

# INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONCEPTOS AFINES: AUTOESTIMA SANA Y HABILIDADES SOCIALES.

Roca, E y Juan, R.M.  
Hospital Clínico Universitario de Valencia  
Av.Malvarrosa, 10, 46011. Valencia. España. E-mail: eliar@cop.es

## INTRODUCCIÓN

Este trabajo se centra en el análisis de las afinidades entre algunas conceptualizaciones de la Inteligencia emocional (Goleman, 1992, 1995) con dos conceptos, ampliamente investigados en Psicología:

- Autoestima sana (Kernis, 2003; Roca, 2012)
- Habilidades sociales (Caballo, 2002; Roca, 2005).

Inteligencia emocional  
Autoestima sana  
Habilidades sociales

Son diferentes “mapas de un mismo territorio”, el territorio común de las actitudes deseables hacia uno mismo y hacia los otros.

## SIMILITUDES ENTRE CONCEPTOS

Inteligencia emocional Intrapersonal (Goleman 1992; 1995):

- Autoconciencia
- Autorregulación emocional
- Automotivación

equiparable

Autoestima óptima (Kernis, 2003)

Se basa en la autoconciencia y en la autenticidad. Es la que facilita el funcionamiento óptimo, incluyendo pensamientos, emociones y conductas.

Inteligencia emocional interpersonal, integrada por la empatía y las habilidades sociales (Goleman 1992; 1995).

equiparable

Concepciones actuales de las habilidades sociales, que tienen en cuenta el papel decisivo de la empatía (Roca, 2005).

Tanto la Inteligencia emocional descrita por Goleman, como la Autoestima sana y las Habilidades sociales, pueden ser definidas como:

“Habilidades que nos permiten comunicarnos eficazmente con nosotros mismos y con los demás”, y tienen el carácter de no ser innatas sino que pueden aprenderse y mejorarse.

La convergencia entre estos tres conceptos, referidos a una misma “realidad” o “territorio”:

## TRABAJO DIARIO

En nuestro trabajo diario con pacientes del CSM Malvarrosa (Comunidad Valenciana):

- Aplicando estrategias dirigidas a mejorar la Inteligencia Emocional, la Autoestima y las Habilidades sociales de nuestros pacientes.
- Tenemos resultados muy positivos, por resultar muy motivadoras para los pacientes y contribuir a mejorar su buen funcionamiento y su calidad de vida.

No ha sido suficientemente explorada por la psicología académica.

Es ampliamente utilizada por los clínicos y formadores, que tienden a integrarlas en sus terapias, cursos o talleres .

## REFERENCIAS

- Goleman, D. La práctica de la inteligencia emocional. Editorial Kairos. 1999.  
Goleman, D. Inteligencia emocional. Editorial Kairos. 2002.  
Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. Psychological Inquiry, 14, 1-26.  
Roca, E. (2008). Como mejorar tus habilidades sociales. ACDE.  
Roca, E. (2012). Autoestima sana. Una visión actual, basada en la investigación. ACDE.