



# Inteligencia emocional

Por Daniel Goleman

## En *Inteligencia emocional*:

1. Descubrirás qué es la inteligencia emocional.
2. Aprenderás a gestionar y controlar tus emociones.
3. Conocerás las claves de la motivación.

## Inteligencia emocional

*Inteligencia emocional* habla del papel que juegan las emociones en las relaciones humanas y la importancia de saber gestionarlas para desarrollar relaciones de calidad. Daniel Goleman destaca el impacto que tienen los sentimientos en nuestra vida y nuestra conducta y señala que es mucho mayor que el que pueden causar los pensamientos.

Mientras el coeficiente intelectual pretende indicar nuestra inteligencia general, la inteligencia emocional marca nuestra capacidad de identificar, comprender y gestionar los sentimientos propios y ajenos. Para el autor, la inteligencia emocional es la inteligencia de la que más depende nuestro éxito en la vida, pues es la que más influye en nuestra toma de decisiones. Goleman apoya su argumento con estudios que demuestran que la inteligencia emocional representa el 80% del camino hacia el éxito, mientras que el coeficiente intelectual tan solo un 20%.

La buena noticia es que la inteligencia emocional se puede desarrollar y perfeccionar, aunque algunas nacen con mayores habilidades emocionales que otras.



La primera parte del libro explica por qué los sentimientos son mucho más poderosos que la racionalidad. La segunda parte define la inteligencia emocional y habla de sus cinco pilares principales. El primero es ser capaz de identificar las emociones, las fortalezas y las debilidades de uno mismo. El segundo, saber gestionar las emociones y controlar dónde centramos nuestra atención. Es decir, ser capaz de adoptar una actitud más positiva. El tercero es motivarse a uno mismo enfocando las emociones hacia un mismo objetivo. El cuarto, identificar los sentimientos de los demás a través de la empatía y la conciencia social. Finalmente, el quinto pilar es saber gestionar estos sentimientos y las relaciones con los demás.

Goleman también da importancia a la relación entre los desequilibrios emocionales y el estado familiar. Explica cómo este tipo de conflicto se transmite de generación en generación y cómo romper el ciclo.

La obra también explica cómo los traumas y las experiencias trágicas quedan grabadas en el cerebro, condicionando las reacciones futuras ante cualquier suceso que tenga un parecido con la experiencia original. Goleman da las claves para aprender a sustituir estos patrones negativos y reemplazarlos por unos más beneficiosos para la salud mental.

En definitiva, *Inteligencia emocional* expone la importancia que las emociones tienen y cómo aprender a gestionarlas determina nuestra calidad de vida y nuestra percepción del mundo.

## Biografía de Daniel Goleman

Daniel Goleman es psicólogo, periodista científico y escritor. Estudió antropología en la Universidad de Amherst, Massachusetts y obtuvo un doctorado en la Universidad de Harvard.

Como periodista científico, escribió durante doce años para el periódico The New York Times sobre ciencias conductuales y cerebrales. También escribió para la revista Psychology Today.



También ha sido profesor de psicología en Harvard. Cofundó la Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (Sociedad para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional) en el Centro de Estudios Infantiles de la Universidad de Yale, cuya misión es incentivar a escuelas a introducir cursos de educación emocional.

Actualmente co-dirige el Consorcio para la Investigación de la Inteligencia Emocional en las Organizaciones en la Universidad de Rutgers. Este fomenta las asociaciones de investigación entre académicos y profesionales sobre el papel que juega la inteligencia emocional en la excelencia.

Su trabajo ha sido reconocido en muchas ocasiones. Por un lado, en el campo del periodismo científico ha obtenido diversos premios, incluyendo el Premio Washburn. Asimismo, fue nombrado Miembro de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia en reconocimiento a su labor.

Por el otro, *Inteligencia emocional* se mantuvo durante más de un año en la lista de los libros más vendidos del New York Times. Se han vendido más de 5 millones de ejemplares en 40 idiomas. La obra fue nombrada uno de los 25 libros de administración de negocios más influyentes por la revista Time. De la misma manera, el Financial Times, el Wall Street Journal y el Accenture Institute for Strategic Change han incluido a Daniel Goleman entre los pensadores de negocios más influyentes.