



## DIFERENCIA ENTRE, INTELIGENCIA EMOCIONAL, EDUCACIÓN EMOCIONAL Y GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

### Descripción breve

Inteligencia Emocional – Educación Emocional – Gestión de las Emociones  
Evolución del concepto Inteligencia Emocional

Autor: Ramiro Covarrubias  
Senior Coach Ontológico Profesional – Nº As. 1446



## DIFERENCIA ENTRE:

### “INTELIGENCIA EMOCIONAL – EDUCACIÓN EMOCIONAL Y GESTIÓN DE LAS EMOCIONES”

La inteligencia emocional, la educación emocional y la gestión de las emociones son conceptos relacionados pero distintos, cada uno con un enfoque y aplicación específica. Aquí te detallo las diferencias entre ellos:

#### INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE)

La inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y manejar nuestras propias emociones, así como de reconocer, comprender e influir en las emociones de los demás.

**Componentes** (según Daniel Goleman):

1. **Autoconciencia:** Conocer y entender nuestras propias emociones.
2. **Autorregulación:** Manejar y controlar nuestras emociones.
3. **Motivación:** Usar las emociones para alcanzar objetivos.
4. **Empatía:** Comprender las emociones de los demás.
5. **Habilidades Sociales:** Manejar relaciones e influir en las emociones de otros.

La IE, se aplica en diversos contextos como el liderazgo, la educación, las relaciones interpersonales y el desarrollo personal.

#### EDUCACIÓN EMOCIONAL:

La educación emocional es el proceso de enseñar y aprender habilidades emocionales. Se enfoca en desarrollar competencias emocionales a través de programas educativos y formativos.

**Objetivos:**

1. **Conciencia Emocional:** Reconocer y etiquetar las emociones.
2. **Regulación Emocional:** Aprender técnicas para manejar las emociones.
3. **Autonomía Emocional:** Desarrollar independencia y responsabilidad emocional.
4. **Habilidades Sociales:** Fomentar relaciones interpersonales saludables.
5. **Competencias para la Vida:** Aplicar las habilidades emocionales en la vida diaria.

Se aplica en entornos educativos (escuelas, colegios, universidades) y en programas de desarrollo personal y profesional.

#### GESTIÓN DE LAS EMOCIONES:

La gestión de las emociones implica el proceso activo de identificar, comprender y regular nuestras emociones de manera efectiva. Es una parte de la inteligencia emocional, pero se enfoca más en la práctica y las estrategias para manejar las emociones en situaciones concretas.



### Técnicas:

1. **Mindfulness y Meditación:** Técnicas para aumentar la conciencia emocional y reducir el estrés.
2. **Reestructuración Cognitiva:** Cambiar patrones de pensamiento que generan emociones negativas.
3. **Técnicas de Relajación:** Métodos como la respiración profunda y la relajación muscular para manejar la ansiedad y el estrés.
4. **Expresión Emocional Saludable:** Comunicar emociones de manera asertiva y constructiva.

Es útil en la vida cotidiana, en la gestión de conflictos, en la reducción del estrés y en la mejora del bienestar emocional.

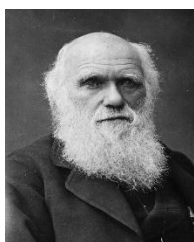
### Entonces...

1. **Inteligencia Emocional:** Es la Capacidad general para manejar emociones propias y ajenas.
2. **Educación Emocional:** Es el Proceso formativo para desarrollar competencias emocionales.
3. **Gestión de las Emociones:** Son Prácticas y técnicas específicas para regular las emociones en situaciones concretas.

Cada uno de estos conceptos tiene su propia importancia y aplicación, pero todos contribuyen al bienestar emocional y al desarrollo personal y social.

## EVOLUCION DEL CONCEPTO "INTELIGENCIA EMOCIONAL"

**1870 - Charles Darwin: En el siglo XIX, Darwin ya discutía la importancia de la expresión emocional para la supervivencia y adaptación.**



Charles Darwin, en su obra "*La expresión de las emociones en el hombre y los animales*" publicada en 1872, propuso que la expresión emocional tiene raíces biológicas y evolucionarias.

Aquí están algunos de los puntos clave que planteó sobre la expresión emocional:

### Principios Básicos de Darwin sobre la Expresión Emocional:

#### ➤ Principio de la Continuidad Evolutiva:

Darwin argumentó que muchas expresiones emocionales son universales y compartidas entre humanos y otros animales, sugiriendo que estas expresiones tienen una base biológica común.

Observó que ciertas expresiones faciales y comportamientos emocionales eran similares en diferentes especies, apoyando la idea de que estas respuestas eran evolutivamente conservadas.



➤ **Principio de la Utilidad Asociada:**

Este principio sugiere que las expresiones emocionales que originalmente servían a un propósito específico (como la expresión de miedo que prepara al cuerpo para la lucha o la huida) se mantienen en los animales, incluidos los humanos, incluso si la utilidad original ya no es relevante.

Las expresiones emocionales pueden haberse originado como movimientos funcionales que eran beneficiosos para la supervivencia y, con el tiempo, se volvieron indicadores de estados emocionales.

➤ **Principio de Antítesis:**

Darwin observó que ciertas emociones se expresan con movimientos y posturas opuestas a las de emociones contrarias. Por ejemplo, la postura corporal de la agresión (erguida y expansiva) es opuesta a la de la sumisión (encogida y contraída).

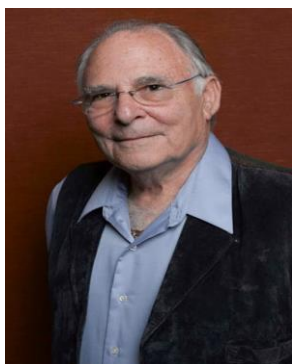
Este principio sugiere que las expresiones emocionales no solo comunican un estado emocional específico, sino también su opuesto.

➤ **Principio de los Actos Directamente Expresivos del Sistema Nervioso:**

Algunas expresiones emocionales no parecen tener una función aparente y podrían ser simplemente el resultado de la activación directa del sistema nervioso. Por ejemplo, el temblor de los músculos durante una experiencia intensa de miedo o excitación.

➤ **La Universalidad de las Expresiones Emocionales:**

Darwin fue uno de los primeros en proponer que ciertas expresiones emocionales son universales en todas las culturas humanas. Esto más tarde fue corroborado por investigaciones como las de **Paul Ekman, quien identificó seis emociones básicas con expresiones faciales universales: ira, asco, miedo, alegría, enojo y sorpresa**



Ha escrito más 170 publicaciones y 14 libros entre los que destacan “Cómo detectar mentiras” (2009) y “Emociones Reveladas”, una exploración detallada sobre las expresiones emocionales. Descubre que los seres humanos consiguen llevar a cabo **más de diez mil expresiones faciales**, siendo tres mil de ellas relevantes para la expresión emocional.

Ekman, a través de sus estudios interculturales, investigó a colectivos occidentales y orientales, hallando ciertas **expresiones faciales comunes** en todas las culturas. Estas expresiones faciales se relacionan con las emociones básicas. (ira, asco, miedo, alegría, enojo y sorpresa.)

**Psicología y Neurociencia Moderna:**

Las ideas de Darwin sobre la expresión emocional sentaron las bases para investigaciones modernas en psicología y neurociencia, que continúan explorando cómo las emociones se expresan y perciben y cómo estas expresiones afectan la comunicación y las interacciones sociales.

En resumen, Darwin argumentó que la expresión emocional tiene raíces evolutivas y biológicas, y que muchas de estas expresiones son universales entre los humanos y otros animales. Sus observaciones y teorías proporcionaron una base para comprender cómo y por qué expresamos emociones de la manera



en que lo hacemos, y cómo estas expresiones pueden haberse desarrollado para servir a funciones adaptativas.

## **1920 - Edward Thorndike, introdujo el concepto de "inteligencia social", que se refiere a la habilidad de comprender y manejar a otras personas.**



Edward Thorndike, un destacado psicólogo estadounidense, introdujo el concepto de inteligencia social en la década de 1920.

Thorndike definió la inteligencia social como la habilidad para entender y manejar a las personas y actuar sabiamente en las relaciones humanas.

Aquí están algunos puntos clave de su enfoque sobre la inteligencia social:

### **Definición de Inteligencia Social:**

Thorndike describió la inteligencia social como la capacidad para comprender y gestionar a las personas en situaciones sociales. Esto incluye habilidades para percibir y entender las emociones, motivos e intenciones de los demás y para interactuar de manera efectiva y adecuada en contextos sociales.

### **Distinción de Otras Formas de Inteligencia:**

Thorndike diferenciaba entre tres tipos de inteligencia: inteligencia abstracta (habilidad para manejar ideas y conceptos), inteligencia mecánica (habilidad para manejar objetos y cosas) e inteligencia social (habilidad para manejar personas).

Según él, la inteligencia social es distinta de las otras formas de inteligencia y es crucial para el éxito en la vida personal y profesional.

### **Importancia en la Vida Cotidiana:**

Thorndike subrayó que la inteligencia social es fundamental para el éxito en la vida cotidiana y en el trabajo. Las personas con alta inteligencia social tienden a ser mejores en la formación de relaciones, la resolución de conflictos y la comunicación efectiva.

Argumentó que la inteligencia social es tan importante como las habilidades cognitivas tradicionales para la vida y el trabajo, especialmente en roles que requieren interacción frecuente con otras personas.

### **Impacto y Relevancia:**

Las ideas de Thorndike sobre la inteligencia social influyeron en el desarrollo de teorías posteriores sobre la inteligencia emocional y las habilidades interpersonales.

Su trabajo estableció una base para la investigación en psicología social y organizacional, destacando la importancia de las habilidades sociales en diversos contextos.

### **Investigación Posterior:**

El concepto de inteligencia social fue precursor de teorías más modernas, como la inteligencia emocional de Daniel Goleman y la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner, que incluye la inteligencia interpersonal.



La investigación contemporánea ha expandido y refinado las ideas de Thorndike, explorando cómo la inteligencia social puede ser medida, desarrollada y aplicada en diversos ámbitos, desde la educación hasta el liderazgo y la gestión.

En resumen, Edward Thorndike introdujo y destacó la importancia de la inteligencia social como la capacidad para entender y manejar a las personas y actuar sabiamente en las relaciones humanas. Su concepto de inteligencia social ha tenido un impacto duradero en la psicología, influyendo en investigaciones posteriores y en la comprensión de la importancia de las habilidades sociales en el éxito personal y profesional.

### **1940 - David Wechsler: sugirió que factores no cognitivos eran importantes para predecir el éxito en la vida.**



David Wechsler, un influyente psicólogo conocido por desarrollar varias escalas de inteligencia, argumentó que los factores no cognitivos son cruciales para el éxito en la vida. A continuación, se presentan algunos puntos clave de su perspectiva:

Wechsler creía que la inteligencia no se limitaba únicamente a las capacidades intelectuales tradicionales, como la resolución de problemas y la comprensión verbal. Él definió la inteligencia como "la capacidad global y agregada del individuo para actuar con propósito, pensar racionalmente y lidiar eficazmente con su entorno".

En su trabajo, Wechsler destacó la importancia de los factores no cognitivos, que incluyen aspectos como la motivación, la perseverancia, las habilidades interpersonales y la adaptabilidad emocional. Estos factores son críticos para la manera en que una persona maneja los desafíos y las oportunidades en la vida diaria.

Wechsler argumentaba que estos factores emocionales y sociales juegan un papel significativo en la capacidad de una persona para tener éxito y adaptarse en diferentes situaciones.

Wechsler adoptó una visión holística de la inteligencia, que incluye tanto las capacidades cognitivas como las no cognitivas. Esta visión integradora sugirió que, para comprender verdaderamente la inteligencia y su impacto en el éxito, es necesario considerar la gama completa de habilidades y atributos personales.

#### **Impacto y Relevancia**

La visión de Wechsler sobre la inteligencia ha tenido un impacto duradero en el campo de la psicología. Su reconocimiento de la importancia de los factores no cognitivos ha influido en el desarrollo de teorías y prácticas en áreas como la psicología educativa, la psicología clínica y la orientación profesional.

Las ideas de Wechsler sobre la importancia de los factores no cognitivos prefiguran el desarrollo del concepto de inteligencia emocional. Investigadores como Peter Salovey y John D. Mayer, y más tarde Daniel Goleman, ampliaron esta idea al explorar cómo la habilidad para manejar las propias emociones y comprender las emociones de los demás contribuye al éxito personal y profesional.

En resumen, David Wechsler sostenía que los factores no cognitivos son esenciales para el éxito en la vida, junto con las habilidades intelectuales tradicionales. Su enfoque holístico de la inteligencia, que incluye tanto aspectos cognitivos como emocionales y sociales, ha influido profundamente en la comprensión moderna de la inteligencia y en la evaluación psicológica.

**1983 - Howard Gardner:** Gardner incluyó las "inteligencias interpersonales e intrapersonales" en su teoría de las inteligencias múltiples, argumentando que las habilidades emocionales eran esenciales.

Howard Gardner propuso la teoría de las inteligencias múltiples, en la que argumenta que existen múltiples formas de inteligencia.

En su teoría, identifica ocho tipos diferentes de inteligencias:

1. Inteligencia lingüística: habilidad para usar el lenguaje de manera eficiente y efectiva.
2. Inteligencia lógico-matemática: habilidad para resolver problemas matemáticos y razonar lógicamente.
3. Inteligencia espacial: habilidad para percibir y manipular imágenes visuales y espaciales.
4. Inteligencia musical: habilidad para reconocer y crear música.
5. Inteligencia corporal-kinestésica: habilidad para controlar el propio cuerpo de manera hábil y coordinada.
6. Inteligencia interpersonal: capacidad de entender a los demás, empatizar y establecer relaciones sociales efectivas.
- 7. Inteligencia intrapersonal: capacidad de conocerse a uno mismo, tener conciencia de las propias emociones, motivaciones y fortalezas.**
8. Inteligencia naturalista: habilidad para reconocer e interpretar patrones en la naturaleza, así como comprender el mundo natural.



La teoría busca enfatizar la diversidad de formas en las personas pueden ser inteligentes y reconoce que cada individuo puede tener fortalezas diferentes en diferentes áreas.

Howard Gardner, en su teoría de las inteligencias múltiples, introduce el concepto de inteligencias interpersonales para describir una de las diversas formas en que las personas pueden desarrollar la capacidad para comprender y responder adecuadamente a los estados de ánimo, motivaciones y deseos de otras personas.

Según Gardner:

- ✓ La inteligencia interpersonal se refiere a la habilidad para reconocer y comprender los estados emocionales, intenciones, motivaciones y deseos de otras personas.
- ✓ Implica una alta capacidad para interactuar eficazmente con los demás, lo que incluye habilidades como la empatía, la capacidad de liderazgo y la destreza en la comunicación.



### Componentes:

- **Empatía:** La capacidad para ponerse en el lugar de otros y entender sus emociones y perspectivas.
- **Habilidades Sociales:** La capacidad para interactuar y comunicarse efectivamente con diferentes personas en diversos contextos.
- **Sensibilidad a las Señales Sociales:** La capacidad para leer y responder adecuadamente a las señales sociales y emocionales de los demás.

### Aplicaciones:

- ✓ **Educación:** Los maestros y educadores con alta inteligencia interpersonal pueden comprender mejor las necesidades y emociones de sus estudiantes, facilitando un entorno de aprendizaje positivo.
- ✓ **Liderazgo:** Los líderes con inteligencia interpersonal son capaces de inspirar y motivar a sus equipos, gestionar conflictos y fomentar un ambiente de colaboración.
- ✓ **Psicología y Terapia:** Los terapeutas y consejeros utilizan su inteligencia interpersonal para comprender y ayudar a sus clientes de manera efectiva.
- ✓ **Trabajo Social y Servicios Comunitarios:** Los profesionales en estos campos emplean la inteligencia interpersonal para trabajar con individuos y comunidades, entendiendo y respondiendo a sus necesidades.

### Desarrollo y Evaluación:

- ✓ Gardner sugiere que la inteligencia interpersonal puede ser desarrollada a través de experiencias sociales y prácticas deliberadas, como la participación en actividades de grupo, la resolución de conflictos y el ejercicio de roles de liderazgo.
- ✓ La evaluación de la inteligencia interpersonal puede incluir la observación de las interacciones sociales, el uso de cuestionarios de autoevaluación y la retroalimentación de pares y superiores.

### Ampliación del Concepto de Inteligencia:

- ✓ Gardner amplió el concepto tradicional de inteligencia, que se centraba principalmente en habilidades cognitivas y académicas, para incluir una variedad de habilidades y capacidades, entre ellas la inteligencia interpersonal
- ✓ Su teoría de las inteligencias múltiples ha influido en la educación y la psicología, promoviendo una comprensión más amplia y diversa de las capacidades humanas.
- ✓ La inteligencia interpersonal ha sido incorporada en enfoques educativos que buscan desarrollar no solo las habilidades académicas, sino también las habilidades sociales y emocionales de los estudiantes.
- ✓ Programas educativos que promueven la cooperación, la comunicación y la empatía están diseñados para fortalecer la inteligencia interpersonal.

En resumen, la inteligencia interpersonal, según Howard Gardner, es la capacidad para entender y relacionarse efectivamente con otras personas. Es fundamental en muchas áreas de la vida, incluyendo la educación, el liderazgo, la psicología y el trabajo social. Gardner ha ayudado a reconocer y valorar la importancia de esta forma de inteligencia en el desarrollo personal y profesional.

## 1990 - Peter Salovey y John D. Mayer: fueron los primeros en utilizar el término "inteligencia emocional"



Peter Salovey



John Mayer

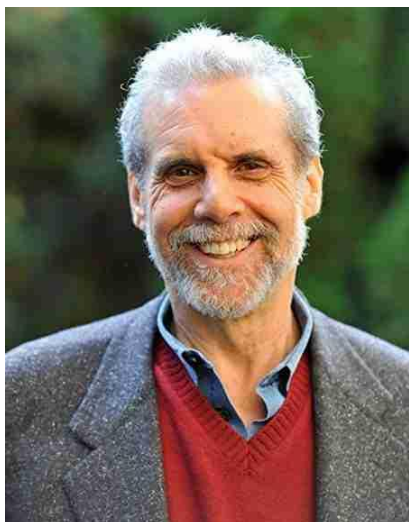
En un contexto académico, definiéndolo como un subconjunto de la inteligencia social que implica la capacidad de monitorear los sentimientos y emociones propias y ajenas, discriminar entre ellos y usar esta información para guiar el pensamiento y la acción.

Peter Salovey y John Mayer propusieron la teoría de la inteligencia emocional. Según ellos, la inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer, entender y regular las emociones propias y de los demás.

Sostenían que la inteligencia emocional consiste en cinco componentes principales:

- **Conciencia emocional:** capacidad para reconocer y comprender las propias emociones.
- **Regulación emocional:** habilidad manejar las propias emociones de manera efectiva y adaptativa.
- **Autonomía emocional:** para mantenerse independiente de las influencias externas en el estado de ánimo propio.
- **Competencia social:** aptitud para relacionarse con los demás, mostrar empatía y crear relaciones saludables.
- **Habilidad para utilizar las emociones en el pensamiento:** capacidad para utilizar eficientemente las emociones en el proceso cognitivo, tomando decisiones racionales basadas tanto en datos objetivos como en consideraciones emotivas.

## 1995 - Daniel Goleman: En 1995, Goleman publicó "Emotional Intelligence".



Un libro que sintetizó y amplió las investigaciones sobre el tema, proponiendo que la inteligencia emocional es tan importante, o más inclusive, que el coeficiente intelectual (CI) para el éxito en la vida.

El libro "Inteligencia Emocional" de Daniel Goleman es un bestseller que explora la importancia de las habilidades emocionales en el éxito personal y profesional. Argumenta que la inteligencia emocional es tan importante como la inteligencia cognitiva y ser desarrollada a lo largo de la vida.

Goleman explica que la inteligencia emocional consiste en reconocer y manejar nuestras propias emociones, así como comprender las emociones de los demás.

Destaca que estas habilidades son cruciales para el liderazgo efectivo, el trabajo en equipo, la toma de decisiones adecuadas y las relaciones interpersonales saludables.



También señala que cultivar una alta inteligencia emocional implica aprender controlar impulsos negativos, manejar el estrés, mostrar empatía los demás

Goleman identificó cinco componentes principales:

- Autoconciencia
- Autorregulación
- Motivación
- Empatía
- Habilidades sociales.

El concepto de inteligencia emocional ha tenido un gran impacto en diversos campos, incluyendo la educación, el liderazgo y la psicología clínica. Ha sido integrado en programas de desarrollo personal y profesional, y **se ha demostrado que las habilidades de IE pueden ser enseñadas y mejoradas con entrenamiento y práctica.**

Goleman argumenta que las habilidades emocionales son fundamentales para el desarrollo de competencias como el liderazgo, la empatía, la resolución de conflictos y la toma de decisiones efectivas.

Sostiene que se pueden desarrollar y mejorar las habilidades emocionales a lo largo de la vida, a través de práctica y entrenamiento. Además, destaca que estas habilidades son igualmente importantes o incluso más importantes que las necesidades cognitivas tradicionales en algunos aspectos del desempeño humano.

La inteligencia emocional surgió como una respuesta a la necesidad de entender y valorar las habilidades emocionales y sociales, complementando así los modelos tradicionales de inteligencia que se centraban exclusivamente en aspectos cognitivos.