

TÍTULO: Desarrollemos la inteligencia emocional # 0320

AUTOR: Martha Díaz de León

GRADO Y EDAD: Todos

DESCRIPCIÓN:

En este documento se comenta la importancia de la inteligencia emocional como la define Daniel Goleman, autor del libro, *La inteligencia emocional*, (Kairós, 1996). Goleman habla sobre algo que todos poseemos, pero que algunos no han desarrollado del todo. Se trata de una serie de competencias que el ser humano debe habilitar en su vida diaria y que es necesario fomentar desde que somos pequeños.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Inteligencia emocional
- ✓ Empatía
- ✓ Seguridad emocional y autoestima
- ✓ Desarrollo emocional
- ✓ Comunicación entre padres e hijos

EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA

◆ Introducción

Es común crearnos una opinión sobre otra persona no por ser más o menos inteligente, sino por la manera en la que se relaciona consigo misma y con los demás. Sobre este tema Daniel Goleman¹ habla sobre algo que todos poseemos, pero algunos no han desarrollado del todo. Se trata de una serie de competencias que el ser humano debe habilitar en su vida diaria y que se deben fomentar desde que somos pequeños. Este tema ha resultado interesante al mostrar la importancia de utilizar de manera positiva nuestras emociones y orientarlas eficazmente hacia un mejor desempeño social y escolar. Nos explica que la clave del éxito resulta estar en el factor emocional, sin olvidar la inteligencia de cualquier persona.

Goleman presenta dos conceptos que de alguna manera son contradictorios; “inteligencia” y “emoción”. Al combinar estos dos conceptos, surge la “inteligencia emocional. Hablaremos, pues, de la importancia de ésta en el ser humano en donde encontramos una estrecha combinación entre la cabeza y el corazón o lo que sería lo mismo, el pensamiento y los sentimientos. Este vínculo es debido a la conexión cerebral de los lóbulos prefrontales, en donde se localiza el centro ejecutivo cerebral encargado de tomar las decisiones y la región profunda del cerebro en donde se encuentran nuestras emociones.

¹ Goleman, Daniel. *La inteligencia emocional*. Ed. Kairós, 1996.

◆ **Desarrollar y fortalecer la inteligencia emocional**

Es probable que aún recordemos información que aprendimos en la primaria y que utilizamos en la vida diaria, pero no es necesariamente relevante. Sin embargo, lo que sí es trascendental es la manera en cómo nos relacionamos con los demás y cómo manejamos las emociones. Pero esto no es una materia académica que se enseñe en la escuela como tal y por eso, es importante apoyar a nuestros hijos para que logren desarrollar, de manera adecuada, su inteligencia emocional.

En algunos países se ha empezado a potenciar la inteligencia emocional a través de talleres que ayudan a los niños a obtener éxito y felicidad en la vida. Se les enseña que estos no depende de las buenas calificaciones, de la información que se memorizan, la habilidad numérica o la buena letra que tengan, sino de la empatía y comprensión hacia el otro, y la manera en la que se relacionan entre ellos, habilidades que son necesarias para toda la vida.

Resulta de vital importancia guiar a nuestros pequeños para que aprendan a no enojarse tan fácilmente, a ser tolerantes ante la frustración, a poder explicar lo que sienten y lo que quieren y a que disfruten de la vida.

Por lo general, nos es difícil prestar atención a las emociones positivas porque asumimos que todo va bien. Nuestro cerebro está preparado para la supervivencia y no para la felicidad; es por esto que hablamos de aquello que representa una amenaza y no de las cosas que sí marchan bien. Por lo tanto, es fácil ver todo lo que nuestro hijo no hace o deja de hacer que todo aquello que sí hace.

Para desarrollar y fortalecer la inteligencia emocional, debemos comprender las emociones que sentimos para poder identificarlas, adueñarnos de ellas, evitar reaccionar y comenzar a accionar. Por ejemplo: el enojo sirve para poner un alto a situaciones que no nos agradan, por eso debemos aprender a manejar dicho enojo para lograr lo que se desea y no dañar a los demás. Siempre se nos ha dicho que hay emociones malas como el miedo, el enojo, etc., pero no existen las emociones buenas o malas, simplemente no se han manejado adecuadamente.

Al desarrollar la inteligencia emocional se trabajan las emociones de modo que se logre tener coherencia en la vida, pues se pretende pensar y actuar en sincronía. Por esto, debemos enseñar a nuestros hijos a expresar lo positivo de las cosas en vez de enfocarse en el miedo o enojo que se siente en alguna situación.

Intenta poner atención en todo lo que dices, para que logres hacer consciencia de cómo te diriges a tu hijo. Recuerda que eres su modelo a seguir y si tiendes a ver lo positivo o negativo de tu situación, es lo que ellos percibirán y aprenderán de ti. Por ejemplo: ¡Hoy fue un día espantoso, no debió ocurrir, me fue bastante mal!, te estás enfocando en lo negativo y ellos tenderán a reproducir lo que les es cotidiano. Procura cambiar esta percepción para que aprenda a enfocarse en lo positivo y que lo negativo lo utilice para cambiar la situación a una mejor experiencia