

La inteligencia emocional: una ruta para la igualdad de género

Emotional intelligence: a route to gender equality

Claudia Yenmi Vázquez Valencia y Yolanda Campos Uscanga

Resumen

La *inteligencia emocional* es el conjunto de capacidades sociales y emocionales que nos permiten enfrentar la vida de forma satisfactoria. Sin embargo, por muchos años, la sociedad ha fomentado estas capacidades de forma distinta en mujeres y hombres, contribuyendo a la desigualdad de oportunidades en diferentes ámbitos. En tiempos de lucha por derechos justos, es necesario generar condiciones para tener acceso a las mismas oportunidades. Por este motivo, el objetivo de este artículo es dar claridad al concepto de inteligencia emocional para entender su importancia, reflexionar sobre las diferencias entre mujeres y hombres, y, finalmente, cambiar ideas, discursos o acciones, lo que permitirá una transformación social encaminada a reducir la brecha de género.

Palabras clave: inteligencia emocional, capacidades emocionales, desigualdad de género.

CÓMO CITAR ESTA COLABORACIÓN

Vázquez Valencia, Claudia Yenmi, y Campos Uscanga, Yolanda. (2024, septiembre-octubre). La inteligencia emocional: una ruta para la igualdad de género. *Revista Digital Universitaria (RDUI)*, 25(5). <http://doi.org/10.22201/ceide.16076079e.2024.25.5.2>

Abstract

Emotional intelligence is the set of social and emotional capacities that allow us to face life successfully. However, for many years society has fostered these capabilities dissimilarly in women and men, contributing to inequality of opportunities in different areas. In times of struggle for fair rights, it is necessary to create conditions to have access to the same opportunities. For this reason, the objective of this article is to clarify the concept of emotional intelligence to understand its importance, reflect on the differences between women and men, and, finally, seek to change ideas, speech or actions, which will allow a social transformation aimed at reducing gender inequality.

Keywords: emotional intelligence, emotional capacities, gender inequality.

Claudia Yenmi Vázquez Valencia

Universidad Veracruzana

Licenciada en Psicología, Maestra en Salud Pública y Doctora en Psicología. Ha colaborado con instituciones privadas y organizaciones no gubernamentales dedicadas a la promoción de la salud. Es docente en áreas de psicología y salud pública. Sus investigaciones están relacionadas con los estilos de vida y factores psicológicos vinculados a la salud.

 yenmi14@hotmail.com

 [0000-0002-9152-2853](https://orcid.org/0000-0002-9152-2853)

Yolanda Campos Uscanga

Universidad Veracruzana

Licenciada en Psicología, Maestra en Salud Pública con área disciplinar en Epidemiología y Doctora en Psicología. Investigadora de tiempo completo del Instituto de Salud Pública de la Universidad Veracruzana, miembro del Sistema Nacional de Investigadores nivel I y perfil deseable SEP-PRODEP. Sus investigaciones abordan estilos de vida sustentables, bienestar, entornos naturales, psicología de la salud y psicometría.

 [0000-0002-5114-3621](https://orcid.org/0000-0002-5114-3621)

 <https://www.uv.mx/personal/ycampos/>

Introducción

Imagina que llegas a una de tus clases, cualquiera que sea, y el profesor dice: —Tendremos examen sorpresa—. Esas cosas no deberían pasar, pero vamos, es sólo una suposición. La respuesta común ante esa situación es que, en mayor o menor medida, nos va a ocasionar estrés. Fuera de eso, las respuestas son diversas; imaginemos algunas. Están quienes se paralizan y no saben qué hacer, no hablan, no comentan, únicamente están ahí esperando el momento. Hay quienes empiezan a murmurar con quien tienen a su lado para quejarse del profesor y de su malévolo plan, incluso con frases que no podemos escribir, pero que ayudan a expresar el coraje o la frustración. Puede existir quien tenga ganas de llorar e incluso lo haga, quien se manifieste y diga que no es justo. Habrá quien comience a sudar, aunque sea pleno invierno, o quien salga corriendo al baño porque siente desesperación. Claro que nunca faltan quienes sienten seguridad porque siempre estudian, o quienes expresen tranquilidad porque no habrían estudiado, aunque les hubieran avisado un mes antes. En fin, las posibilidades son diversas.

Ahora, analicemos una situación en particular: una chica llora mientras su amiga la abraza para darle un poco de consuelo. Es probable que te parezca más familiar esta escena que si vieras lo mismo, pero con un par de chicos. Ojo que dijimos “más familiar”, no más apropiado o normal. Y es que desde la infancia se ha relacionado con mayor frecuencia a las mujeres con competencias emocionales, afirmando que, a diferencia de los hombres, son más expresivas y parecen comprender mejor las emociones de los otros.

Aunque actualmente esta visión ha evolucionado, aún se sigue fomentado una educación emocional distinta desde la familia, la escuela y la sociedad. Los juegos de la infancia, los cuentos, la forma de conversar de los padres y las madres con las infancias, sin darnos cuenta, contribuyen a la verbalización y expresión de los afectos con mayor facilidad en las niñas. Esto perdura en la edad adulta, en la que se refuerza esa asociación a través de los roles establecidos por la sociedad, las oportunidades laborales, las demandas del entorno en general, y los estereotipos, en los que incluso es más aceptado o “bien visto” que las mujeres expresen sus emociones.

Regresando a nuestra situación hipotética del examen, podemos tomar todas las respuestas de los estudiantes y darles un nombre: *inteligencia emocional*. ¿Te suena? Seguro sí.

¿Cómo entendemos la inteligencia emocional?

El concepto de inteligencia no es reciente, para que se den una idea, ya se hablaba de la inteligencia por ahí del siglo IV (Villamizar y Donoso, 2013). Entre ese y nuestro actual siglo XXI, han surgido interesados en darle un significado,

averiguar para qué sirve, cómo se mide y por qué es importante. No vamos a detenernos en todos los aportes en el área, pero sí en mencionar que, hasta hace cuatro décadas, se consideraba que la inteligencia era una capacidad general presente en todas las personas, aunque en diferente medida.

Por muchos años, a nadie se le ocurrió decir algo diferente, hasta 1983, cuando **Howard Gardner** hace su entrada triunfal para decir que la inteligencia no era una capacidad única, que, por el contrario, existían diferentes inteligencias (Gardner, 2016). Este hecho sí que fue relevante. Imaginen a los grandes expertos estudiando sobre la inteligencia, y de pronto llega alguien y les dice: —¡Paren, no es una, son varias inteligencias!

Además se da el lujo de agregar que no se podía reducir la inteligencia a la capacidad para resolver problemas, que era necesario considerar otros aspectos, como la capacidad de percibir el arte, el poder expresarse no sólo con el lenguaje sino también con el cuerpo, la capacidad de relacionarse con los otros, la empatía, el autoconocimiento, etcétera (Gardner, 2016). Hoy puede parecernos más familiar, pero en su momento fue bastante innovador y revolucionario.

¿A dónde queremos llegar con todo esto? Pues resulta que, gracias a la brillante idea de Gardner, que, por cierto, ahora se llama *teoría de las inteligencias múltiples*, surgió el interés de varias personas por explorar la inteligencia desde esta perspectiva (Villamizar y Donoso, 2103). Y es que a muchos la idea les cayó como balde de agua fría, pero a otros les despertó la curiosidad, y es así como el concepto de inteligencia emocional vio la luz (ver figura 1).



Un buen día **Daniel Goleman**, un psicólogo y escritor estadounidense, publicó su libro *Inteligencia emocional: ¿Por qué puede importar más que el cociente intelectual?*; decimos un buen día, pero detrás de ese día hay años de trabajo y muchas personas contribuyendo a la causa. La propuesta de Goleman fue más allá de definir esta inteligencia: puso sobre la mesa un tema que causó polémica al dar cabida a nuevas y relevantes expresiones de la inteligencia.

Regresemos a un ejemplo de la escuela, entre las y los estudiantes suele haber quien frecuentemente levanta la mano cuando el maestro hace preguntas, que saca 10, sobre todo en materias que se consideran “difíciles”, que memoriza todo superrápido, y que muchos reconocen como la persona más inteligente del salón. Sí, de hecho, sí es inteligente si consideramos la inteligencia académica, o como decía Goleman en su libro “el cociente intelectual”, ese numerito que nos dice quién es más o menos “inteligente”. Y solemos pensar que esa persona tiene el futuro asegurado.

Figura 1. Teoría de las inteligencias múltiples y origen de la inteligencia emocional. Crédito: elaboración propia.

Luego, está quien que no suele obtener un 10, quizá no le va bien cuando le hace preguntas el profesor, que no destaca por ser “el mejor” o “la mejor” de la clase al menos por esas cualidades. Pero es quien se lleva bien con todos, organiza fiestas, cae bien por ser agradable. Es esa persona que cuando el profesor dijo que había examen sorpresa hasta hizo una broma que causó gracia en el salón. Tendemos a esperar que quizá su futuro laboral no sea tan prometedor como él o la estudiante de 10, pero resulta que años más tarde nos topamos con esa persona y tiene un buen trabajo, incluso mucho mejor que quienes integraban el cuadro de honor. Y entonces nos preguntamos cómo pasó.

Justo eso se preguntó Goleman, y además nos dio una respuesta: la inteligencia general, esa que tiene que ver con los aprendizajes teóricos, la memoria, las cosas “intelectuales”, no lo es todo y no es la más importante. Las habilidades para relacionarse, manejar las emociones, adaptarse a diferentes circunstancias sin morir en el intento, en sí, las habilidades sociales y emocionales, son más determinantes; tanto en este ejemplo del éxito profesional como en la vida en general (Goleman, 2015). Todo eso engloba la inteligencia emocional (ver figura 2).

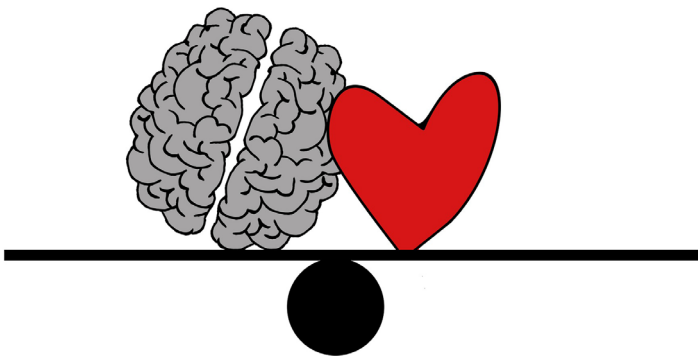


Figura 2. Importancia de la inteligencia emocional. Crédito: [Elisa Riva](#).

¿La inteligencia emocional es diferente entre hombres y mujeres?

La respuesta rápida es sí. Biológicamente tenemos diferencias. La predisposición genética, las diferencias en el funcionamiento de algunas estructuras cerebrales y la producción de diferentes hormonas, inciden en el comportamiento y en la manifestación de las habilidades socioemocionales (Rippon, 2020).

Sin embargo, el desarrollo de estas habilidades es el resultado de una interacción compleja entre factores biológicos y sociales, siendo estos últimos altamente determinantes y susceptibles al cambio, lo que los hace más interesantes. El entorno familiar, el sistema educativo, las relaciones personales, la cultura, las normas sociales, los medios de comunicación, el contexto económico y los modelos de roles, entre otros, son cruciales en el desarrollo de habilidades y competencias socioemocionales, desde la infancia hasta la vida adulta (Cabello et al., 2016).

Por tanto, nuestra forma de enfrentar el día a día, de responder a lo que sucede, tampoco parece ser igual. ¡Y sí! Aquí entran las diferencias individuales: cada uno de nosotros es pieza única, irreplicable, con su propia genética y experiencias. Pero más allá de lo individual, hombres y mujeres, manejamos de forma distinta nuestros sentimientos, pensamientos y emociones, y, por tanto, nuestras acciones son diferentes.

No es relevante afirmar quienes son más inteligentes, pero sí es importante mencionar que hay estudios que han mostrado que las mujeres tienen mayor capacidad para percibir, manejar y entender las emociones (Cabello et al., 2016; Craig et al., 2009); que tienden a tener mayor motivación y mejor manejo de las relaciones que establecen con otros (Harrod y Scheer, 2005; Joshi y Dutta, 2021), y muestran más empatía (Meshkat y Nejati, 2017). Mientras tanto, los hombres tienen mejor capacidad para ajustarse a nuevas situaciones y pueden resolver problemas que se presentan en la vida diaria con más facilidad (Arteche et al., 2008), enfrentan mejor los momentos de estrés, suelen sentirse más satisfechos consigo mismos o en general con la vida, y se muestran más positivos (Vázquez-Valencia et al., 2022) (ver figura 3).

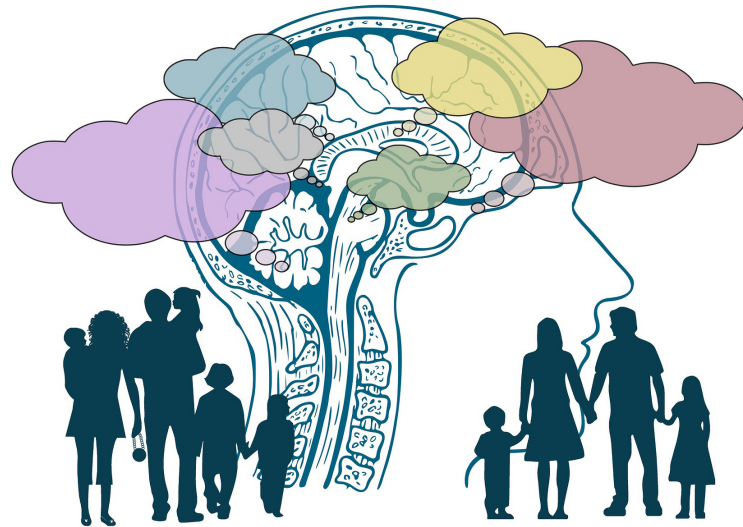


Figura 3. Diferencias entre hombres y mujeres producto de la interacción de componentes biológicos y sociales. Crédito: [Gerd Altmann \(geralt\)](#).

Entonces, somos diferentes y eso no está mal, el problema es cuando estas diferencias se traducen en factores que inciden en la calidad de vida de las personas en función de si se es hombre o mujer. Es decir, desarrollar de manera diferenciada competencias sociales y emocionales, conduce a tener diferentes oportunidades en el área personal, académica y laboral. Por ejemplo, desde la educación primaria, se observa menor autoconfianza y mayor ansiedad en las niñas en áreas relacionadas con la ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas; este patrón se reproduce en grados posteriores, y se hace a un más notorio en grados universitarios y posgrados, en los que el porcentaje de mujeres que opta por estas áreas sigue siendo menor. Como es de esperar, estas diferencias se trasladan al ámbito laboral (Cobrerros et al., 2024). Esta situación no sólo sucede en este tipo de carreras o áreas de formación profesional, sino en el campo laboral en general, donde aún es común escuchar frases como “ella no soportaría este trabajo tan estresante” o “un hombre no tiene la sensibilidad que se requiere para trabajar aquí”.

Pensando en esto, una solución viable, es fomentar las competencias y habilidades de la inteligencia emocional en las personas, en hombres o mujeres.

Aunque seguirán existiendo diferencias individuales, esto puede ser un camino a la reducción de la brecha asociada al género.

Sabemos que el género incluye muchas más expresiones que hombre y mujer, pero nos centramos en estas dos porque partimos de la idea de que, en la crianza temprana, en los primeros años de vida, hasta ahora sigue habiendo diferencias importantes en función de si se asigna, basado en la biología, como hombre o mujer. Éstas pueden ser desde el tipo de actividades y juegos, el estilo de la comunicación verbal y no verbal, el uso de estrategias para fomentar la disciplina y el apoyo emocional que proporcionan los padres. Estas pautas, que no necesariamente se ejecutan de manera consciente por los progenitores, son propias de cada cultura, tienen un significado social y están permeadas por las creencias.

¿Cómo fomentar la inteligencia emocional?

Vayamos al origen sin ahondar tanto. Si consideramos que en la infancia se forjan todas estas capacidades, los padres tienen un papel protagónico. Las interacciones que se establecen entre padres e hijos son proveedoras de recursos básicos para el desarrollo personal, social y emocional, no sólo de cuando somos niños, sino por el resto de nuestra vida (Pinta et al., 2019). El proceso de crianza influye fuertemente en el desarrollo de un adulto saludable, (Liem et al., 2010), en su capacidad para manejar el estrés, en su estado de ánimo (Liem et al., 2010; Ramirez-Lucas et al., 2015) y su autoestima (Zukauskienė, R. Malinauskienė y Erentaitė, 2011).

Entonces, podemos empezar por fomentar un proceso de crianza positivo y proveedor de recursos favorables para el desarrollo de esas competencias tanto en hombres como en mujeres. Es decir, fomentar una crianza basada en la comunicación, el razonamiento y la negociación; dando prioridad a la autonomía, el respeto por la individualidad y los intereses de los hijos. Lo anterior, sin dejar de lado la disciplina, que no se debe establecer como una imposición de reglas por cumplir, sino como un modelamiento a través de roles y conductas, donde los hijos tienen claridad de lo que se espera de ellos (García et al., 2019).

En una crianza positiva, padres y madres permiten que las infancias tomen decisiones, acompañando su proceso de razonamiento y otorgando herramientas para un correcto actuar, sin hacer uso del control o la manipulación. Las infancias deben ser guiadas para comprender que las acciones tienen consecuencias y que dichas consecuencias pueden afectarles o a otras personas. De manera que, la crianza positiva parte del entendimiento que tanto padres, madres e infantes tienen derechos y responsabilidades en una relación que es bidireccional (Jorge y González, 2017).

Otro contexto que es fundamental es la escuela, pues desde edades tempranas las personas formamos parte de un proceso de educación formal que, a la par del proceso de crianza de los padres y madres, también otorga

recursos para el desarrollo personal, social y emocional. Sin embargo, la base de la educación, por lo menos en México, sigue siendo el desarrollo del coeficiente intelectual, restándole valor a la enseñanza de competencias socioemocionales. ¿Se imaginan un sistema educativo que aparte de enseñarnos aprendizajes teóricos, nos enseñara cómo gestionar nuestras emociones, cómo relacionarnos de forma sana con el entorno y con los demás, que nos brinde las herramientas para ser capaces de tomar decisiones en beneficio de nuestro bienestar? Suena como cuento de hadas, pero hay países donde se intenta, así que es posible.

De esta manera, partiendo de la evidencia que señala la determinante influencia de los procesos de crianza desde la familia o desde el entorno escolar en el desarrollo de competencias sociales y emocionales, es necesario apostar por la evolución de estos entornos y por la generación de condiciones para una crianza respetuosa, que estimule el desarrollo de la inteligencia emocional como una posible ruta para la transformación social. Así, sin importar si desde la perspectiva biológica se asigna el género hombre o mujer, el entorno te brinde las mismas oportunidades.

Conclusión

La intención de hablar sobre la inteligencia emocional y sus diferencias entre mujeres y hombres no es dar poder a los estereotipos con los que tanto luchamos. Lejos de eso, es reflexionar sobre esas diferencias y usarlas a nuestro favor, no como un escudo para ir por la vida justificando nuestro actuar, o como una debilidad que no nos permite avanzar en la lucha por derechos más justos, sino como una carta bajo la manga, que nos permite jugar desde el conocimiento.

La inteligencia emocional es parte de nuestras vidas y necesitamos con urgencia darle su lugar. Seguir con firmeza creando espacios que fomenten de manera más igualitaria las habilidades emocionales y sociales, desde el proceso de crianza, en la escuela, en el ámbito laboral, o desde un plano individual que a final suma a lo colectivo. Ojalá que la próxima vez que escuchemos algo como “no llores, pareces niña” o “eres un exagerado, lloras por todo”, hagamos una pausa, recordemos la necesidad de cerrar la brecha en el desarrollo de la inteligencia emocional, y conscientemente hagamos un cambio en el discurso, en nuestra reacción o simplemente en nuestro pensar. ¡Partamos de ahí!

Referencias

- ❖ Arteché, A., Chamorro-Premuzic, T., Furnham, A., y Crump, J. (2008). The relationship of trait EI with personality, IQ and sex in a UK sample of employees. *International Journal of Selection and Assessment*, 16(4), 421-426. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2389.2008.00446.x>
- ❖ Cabello, R., Sorrel, M. A., Fernández-Pinto, I., Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2016). Age and gender differences in ability emotional intelligence in adults:

- A cross-sectional study. *Developmental Psychology*, 52(9), 1486-1492. <https://doi.org/10.1037/dev0000191>
- ❖ Cobreros, L., Galindo, J., Raigada, T., e Isla, Carlos (2024, marzo). Mujeres en STEM. *Desde la educación básica hasta la carrera laboral*. EsadeEcPol – Center for Economic Policy. <https://tinyurl.com/4tmh973z>
 - ❖ Craig, A., Tran, Y., Hermens, G., Williams, L. M., Kemp, A., Morris, C., y Gordon, E. (2009). Psychological and neural correlates of emotional intelligence in a large sample of adult males and females. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 111-115. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.09.011>
 - ❖ Garcia, F., Serra, E., Garcia, O. F., Martinez, I., y Cruise, E. (2019). A third emerging stage for the current digital society? Optimal parenting styles in Spain, the United States, Germany, and Brazil. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph16132333>
 - ❖ Gardner, H. (2016). *Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples* (2.ª ed.). Fondo de la Cultura Económica.
 - ❖ Goleman, D. (2015). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ* (10.ª ed.). Random House Publishing Group.
 - ❖ Harrod, N. R., y Scheer, S. D. (2005). An exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics. *Adolescence*, 40(159), 503-512. <https://tinyurl.com/494bdn8j>
 - ❖ Jorge, E., y González, M. C. (2017). Estilos de crianza parental: una revisión teórica. *Informes Psicológicos*, 17(2), 39-66. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v17n2a02>
 - ❖ Joshi, D., y Dutta, I. (2021). Emotional intelligence among secondary students: Role of gender and type of school. *MIER Journal of Educational Studies, Trends & Practices*, 4(2), 167-182. <https://tinyurl.com/k7rw25eb>
 - ❖ Liem, J. H., Cavell, E. C., y Lustig, K. (2010). The Influence of Authoritative Parenting During Adolescence on Depressive Symptoms in Young Adulthood: Examining the Mediating Roles of Self-Development and Peer Support. *The Journal of Genetic Psychology*, 171(1), 73-92. <https://doi.org/10.1080/00221320903300379>
 - ❖ Meshkat, M., y Nejati, R. (2017). Does Emotional Intelligence Depend on Gender? A Study on Undergraduate English Majors of Three Iranian Universities. *Sage Open*, 7(3). <https://doi.org/10.1177/2158244017725796>
 - ❖ Pinta, S., Pozo, M., Yépez, E., Cabascango, K., y Pillajo, A. (2019). Primera infancia: estudio relacional de estilos de crianza y desarrollo de competencias emocionales. *CienciAmérica*, 8(2), 171. <https://doi.org/10.33210/ca.v8i2.232>
 - ❖ Ramirez-Lucas, A., Ferrando, M., y Sáinz Gómez, M. (2015). ¿Influyen los Estilos Parentales y la Inteligencia Emocional de los Padres en el Desarrollo Emocional de sus Hijos Escolarizados en 2o Ciclo de Educación Infantil? *Acción Psicológica*, 12(1), 65-78. <https://tinyurl.com/38rc2kux>
 - ❖ Rippon, G. (2020). *El género y nuestros cerebros*. Galaxia Gutenberg.

- ❖ Vázquez-Valencia, C. Y., Herrera-Meza, S., Cibrián-Llenderal, T., y Campos-Uscanga, Y. (2022). Porcentaje de grasa corporal, inteligencia emocional y rasgos de personalidad en hombres y mujeres trabajadores. *Medicina y Seguridad Del Trabajo*, 68(269), 198-208. <https://doi.org/10.4321/s0465-546x2022000400002>
- ❖ Villamizar, G., y Donoso, R. (2013). Definiciones y teorías sobre inteligencia. Revisión histórica. *Psicogente*, 16(30), 407-423. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552364013>
- ❖ Zukauskienė, R. Malinauskienė, O., y Erentaitė, R. (2011). Effects of parenting styles and emotional intelligence on self-efficacy and self-esteem in late adolescence: gender differences. *Psichologija*, 44, 22-41. <https://doi.org/https://doi.org/10.15388/Psichol.2011.44.2550>