

## III CONGRESO INTERNACIONAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR

Zaragoza, 17 al 19 de Mayo de 2013

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

Roca, E; Juan, R.M, y Polo, S.  
Hospital Clínico Universitario de Valencia.  
Av. Malvarrosa, 10, 46011. Valencia. España. E-mail: [eliar@cop.es](mailto:eliar@cop.es). T. 662 020 352

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, que constituyen temas centrales en esta disciplina, no solo a nivel académico sino también en su vertiente aplicada, en los ámbitos educativo, empresarial y clínico. Nos referimos a la autoestima sana (Kernis, 2003; Roca, 2012) y a las Habilidades sociales (Caballo, 2002; Roca, 2005).

Se plantea que tanto la Inteligencia emocional, como la Autoestima sana y las Habilidades sociales, pueden verse como conceptos afines, ya que constituyen diferentes “mapas de un mismo territorio”, el territorio común de las actitudes deseables hacia uno mismo y hacia los otros.

Desde este punto de partida, analizamos las similitudes entre estos conceptos.

Así, si nos basamos en la definición de Goleman de Inteligencia emocional como Habilidades que contribuyen al buen funcionamiento y al éxito y que son diferentes al CI (Goleman 1992; 1995), su definición de Inteligencia emocional Intrapersonal es equiparable a la definición de Autoestima óptima (Kernis, 2003) como aquella que contribuye al funcionamiento óptimo, incluyendo las conductas; teniendo en cuenta las repercusiones a corto y largo plazo, y la dimensión individual y social.

En forma similar, la definición de Goleman de la Inteligencia emocional interpersonal, integrada por la empatía y las habilidades sociales, es equiparable a las concepciones actuales de las habilidades sociales, que tienen en cuenta el papel decisivo de la empatía (Roca, 2005).

Del mismo modo, entendemos que 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”, no ha sido suficientemente explorada por la psicología académica (no hemos encontrado ninguna publicación que analice la relación entre estos conceptos en bases de datos como PsycInfo o Embat), pero es ampliamente utilizada por los clínicos y formadores que tienden a integrar en sus terapias, cursos o talleres, conceptualizaciones y técnicas provenientes tanto del campo de la Inteligencia emocional, como del de la Autoestima, y el de las Habilidades sociales.

Por nuestra parte, en nuestro trabajo diario con pacientes del CSM Malvarrosa (Comunidad Valenciana) estamos aplicando estrategias dirigidas a mejorar la Inteligencia Emocional, la Autoestima y las Habilidades sociales de nuestros pacientes (Roca, 2005, 2012), con resultados muy positivos, ya que resultan muy motivadoras para los pacientes y contribuyen a mejorar su buen funcionamiento y su calidad de vida.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Caballo, V. Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Editorial S. XXI. 2002.*
- Goleman, D. Inteligencia emocional. Editorial Kairos. 2002.*
- Goleman, D. La práctica de la inteligencia emocional. Editorial Kairos. 1999.*
- 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.*