

# Ensayo sobre la inteligencia emocional

David Franco Rodríguez

El término "inteligencia emocional" se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Su objetivo es no ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas.

El concepto de "inteligencia emocional" fue utilizado por primera vez por el psicólogo Edward Thorndike, en 1920, quien la definió como "la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas".

Thorndike pensaba que, además de la inteligencia social, existen también otros dos tipos de inteligencias:

- La abstracta: habilidad para manejar ideas.
- La mecánica: habilidad para entender y manejar objetos.

Actualmente, el desarrollo de la ciencia nos ha permitido saber que existen siete tipos de inteligencia:

-Inteligencia lingüística: es la inteligencia relacionada con nuestra capacidad verbal y con el lenguaje.

-Inteligencia lógica: tiene que ver con el desarrollo de pensamiento abstracto.

-Inteligencia musical: se relaciona con las habilidades musicales y ritmos.

-Inteligencia visual: la capacidad para integrar elementos, percibirlos y ordenarlos en el espacio.

-Inteligencia kinestésica: abarca todo lo relacionado con el movimiento tanto corporal como el de los objetos, y los reflejos.

-Inteligencia interpersonal: implica la capacidad de establecer relaciones con otras personas.

-Inteligencia intrapersonal: se refiere al conocimiento de uno mismo y todos los procesos relacionados, como autoconfianza y automotivación.

Tras conocer todo esto, podemos decir, que una persona inteligente es aquella persona capaz de relacionar sus sentimientos y emociones, con los siete tipos de inteligencia para, así, poder actuar adecuadamente, ante cualquier situación de la vida.

Un caso de persona inteligente, sería Galileo Galilei, una persona de grandes conocimientos en campos matemáticos y físicos, que movido por su sentimiento de confianza, "planto cara" a la Iglesia, siendo consciente de lo que le podría pasar.