como, por ejemplo, la que nos ofrece la Real Academia de la Lengua (RAE):

- ▶ La capacidad de **entender o comprender**.
- ▶ La capacidad de **resolver problemas**.
- ▶ **Sinónimo de habilidad, destreza, experiencia**.

La *American Psychological Association* define la inteligencia como «la capacidad de poner en marcha las funciones intelectuales que permitan comprender y utilizar los procesos necesarios (asociación, memoria, imaginación, entendimiento, conciencia, razón) para adaptarse al entorno, aprender de la experiencia y superar los obstáculos».

Nuestro objetivo es llegar a la definición actual de inteligencia emocional, teniendo en cuenta los **enfoques** que, a lo largo de la historia, la comunidad científica ha ido validando. Estos enfoques se han ido definiendo de forma evolutiva y han constituido la base del actual concepto de inteligencia emocional.

Varias teorías plantean un enfoque **psicométrico**:

- ▶ Monofactorial: un solo factor «g» que define la capacidad (inteligencia) de la persona (autores como Galton, Spencer).
- ▶ Plurifactoriales: defienden que la inteligencia está compuesta por una serie de factores por importancia: aptitudes, capacidades que se pondrán en marcha cuando la persona tiene que resolver una situación (Spearman).
- ▶ Oligárquicas: todos los factores tienen la misma importancia (Thurstone, Guilford).

El enfoque psicométrico argumenta que las personas podrán o no afrontar las situaciones en función de factores inalterables.

ENFOQUE PSICOMÉTRICO

- Es el enfoque de la medición.
- Tiene en cuenta las diferencias individuales.
- Se articula fundamentalmente con medición de factores que influyen en estas diferencias.
- Asigna un valor numérico a las características de cada persona.

Figura 1. Enfoque psicométrico.

El **enfoque cognitivo** pone su atención en el modo en que procesamos la información y trata del aprendizaje que posee la persona a través del tiempo o mediante la práctica. Desde este enfoque, el educador tendrá como objetivo crear o modificar la forma de pensar del alumno para provocar en la apertura al conocimiento. Diseñará y proporcionará al alumno procesos que le permitan adquirir conocimiento y poner en marcha sus propios recursos para la asimilación de los mismos.

ENFOQUE COGNITIVO

- Tiene interés en estudiar cómo las personas entienden el mundo que les rodea, cómo procesamos la información.
- Pone especial atención en cómo los pensamientos influyen en la acción de la persona.

Figura 2. Enfoque cognitivo.

R. J. Sternberg (con su teoría triárquica) y Howard Gardner (autor de la teoría de las inteligencias múltiples) han marcado el enfoque cognitivo. Más adelante, vamos a ver sus teorías y la influencia que ejercieron en el objeto de nuestro estudio sobre los orígenes de la inteligencia emocional.

Para nosotros, es de especial importancia centrar nuestro planteamiento y el protagonismo de nuestras ideas, en la capacidad de las personas para sobrevivir al entorno.

En los años 30, aparecen algunos trabajos como los de **David Wechsler**, que defiende que la inteligencia es el conjunto total de recursos de la persona para adaptarse al medio. Elaboró dos medidores de inteligencia, uno para adultos y otro para niños: la **Wechsler Adult Intelligence Scale** (WAIS, 1939) y la **Wechsler Intelligence Scale for Children** (WISC, 1949).

Jean Piaget (1896-1980) fue un psicólogo suizo que trabajó en París con Alfred Binet y se dedicó sobre todo a estudiar todo aquello que obstaculizase el desarrollo de la inteligencia. Sus trabajos buscan respuestas a una pregunta fundamental: ¿cómo se construye el conocimiento?

Sus investigaciones con niños y sus pensamientos, le llevaron a afirmar que cuando somos niños no desarrollamos nuestra lógica solamente de forma progresiva, sino que en diferentes edades tenemos formas de pensar específicas que nos diferencian de los adultos. En esta afirmación de Piaget de que los niños piensan de forma muy diferente a los adultos, se observa que a medida que el niño va madurando, se producen cambios y transformaciones en la forma de construir el pensamiento. Esa «metamorfosis», como él la llamaba, les lleva a convertir sus procesos de pensamientos en los propios del adulto.

Estas teorías contrastaron con el enfoque psicométrico y del procesamiento de la información de sus colegas de la época. Para Piaget, el principio de todo pensamiento humano debe basarse en mirar a la persona como alguien que trata de comprender

el mundo. Además, elige explorar el desarrollo cognitivo, especialmente la atención y la forma de interpretar la información que tienen los niños. Para Piaget, el intelecto crece en el transcurso del tiempo, los procesos de pensamiento van madurando desde la infancia hasta la edad adulta. Veamos las etapas del desarrollo que nos ofrece Piaget:

- ▶ **Etapas sensorio-motora (0 - 2 años).** Sus comportamientos responden a estímulos. Muestran una intensa curiosidad por el entorno que les rodea. Se produce motivación simplemente por un acontecimiento que altera los sistemas existentes.
- ▶ **Etapas pre operacional (2 - 7 años).** Empieza la capacidad de simbolizar. Sus pensamientos son mágicos y egocéntricos. Sienten que son el centro de todo lo que sucede, de cualquier situación. Crean en la magia, en los cuentos de hadas. Con su imaginación pueden crear sus realidades.
- ▶ **Etapas de las operaciones concretas (7 - 11 años).** Su pensamiento empieza a ser concreto. Empiezan a comprender, usan la lógica y secuencias de acciones.
- ▶ **Etapas de las operaciones formales (11 - 15 años).** Ha desarrollado ya capacidades superiores, su proceso de pensamiento empieza a asemejarse al adulto.

Avanzando hacia el establecimiento del concepto de inteligencia, nos encontramos con un autor que hay que destacar porque podría ser el antecedente remoto de la teoría de las múltiples inteligencias de Howard Gardner. Este autor es **Thurstone**, que propuso **siete factores mentales primarios**: comprensión verbal, fluidez verbal, factor numérico, aptitud espacial, memoria mecánica, rapidez perceptiva y razonamiento inductivo.

La orientación de nuestro planteamiento sobre la evolución del concepto de inteligencia emocional se basa, fundamentalmente, en la **famosa teoría de Howard Gardner de las inteligencias múltiples** que presentó en la Universidad de Harvard. La

aplicación de los modelos conductistas y psicométricos del aprendizaje no funcionaron en el ámbito educativo, al menos parcialmente. Esta orientación ineficaz, estimuló a Gardner a hacer un **cambio de enfoque**: pasar de la perspectiva de una persona **pasiva a una persona activa**. Su teoría no está fundamentada en investigaciones cuantitativas, si bien en conocimientos empíricos.

La mente de las personas, según Gardner, puede desarrollar diferentes realidades mentales y usarlas de forma diferente en función de los contextos situacionales. **Cuatro son las fuentes principales de observación** y estudio que utilizó Gardner para elaborar su teoría de las inteligencias múltiples:

- ▶ Observación de personas especiales: talentosos y con trastornos.
- ▶ Observación antropológica: diferentes culturas, diferentes soluciones.
- ▶ Observación biológica: desarrollo del sistema nervioso central.
- ▶ Observación de los estudios de inteligencia artificial: desarrollo de sistemas expertos no genéricos.

Además, explicó la actividad cognitiva con algunos supuestos, como los siguientes:

- ▶ La mente dispone de diferentes representaciones de la realidad.
- ▶ Es posible perder algunas capacidades cognitivas, pero no todo el conjunto de facultades intelectuales.
- ▶ Las capacidades varían de un sujeto a otro.
- ▶ Para explicar estas diferencias, los modelos unitarios no serán los más adecuados.
- ▶ Cada cultura resuelve problemas similares de forma distinta.
- ▶ En el plano de las aptitudes, tanto las personas normales como las excepcionales, desarrollan historias evolutivas diferenciadas.
- ▶ En el cerebro tenemos diferentes patrones con finalidades independientes que, en combinación, son capaces de llevar a cabo operaciones complejas.

Gardner, según su teoría de inteligencias múltiples (1995) define la inteligencia como: «un potencial psicobiológico para resolver problemas o crear nuevos productos que tienen valor en su contexto cultural». Gardner, sin negar el integrante genético, convierte la inteligencia en una capacidad y, por tanto, en una habilidad desarrollable.

Para Gardner, y tal como lo expuso en su teoría inicial en 1983, **existen siete inteligencias** con las que las personas adquieren la información del entorno, la interpretan y reformulan para después mostrarla, desde su perspectiva a los demás:

- ▶ **Inteligencia lingüística-verbal:** capacidad para utilizar el lenguaje escrito y oral. Proporciona habilidades como el aprendizaje de idiomas, el uso eficaz de las palabras en su exposición y en su significado. Se observa en escritores, periodistas, locutores, oradores. Se estimula con actividades como la lectura, el teatro, las exposiciones en público, etc.
- ▶ **Inteligencia lógico-matemática:** es la que ponemos en acción para resolver problemas matemáticos y se nutre del pensamiento lógico para entender causa y efecto, relaciones, conexiones. Capacita para pensar críticamente y resolver cálculos complejos. Se atribuye fundamentalmente a personas que desarrollan actividades de ciencia. Algunas actividades que la estimulan son: resolución de crucigramas, cálculo mental, problemas matemáticos, etc.
- ▶ **Inteligencia musical:** habilidad relacionada con la sensibilidad a los sonidos. Capacita para crear estructuras y procesos musicales: melodías, ritmos. Podemos observarla en músicos y compositores de forma natural. Cantar, usar patrones rítmicos, escuchar música son algunos de los estímulos que la potenciarán.
- ▶ **Inteligencia espacial:** habilidad de formar un modelo mental del entorno en tres dimensiones, permitiendo hacer reproducciones mentales, reconocer y comparar objetos, visualizar espacios, relacionar colores, formas, figuras. Atribuida normalmente a ingenieros, escultores, arquitectos, decoradores. Hay una serie de

actividades que pueden desarrollarla y estimularla: visitar exposiciones, leer mapas, hacer rompecabezas, crear maquetas, etc.

- ▶ **Inteligencia kinestésico-corporal:** habilidad para utilizar el cuerpo. A través del movimiento permite ejecutar destrezas motoras y acciones físicas con naturalidad. Amplia nuestro nivel de conciencia a través del cuerpo. Se utiliza en aquellas actividades donde se necesita un control corporal para conseguir buenos resultados. Algunas actividades de estimulación: bailar, hacer deporte, mimo, teatro, etc.
- ▶ **Inteligencia naturalista:** capacidad de relacionarse con la naturaleza, observarla, investigarla, amarla. Desarrolla habilidades para reconocer y clasificar plantas, minerales. Otorga a la persona una conciencia ambiental y de respeto por el medio. Actividades como observar el campo, cultivar, cuidar animales y juegos de reciclado estimulan y desarrollan su potencial.
- ▶ **Inteligencia emocional:** aparece ya en la teoría de Gardner y luego será definida y argumentada por otros muchos. Capacita a la persona para reconocer, comprender y utilizar su mundo emocional. En esta capacidad distinguimos dos competencias diferenciadoras: inteligencia intrapersonal e interpersonal.
 - **Inteligencia intrapersonal:** Capacidad de comprender y desarrollar **la relación con uno mismo**. Juega un papel fundamental en la capacidad de cambio. Se encuentra desarrollada en religiosos, filósofos... Algunas actividades que ayudarán a estimular esta capacidad. son escribir diarios reflexivos, observar conductas en juegos y actividades, realizar cuestionarios sobre la idea de uno mismo, etc.
 - **Inteligencia interpersonal:** Capacidad de comprender y desarrollar **la relación con los demás**. Capacita para identificar los sentimientos y necesidades de los otros, distinción entre personas, desarrolla habilidades de comunicación verbal y no verbal. Son características fundamentales de esta la empatía, la escucha, las habilidades de comunicación. Se encuentra desarrollada en maestros,

vendedores, terapeutas, psicólogos. Ayudan a desarrollarla y estimularla el trabajo en equipo, los debates en grupo, la resolución de conflictos, etc.

- **Inteligencia existencial:** Gardner la incluye en 1998 dentro de su teoría. Dice que las personas tenemos inquietudes por temas esenciales, como la propia existencia, la vida y la muerte, la belleza, la bondad, la verdad, etc. Ahora la conocemos como **inteligencia espiritual**, y la veremos en este manual cuando hablemos de las cuatro dimensiones de la persona.

Todas estas inteligencias no tienen por qué depender unas de otras, sino que pueden actuar de forma aislada según las situaciones que haya que resolver. Gardner propone que cada persona mezcla estas inteligencias de forma única e individual, lo que conformaría la distinción de cada uno a partir de las experiencias únicas.

La propuesta de Gardner abre el concepto de «adaptabilidad», «flexibilidad» y «capacidad de desarrollo». En este sentido, nos interesa reconocer también el trabajo de **Robert Sternberg**, una de las máximas autoridades de la actualidad en lo que se refiere al concepto de inteligencia; su aportación está todavía viva en cuanto reconoce la capacidad de adaptación que el ser humano utiliza. Define un nuevo concepto de inteligencia: la **inteligencia exitosa**, que, según él, conlleva a la acción (a diferencia de las inteligencias inertes) y, por tanto, al éxito en la vida. Es «**la combinación de las habilidades analíticas, creativas y prácticas de una persona**». Podríamos decir que es la capacidad para adaptarse al entorno, seleccionando aquello que es compatible con uno mismo para sentirse bien y conseguir nuestros objetivos.

En esta propuesta, se reconocen los valores personales, sociales y culturales y la forma de interactuar entre ellos. Sternberg dice que existen tres patrones de pensamiento diferente que desarrollan habilidades diferentes:

- **Habilidades analíticas:** actúan sobre la resolución de problemas. Aparecen en el análisis, la evaluación, la comparación.

- ▶ **Habilidades creativas:** con ellas desarrollamos buenas ideas, intervienen en la creación, la innovación, el descubrimiento, la imaginación, la redefinición de problemas, la intuición.
- ▶ **Habilidades prácticas:** nos ponen en marcha en el mundo real, en el aquí y el ahora.

Cuando usemos adecuadamente las tres, obtendremos resultados adecuados a nuestras necesidades. Diremos entonces que la inteligencia exitosa ha sido efectiva. La teoría de Sternberg define que existe una capacidad en la persona para elegir su comportamiento, su acción ante la situación que aparezca. Según Sternberg, esta capacidad está determinada por **tres relaciones de la inteligencia:**

- ▶ Una relación es con nuestro **propio mundo interno**,
- ▶ La segunda, es con la **experiencia individual**, única en cada persona.
- ▶ Y la tercera, con el **contexto**, el ambiente específico en el que tenemos que actuar.

Después de realizar estudios con diferentes alumnos en Estados Unidos, Sternberg concluye con la importancia que representa, aplicar en la educación, la perspectiva de educar a los niños habiendo detectado la habilidad en la que se desarrollan mejor. En otras palabras, adaptarse la transmisión de conocimientos para que puedan poner en marcha estos grupos de habilidades. De esta forma, el mensaje llegará mejor al alumno.

Otra perspectiva para comprender la evolución del concepto de inteligencia emocional es la emoción.

La psicología humanista es una corriente que surge a finales de la década de los cincuenta y que aún está vigente. Este enfoque coloca al ser humano y a su experiencia como el centro de interés:

- ▶ Pretende llevar a la persona a su felicidad.

- ▶ Trabaja para superar la imagen determinista y mecanicista de la persona.
- ▶ Busca nuevas respuestas al sentido de la vida y a la plenitud.
- ▶ Se preocupa por ayudar a cada uno a alcanzar su potencialidad.
- ▶ Apuesta por el desarrollo del potencial humano, por las relaciones humanas, la comunicación, los sentimientos, las emociones, la creatividad para conseguir la **autorrealización**.

El enfoque humanista propone la siguiente **concepción del ser humano**:

- ▶ La persona sobrepasa, la suma de sus capacidades, por importantes que puedan ser.
- ▶ La persona, su existencia, se realiza con los otros. Vive interrelacionada.
- ▶ El ser humano vive consciente de que vive.
- ▶ Cada persona puede elegir. Por tanto, tiene la capacidad de cambio en sus manos.
- ▶ El ser humano vive con intencionalidad, es decir, orientado a sus objetivos, sus metas.

Muchos autores se han sumado a este enfoque, si bien Abraham **Maslow** (1908-1970) tiene un protagonismo especial por su **teoría de la jerarquía de las necesidades humanas**. Maslow defiende que, a medida que se satisfacen las necesidades más básicas, la persona busca desarrollar otras más elevadas. En otro tema del curso entraremos más en detalle en este enfoque.

Otros autores que representan la teoría humanista son: **Gordon Allport**, que propone que el desarrollo de la personalidad se produce fundamentalmente por la suma de habilidades, rasgos y disposiciones personales. **Carl Rogers**, que pone especial énfasis en considerar que las personas saben lo que es bueno para ellas. Las cuestiones como el amor, el afecto o la atención son agrupadas por Rogers en lo que llama la **visión positiva de la persona**.

Otros autores de esta época que hicieron grandes aportaciones fueron:

- ▶ Edward Thorndike (1920), que desarrolló el concepto de Inteligencia Social. Fue el precursor de la inteligencia interpersonal. Está considerado por muchos el precursor de la Inteligencia Emocional.
- ▶ B. Leuner (1966), que reconoce la necesidad de establecer una relación entre cognición y emoción.
- ▶ Reuven Bar-On (1985). En su tesis doctoral se habla por primera vez de *Emotional Quotient* (EQ), es decir, cociente emocional.
- ▶ W.L. Payne (1986). En un estudio sobre la emoción desarrolla la inteligencia emocional y la auto integración, relacionando miedo, dolor y deseo.
- ▶ S. Greenspan (1989). Descubrió que el afecto tiene un papel fundamental en el desarrollo de la inteligencia.

Queremos destacar a **Víctor Frank**, quien, buscando el sentido de la vida, propuso que nuestra responsabilidad se encontraba en la actitud que tomamos ante los acontecimientos. Otro autor influyente es Albert Ellis, que trataremos durante el curso con su teoría de las ideas irracionales de la persona. Ellis busca el bienestar y la aceptación de sí mismo. Las personas tienen la necesidad de sentirse bien consigo mismas.

Todos los autores anteriormente nombrados, dan un especial protagonismo a la emoción. Sin embargo, serán **John Mayer y Peter Salovey** los que acuñen por primera vez el concepto de Inteligencia Emocional. Sus primeros artículos en revistas especializadas en colaboración con DiPaolo les hacen **los padres del concepto de inteligencia emocional**. Mayer y Salovey querían desarrollar un test para poder medir, de forma científica, el área emocional de las personas. Su trabajo culminó con el MSCEIT (Mayer Salovey-Caruso-Emotional Intelligence Test).

Sin embargo, fue Daniel Goleman con su bestseller *Inteligencia Emocional* el que consiguió difundir el concepto sacándolo del entorno puramente científico. Él reconoce que su trabajo se basa en los estudios de John Mayer y Peter Salovey. Goleman plantea que «lo emocional» ya no es considerado inferior a lo racional, sino una parte importante del proceso cognitivo, nuestros comportamientos y nuestras motivaciones responden más a aspectos emocionales que cognitivos.

En el libro *Inteligencia Emocional*, Daniel Goleman la define como «la capacidad de reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones para dirigir nuestras conductas hacia objetivos deseados para lograrlos y compartirlos con los demás» (Goleman, 1995).

En aquel momento Goleman estructuró el concepto de Inteligencia Emocional, dividiéndolo en dos tipos de inteligencias y cinco grandes competencias:

- ▶ **Inteligencia intra-personal** (determina el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos). Dentro de este bloque, Goleman engloba las competencias de:
 - **Autoconocimiento:** abarca capacidades como la de conocerse a uno mismo, reconocer y comprender las emociones y sentimientos de uno mismo.
 - **Auto-regulación:** hace referencia a la capacidad para expresar de forma saludable y canalizar las propias emociones.
 - **Auto-motivación:** la capacidad para motivarse a uno mismo.
- ▶ **Inteligencia inter-personal** (determina el modo en que nos relacionamos con los demás). Dentro de este bloque, Goleman englobaba las competencias de:
 - **Empatía o conciencia social:** la capacidad para reconocer y demostrar sensibilidad hacia las emociones de los demás.
 - **Habilidades sociales:** hace referencia a las habilidades de comunicación no verbal y verbal (lenguaje no verbal, escucha, asertividad, resolución de conflictos, reconocimiento positivo...).

Modelo de Goleman y Boyatzis

Entre los años 1998 y 2007, Daniel Goleman, junto con el prestigioso psicólogo americano Richard Boyatzis (experto en organizaciones y profesor de Psicología de las organizaciones en Case Western Reserve University), definió un nuevo modelo de inteligencia emocional, manteniendo las dos agrupaciones de intra-personal e inter-personal (aunque cambiando sus denominaciones a «personal» y «social»), y, por otro lado, simplificó la estructura de cinco a cuatro competencias principales:



Figura 3. Inteligencia emocional.

Inspirándonos en el modelo de competencias de Goleman y el modelo de Bisquerra, trabajaremos el siguiente modelo de competencias de inteligencia emocional:

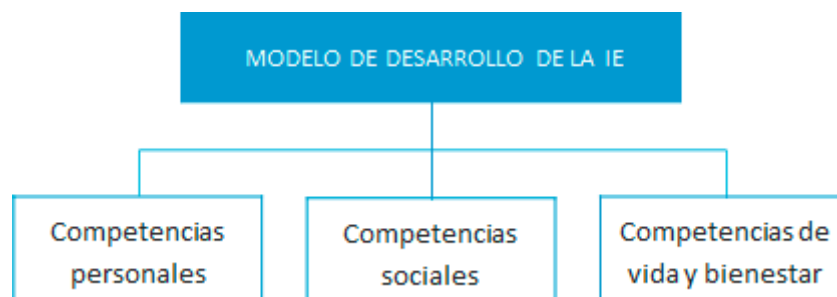


Figura 4. Modelo de Desarrollo de la IE.

Área		Competencia	Conceptos que trabaja
Competencias personales (Inteligencia intra-personal)	Conciencia de uno mismo	Autoconocimiento	Neurociencia Dimensiones del autoconocimiento Autorrealización
		Comprensión emocional	Emociones y sentimientos Patrones de respuesta Necesidades psicológicas
		Autoestima y Autoconfianza	Auto-concepto Creencias Distorsiones cognitivas
	Gestión de uno mismo	Auto-regulación	Gestión emocional
		Auto-motivación	Orientación al logro, compromiso
Competencias sociales (Inteligencia inter-personal)	Conciencia social	Empatía Conciencia de organización	Empatía Orientación al servicio
	Gestión de las relaciones	Gestión de las relaciones	Relaciones sanas y tóxicas
		Comunicación e influencia	Comunicación no verbal Escucha activa Asertividad Impacto del lenguaje <i>Feedback</i> constructivo
		Resolución conflictos	Resolución de conflictos
Competencias de vida y bienestar	Competencias de bienestar	Psicología positiva	Felicidad Gratitud Compasión
		Facilitadores emocionales	Humor Resiliencia Optimismo Creatividad
	Competencias de vida	Gestión del cambio	Modelo ADKAR
		Gestión del tiempo	Conciliación emocional

Tabla 1. Modelo de competencias Experto en Inteligencia Emocional UNIR.

Estas áreas serán la base de estudio de este curso. Profundizaremos en cada una de ellas para obtener la visión y la acción que nos proponen.

1.2. Referencias bibliográficas

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Editorial Kairós.