

# Superación personal e inteligencia emocional

---

En nuestra sociedad Occidental, se asume con mucha frecuencia, que tener alta preparación académica es sinónimo de éxito y **superación personal** en todos los aspectos de la vida; sin embargo, aunque a primera vista esto parece ser válido, lo cierto es que el éxito no solo depende de las habilidades académicas.

De acuerdo con Daniel Goleman, en los Estados Unidos se realizó un seguimiento hasta la edad mediana, a un grupo de 95 egresados de Harvard. Según este estudio, se encontró que los **egresados** que habían obtenido las **calificaciones más altas** en la Facultad, **no habían alcanzado demasiados éxitos**, en términos de salario, productividad y categoría profesional, en comparación con los egresados que habían obtenido calificaciones menores. Tampoco habían obtenido mayores satisfacciones en su vida, ni mayor felicidad en sus relaciones de amistad, familiares y amorosas.

Sin ahondar en estudios, en nuestro entorno local, la experiencia nos indica que aquellos que se destacan académicamente, no obtienen en automático los mejores puestos de trabajo, ni tienen necesariamente mejor calidad de vida, que aquellos con resultados académicos más bajos. Muy al contrario, en ocasiones se observa que es la gente con **resultados académicos promedio**, quien a la larga obtiene los **mejores puestos** y un mejor nivel de vida. ¿A que se debe esto?

En los años recientes la ciencia ha descubierto que **las emociones** son tan **importantes** como la **inteligencia académica**, para lograr una buena calidad de vida. Cualidades como la empatía, la decisión, la habilidad para socializar y la capacidad para automotivarse, entre otras, son sin duda tan o más importantes que la inteligencia académica. El problema es que la escuela no aborda estos temas.

Esta ausencia de educación emocional, es la causa de que observemos en la sociedad el incremento de la violencia, el estrés, los divorcios y un sinnúmero de enfermedades relacionadas con **emociones no expresadas**, como la colitis y el cáncer.

En este contexto, desarrollar la **inteligencia emocional** o la capacidad para manejar y expresar nuestras emociones, es una necesidad que ningún ser humano, que desee mejorar su calidad de vida, debería pasar por alto. Entre los beneficios inmediatos de aprender a manejar y expresar las emociones, se encuentran, el mejoramiento de la comunicación y la relación con la pareja, hijos, padres y hermanos. En el plano personal, las emociones son fundamentales para una adecuada toma de decisiones.