

Para vivir mejor

## Inteligencia emocional

*Habitualmente se relaciona la inteligencia con la razón y el intelecto. Sin embargo, en el mundo de la ciencia, en el ámbito empresarial y en la educación se está empezando a tener en cuenta y a valorar, cada vez más, la denominada "inteligencia emocional". ¿Qué es la inteligencia emocional?*

---

En varias ocasiones leemos o escuchamos hablar sobre la importancia creciente que se está dando a facultades tales como la motivación, el liderazgo, la cooperación, el compromiso, el optimismo, la adaptabilidad, el autocontrol, la ética y la capacidad del trabajo en equipo. La inteligencia emocional concierne a éstas y otras aptitudes íntimamente relacionadas.

La expresión inteligencia emocional fue acuñada por Peter Salovey y John Mayer en 1990. Sin embargo, fue a partir de la publicación del libro del psicólogo Daniel Goleman, en 1995 La inteligencia emocional, que el concepto comenzó a recibir mucha más atención.



**inteligencia emocional 120** La inteligencia intelectual y la emocional expresan la actividad de regiones diferentes del sistema nervioso. Ver el proyecto EXSEL EXSEL: inteligencia emocional en el aula implementado en escuelas públicas de Nueva York.

La inteligencia emocional es, en simples palabras, la aplicación inteligente de las emociones. Determina cómo nos manejamos con nosotros mismos y con los demás. Es un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que inciden en nuestra conducta, en nuestras reacciones; es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.

### ¿Qué aplicaciones tiene la inteligencia emocional?

En aquellas situaciones diarias que necesitan resolución, la inteligencia emocional se presenta como un precioso instrumento. Viene a ayudarnos para solucionar desde cotidianas situaciones familiares hasta complicados conflictos laborales; nos permite resolver problemas en forma definitiva y tranquila. La inteligencia emocional aplicada o práctica, entonces, posibilita:

- # identificar debilidades y conflictos internos; reconocer y controlar las propias emociones y sentimientos;
- # promover el cambio y la transformación personal;
- # generar o aumentar capacidades y competencias;

- # encontrar formas de enfrentar temores, ansiedad, ira, tristeza, soledad, culpa, vergüenza;
- # desarrollarse y crecer aprendiendo a enfrentar las crisis;
- # Cuando poseemos un conocimiento eficaz sobre nuestra inteligencia emocional podemos dirigir nuestras emociones, de manera que operen a favor, y no en contra de nuestra personalidad. Este conocimiento, así, es simple y efectivo: puede cambiar situaciones negativas en situaciones de éxito y concreción.
- # Aprovechar la inteligencia emocional no implica estar siempre contento o evitar las perturbaciones, sino mantener el equilibrio: saber atravesar los malos momentos que nos depara la vida, reconocer y aceptar los propios sentimientos y superar los conflictos sin dañarse ni dañar a los demás.

## **¿Cómo se desarrolla la inteligencia emocional?**

La inteligencia emocional no se establece al nacer, sino que se puede desarrollar, entrenar y fortalecer a través de las experiencias de la infancia. Por lo tanto, podemos ayudar a nuestros hijos (aceptando las tendencias temperamentales que poseen) en cada una de las áreas de la inteligencia emocional.

## **¿De qué forma interviene la inteligencia emocional en el proceso de aprendizaje de los niños?**

Entre los distintos factores que intervienen en los estudios y el aprendizaje, se encuentra el factor emocional. Una forma fundamental de ayudar a nuestros hijos es involucrándonos, como padres, en todo lo que sea positivo para crear mejores condiciones de estudio. Se trata de ayudarlos a poner las emociones a su favor:

- # dándoles todas las fuentes de motivación que estén a nuestro alcance;
- # manteniendo la armonía en las relaciones familiares;
- # verificando que apliquen técnicas de estudio eficaces.
- # garantizando un clima favorable, en nuestra casa, para crear las mejores condiciones para el estudio.
- # Vale resaltar, una vez más, que la vida familiar es el entorno que más influye para acompañar, con equilibrio emocional y seguridad afectiva, el proceso educativo de los niños.

### **Epílogo**

Los sentimientos, el control de los impulsos, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, son habilidades indispensables para una buena y creativa adaptación social. Por eso, la difusión de un nuevo modelo de inteligencia humana más integral, que considere la incidencia e importancia de las emociones, haría del mundo un lugar más agradable, menos agresivo y más estimulante.