

Inteligencia emocional y su incidencia en el proceso de mediación

Teresa Purón Picatoste

Algunos conceptos de inteligencia emocional

Daniel Goleman define la Inteligencia Emocional como «la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que mantenemos con los demás y con nosotros mismos»¹.

A lo largo de mi experiencia profesional he escuchado muchas veces en mi consulta frases como éstas: «No puedo seguir con esta persona, son tantas cosas...», «¿cosas concretas?... No sé, sólo estoy saturada, no por unas cuantas cosas concretas, sino por todo», y así podríamos ir desgranando una y otra frase, todas ellas desveladoras de conflictos pero que dejan ver un profundo desconocimiento de los sentimientos propios, y me temo que de los sentimientos de su pareja. Frases que nos hacen concluir que esa pareja no tiene solución porque no sabe cuál es el problema, sencillamente no saben qué solución tienen que buscar; por tanto, aunque la encontraran, nunca la reconocerían.

Si entendemos la inteligencia como la capacidad de resolver problemas, la inteligencia emocional será la capacidad de solucionar los problemas emocionales y para ello el primer paso es reconocer los propios sentimientos, es decir, a veces sin querer, enmascaramos los propios sentimientos con frases como: «Estoy muy preocupada», sin hacernos conscientes que seguramente debajo de esa preocupación se esconde un terrible miedo a la pérdida de algo o alguien; «estoy enfadado» y detrás del enfado, asoma, casi imperceptiblemente, la soledad; «No me gusta perder el tiempo hablando

1 Goleman, D. (1998), *La Práctica de la Inteligencia Emocional*, Kairós, p. 430.