

LA POLICÍA DE LA EMOCIÓN

¿Has visto a la inteligencia emocional?

Por Sergio Mercado Rodríguez
Psicólogo

«Todo depende del tipo de relación que mantengamos con nosotros mismos, del modo en que nos relacionemos con los demás, de nuestra capacidad de liderazgo y de nuestra habilidad para trabajar en equipo»
(Daniel Goleman)

Marcos es un estudiante de 20 años de edad y actualmente cursa el cuarto ciclo en la universidad. Desde que inició sus estudios superiores siempre ha mostrado un estupendo desempeño académico, destacando entre todos los estudiantes de su promoción. Él está acostumbrado a recibir constantes felicitaciones y múltiples muestras de reconocimiento por sus excelentes resultados académicos. Todo parecía andar muy bien en la vida de Marcos, bueno, casi todo.

Resulta que los compañeros de Marcos manifestaban constantemente sus quejas sobre cómo él los trata cuando trabajan en equipo. Señalan que su comportamiento suele ser intransigente y muy poco tolerante; se quejan de sus múltiples, férreas y nada amables críticas al trabajo de sus compañeros de equipo.

Martha señala que en una ocasión Marcos le dijo: *“tú no tienes la capacidad suficiente para hacer bien las cosas, es mejor que no hagas nada, yo lo haré todo. Si dejas que tú hagas algo nada saldrá bien”*. William recuerda un episodio en el que Marcos solo señalaba lo magníficas que son sus capacidades y lo limitadas que son las de sus compañeros.

Cuando uno de sus docentes se dio cuenta del trato que Marcos propinaba a sus compañeros, lo invitó a reflexionar acerca del efecto de sus acciones y sobre cómo se sienten ellos cada vez que no son tratados con respeto, tolerancia y amabilidad. Mientras escuchaba a su profesor Marcos fruncía el ceño y los labios como si desaprobaba todo lo que escuchaba; su respiración lucía acelerada, cerraba los puños de sus manos y las apretaba con mucha fuerza; parecía contener y reprimir una energía de proporciones desconocidas.

Antes de terminar la charla, Marcos negó todo lo que sus compañeros señalaron y afirmó que él nunca trató mal a nadie y que si en algún momento lo hizo fue sin *darse cuenta* y solo para que el equipo de trabajo obtuviera los mejores resultados. Además, señaló: *“¡si mis compañeros se sienten mal por cómo*

los trato, es problema suyo, no mío! ¡Más bien deberían agradecerme porque es gracias a mí que tienen buenas calificaciones! ¡Sin mí no podrían ni presentar sus tareas y si lo hicieran seguramente los resultados serían pésimos!".

De lo narrado hasta aquí surge la necesidad de formular la siguiente pregunta:

¿Son suficientes las aptitudes cognitivas y las habilidades técnicas de Marcos para que él tenga éxito en su vida personal y profesional?

¡Pues no!

Además de esas facultades, Marcos requiere de una capacidad tan o mucho más necesaria no solo para obtener éxito en la vida, sino también para vivirla con alegría, paz y equilibrio. A Marcos le urge incrementar su nivel de **inteligencia emocional**, es inexorable que acreciente eso que Robert Lussier y Christopher Achna (2016) definen como "*la capacidad para trabajar bien con las personas, y [que] es esencial para las relaciones fructíferas [porque] incrementa el desempeño en el trabajo ya que puede superar al IQ¹ cuando se trata de logros personales*" (p. 40).

Los mismos autores señalan que la inteligencia emocional está compuesta por cuatro elementos que Marcos podría desarrollar o incrementar:

- a) **La conciencia personal.** Es la piedra angular de la inteligencia emocional. Implica ser consciente de las propias emociones y del efecto que producen en todos los ámbitos de la vida de un individuo.
- b) **La conciencia social:** Está estrechamente relacionada con la conciencia personal e implica ser capaces de comprender las perspectivas y los modos de ser de otras personas.
- c) **La autoadministración:** Orientada a mantener el equilibrio personal, comprende la capacidad para gestionar adaptativamente las emociones, sobre todo aquellas que podrían resultar demoledoras.
- d) **La administración relacional.** Depende de las tres anteriores y define la capacidad para mantener relaciones saludables con los demás.

¹ Coeficiente intelectual. Los corchetes son míos.

La historia de Marcos no es el único caso presente entre los jóvenes, más aún, es una muestra de que una conveniente educación en inteligencia emocional permite que los jóvenes universitarios experimenten *“menor número de síntomas físicos, menos ansiedad social y depresión, mejor autoestima, mayor satisfacción interpersonal, mayor utilización de estrategias de afrontamiento activo para solucionar sus problemas”*(Pérez, 2012, p. 73).

Otra razón más para que Marcos busque ser emocionalmente más inteligente es que múltiples investigaciones han logrado demostrar que *“la educación socioemocional incrementa el aprendizaje académico”*(Páez y Castaño, 2015, p. 270).

Para finalizar, y con mucha empatía, tratemos, por un momento, de encarnar la vida de Marcos y pensemos sobre el porqué de sus actitudes y reacciones. Marcos es el mayor de tres hermanos y creció en un entorno en que no se le permitía cometer errores, en el que al más mínimo yerro era criticado y también muchas veces castigado. Marcos no recibía la validación de sus emociones, al contrario, cuando intentaba manifestarlas, aparecía la **policía de la emoción** para detener su deseo y necesidad de sentir y expresar sus emociones. A Marcos solo lo educaron cognitivamente y, al parecer, ahora está pagando el *“coste del **analfabetismo emocional**”*(Goleman, 2010, p. 15).

No olvidemos que *“en lo que respecta a la excelencia, las aptitudes emocionales tienen el doble de importancia que las aptitudes meramente técnicas o intelectuales”*(Goleman, 2010, p. 40).

REFERENCIAS

Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona.

<https://mendillo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf>

Goleman, D. (2010). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Grupo Zeta

Lussier, R. y Achua, C. (2016). *Liderazgo: Teoría, aplicación y desarrollo de habilidades*. Cengage Learning

Páez, M. y Castaño, J. (2015). *Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v32n2/v32n2a06.pdf>

Pérez, A. (2012). Inteligencia emocional y motivación del estudiante universitario. [Tesis de doctorado, Universidad de las Palmas de Gran Canaria].
https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/9776/2/0675369_00000_0000.pdf