



Inteligencia Emocional

¿Qué es ser inteligente emocionalmente?

La inteligencia emocional es una forma de reconocer y comprender como pensamos, sentimos y actuamos. La persona emocionalmente inteligente desarrolla habilidades que le llevan a manejar adecuadamente los sentimientos y emociones que se dan en las relaciones que tiene con los demás como puede ser hacer un buen uso de la empatía.

Daniel Goleman define la inteligencia emocional como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarlos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones”, y en consecuencia define a las personas emocionalmente inteligentes en base a su actuación dependiendo de las siguientes actitudes: muestran automotivación, expresan y conocen sus emociones y reconocen y valoran las de los demás, son perseverantes a pesar de las dificultades, poseen autocontrol ante los impulsos y los deseos de compensación emocional, tienen empatía y comprensión ante las necesidades de los otros y mantienen la esperanza y el positivismo.

Componentes de la inteligencia emocional

Los componentes de la inteligencia emocional se han agrupado bajo el desarrollo personal y el desarrollo social.

Cuando hablamos del desarrollo personal nos referimos a las capacidades que dependen de uno mismo e influyen significativamente en la inteligencia emocional, las cuales son el autoconocimiento, la motivación, la autoestima, el pensamiento positivo y el control de impulso. Sin embargo cuando nos centramos en el desarrollo en el entorno entran en juego capacidades que tienen que ver con la persona en su relación con los demás, por ello nos encontramos con la autonomía, la empatía, la solución de conflictos y las habilidades de comunicación.

Para que el niño pueda desarrollar dichas capacidades que conforman la inteligencia emocional los padres constituyen un factor de ayuda fundamental para que se lleve a término de la manera adecuada.

A continuación pasamos a explicar brevemente en que consiste cada una de estas capacidades:

- *Autoconocimiento*: consiste en conocernos a nosotros mismos, saber quiénes somos, darnos cuenta de qué sentimos en cada circunstancia y cuales son nuestras reacciones habituales. La aceptación y conocimiento de uno mismo son pilares fundamentales de la inteligencia emocional.
- *Motivación*: es la necesidad o deseo que lleva a las personas a ponerse en marcha para conseguir sus objetivos. Esta capacidad de motivación puede ser interna (proviene de nosotros) o externa (de otras personas). Lo más conveniente es que los niños aprendan a actuar motivados por razones internas, aun así, se debe alcanzar dándose un aprendizaje con personas que les dirijan hacia sus metas (los padres fundamentalmente), por lo que la motivación externa tiene gran importancia en el aprendizaje de la motivación interna.
- *Autoestima*: entra en juego el concepto que tenemos de nosotros mismos y a su vez, lo que los demás nos transmiten de lo que esperan y piensan de nosotros. Para ser inteligente emocionalmente se necesita de una valoración positiva y realista de uno mismo.
- *Pensamiento positivo*: se puede resumir con la frase “todo depende del cristal con que se mire”. Es la capacidad de elegir ver el vaso medio lleno, pese a las dificultades, tener la habilidad de ver el lado positivo de las cosas, rescatar las “pepitas de oro de dentro del lodo”, en vez de optar verlo medio vacío.

Esta actitud es fundamental para el éxito, ya que lo que pensamos acerca de cómo ocurrirán las cosas influye en el resultado final. Los optimistas piensan que sus fracasos se deben a factores sobre los que pueden intervenir para producir cambios, por lo que si algo les sale mal, la próxima vez lo intentarán hacer mejor. Por el contrario los pesimistas opinan que sus fracasos son consecuencia de ciertas circunstancias que escapan a su control, por lo tanto, deducen que no lo pueden cambiar.

En resumen, mostrarnos con una actitud positiva y de confianza en nuestras capacidades, puede motivarnos para hacer las cosas lo mejor que sepamos.

- *Control de impulsos*: manejar nuestras reacciones ante las diferentes emociones. Con esto no nos referimos que debamos reprimir las emociones, sino que se pueden modular/ajustar cuando no son apropiadas para la situación en la que nos

encontramos. Los padres, igual que en las demás capacidades de la inteligencia emocional, pueden ayudar a que este ajuste se lleve a cabo con éxito.

(Ayudarle a controlar las rabietas puede ser el primer paso para que aprenda a manejar su ira o frustración).

- *Autonomía*: es la capacidad de actuar siguiendo unas normas que el niño se impone a sí mismo sin guías externas. Podemos desarrollar su autonomía dejándoles actuar de forma independiente, permitiéndoles experimentar y equivocarse, lo cual les llevará directamente a ser personas que se podrán valer por sí mismas. Esto, a su vez, afectará positivamente a su autoestima, puesto que se sentirán con capacidad de hacer las cosas
- *Empatía*: es la capacidad para entender las emociones y sentimientos de los demás, para escucharles y ayudarles. Para llegar a ser empáticos, lo primero es conocerse a uno mismo y comprender nuestras propias emociones, así podremos reconocer las de los demás y saber por lo que están pasando, lo cual no significa que tengamos que sufrir como lo está haciendo la otra persona, sino entender su sufrimiento.
- *Solución de conflictos*: aprender a solucionar conflictos con éxito es fundamental para el desarrollo de la inteligencia emocional y para ello, es necesario escuchar y comprender los motivos de los demás con el fin de identificar sus emociones para así tenerlas en cuenta para poder llegar a una solución satisfactoria para todos.
- *Habilidades de comunicación*: es la manera en la que transmitimos nuestras emociones, sentimientos y opiniones a los demás. En estas habilidades de comunicación se incluyen: la escucha activa, habilidad para expresar nuestras opiniones (asertividad), capacidad de decir que no y la coherencia de la comunicación no verbal, además se consideran habilidades necesarias para establecer y mantener cualquier tipo de relación con otras personas, por lo que es fundamental para el desarrollo de la inteligencia emocional dentro del entorno social.

¿Por qué es importante la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional es un factor determinante para el éxito ya que se debe en un 23% a nuestras capacidades intelectuales y en un 77% a nuestras aptitudes emocionales (según la investigación realizada por *The Consortium for Research on Emotional*

Intelligence in Organizations). Con esto se demuestra que la inteligencia emocional es un factor determinante para el “éxito” y en consecuencia expresar emociones, controlar las respuestas y saber qué sienten los demás, son aspectos fundamentales para lograr nuestros objetivos con buen rendimiento en el terreno tanto personal como social.

Además de aplicarse el concepto de inteligencia emocional al desarrollo personal, se ha usado también en el ámbito laboral y escolar; Hoy sabemos que la inteligencia académica y la emocional son complementarias y que el desarrollo de ambas aumenta las posibilidades de hacer del niño un ser feliz y competente.

Hasta hace muy poco, en muchas culturas se potenciaba tanto la represión como el bloqueo de las emociones. Desde pequeños se enseñaba a los niños que no debían mostrar sus sentimientos, ya que se consideraba una manera de estar haciendo el ridículo y quedar en evidencia delante de los demás.

Ahora sabemos que esta idea estaba basada en una línea de actuación muy equivocada y en consecuencia, actualmente se favorece la libre expresión por las consecuencias positivas que tiene para las personas.

Cuando como padres apostamos por una educación en inteligencia emocional (sin quitar importancia, ni juzgar las expresiones que los niños hacen de manera espontánea, sino fomentándolas y ayudándoles a poner nombre a lo que están sintiendo), estamos evitando desde el ahora, futuros problemas emocionales como pueden ser la ansiedad, depresión, agresividad etc. ya que en cierta manera, serían fruto de un bloqueo de las emociones, sin reconocer en cada momento lo que están sintiendo.

El papel de la familia

La mayoría de los comportamientos que aprenden los niños son imitaciones de lo que observan en los adultos. Para conseguir que nuestros hijos e hijas desarrollen su afectividad es fundamental que los padres demuestren competencias emocionales.

Los padres inteligentes emocionalmente, que aceptan las cualidades positivas y las limitaciones de sus hijos y que los reconocen como diferentes a los demás, serán capaces de darles mensajes positivos que les permitan entender las consecuencias de sus conductas y saber por qué son adecuadas o no.

Debemos tener en cuenta que los niños necesitan su tiempo para aprender y van madurando emocionalmente a medida que se produce el desarrollo evolutivo y los padres les enseñan a hacerlo.

Darles confianza, permitirles ser autónomos, animarles a relacionarse con otros niños y a expresar sus opiniones y deseos son aspectos fundamentales para su desarrollo de la afectividad y una buena educación emocional.

Entonces... ¿Se puede educar en inteligencia emocional?

Si, podemos aprender a ser más inteligentes emocionales desarrollando las habilidades necesarias para ello. Los/as niños/as aprenden observando, es decir, las aprenden porque ven como los demás las ejercitan y por las explicaciones que les damos sobre cómo se sienten.

Cuando nos involucramos en una educación basada en la inteligencia emocional y nos esforzamos por reforzar un sentimiento, lo que conseguimos que se mantenga y en consecuencia se repita; sin embargo, si no les reforzamos o bien le castigamos (por expresar las emociones), lo que puede suceder es que dicho comportamiento vaya disminuyendo o incluso desaparezca. Un ejemplo es cuando se regaña a un niño por llorar diciéndole que eso es de cobardes (castigo hacia la expresión de tristeza), cuando por el contrario a su hermana se le permite llorar aceptando este comportamiento (se refuerza el que si se siente triste es comprensible que llore).

Alegría, tristeza, sorpresa, ira, miedo y asco son las consideradas emociones básicas y universales, sin embargo podemos aprender emociones de acuerdo con el ambiente en el que vivimos y de acuerdo con la educación que recibimos, ya que desde la infancia, pasando por la adolescencia hasta la juventud se van consolidando estilos emocionales según las circunstancias vividas. Por ello, podemos influir y hacer hincapié en nuestros hijos sobre la importancia de expresar y reconocer los sentimientos (propios y ajenos) como una forma más de educación, y así puedan llegar a ser hábiles en la gestión emocional. Esto de ser hábil emocional consiste en, tener la capacidad de convivir con emociones o sentimientos negativos pudiendo dar paso a las emociones positivas, es decir, aprender a sustituir unas por otras, expresándolas adecuadamente respetando tanto nuestros derechos como los de los demás. Aprender a expresarlo de esta manera es una muestra de Inteligencia Emocional.

Comenzando a educar con inteligencia emocional

Para poder enseñar a expresar emociones primero debemos aprender a expresar nuestras propias emociones, y para ello es necesario pararse a pensar en como son estas emociones y a su vez, descubrir como éstas influyen en nuestra forma de actuar, pensar y comunicarnos.

Esta no es tarea fácil, sobre todo porque en la mayoría de las ocasiones nos han educado bajo la idea de que debemos reprimir las emociones, más aun si éstas son negativas. Sin embargo las emociones están ahí y repercuten nuestro funcionamiento, en las relaciones con los demás y en el modo en que educamos a nuestros hijos.

Cuando nos hacemos conscientes de nuestras emociones actuamos en base a ellas de una forma más eficiente.

A continuación exponemos una serie de pautas que pueden ayudar a la hora de educar emocionalmente:

- Ponernos en el lugar de nuestro hijo/a.
- Preguntar y escuchar a nuestro hijo/a antes de dar nuestro punto de vista. Mantenernos con una postura de comprensión sin juzgar ni criticar.
 - * Algún día nuestro hijo/a será un adolescente y debe saber que puede contar con sus padres para hablar de sus cosas, si ve que en otras ocasiones se le ha escuchado de esta manera, sabrá que puede contar con vosotros. Pese a todo este esfuerzo, los adolescentes suelen preferir hablar con sus amigos, sin embargo habremos creado una buena base para la comunicación.
- Permitirles expresar sus sentimientos. Es lógico que intentemos que nuestros hijos/as no lo pasen mal, pero expresarlos ayuda a superarlos
- Ayudarles a identificar las emociones que están sintiendo.
- Enseñarles a canalizar y controlar las emociones.
- Evitar reprocharles las emociones negativas. Deben saber que la tristeza es igual de natural que la alegría y al igual que no reprimimos esta última tampoco hay motivo para no hacerlo con la tristeza o cualquier otro sentimiento.
- Bajo nuestros valores y criterios decir no y corregirles (con afecto) cuando se equivoquen, aunque se vayan a disgustar, manejar éstas emociones es una forma más de aprendizaje (ser más resistentes a la frustración), deben aprender que no todo sale como ellos quieren, hay unas normas y unos límites que se deben respetar.

- Ayudarles a fijar pequeñas metas, motivar su deseo de conseguirlo y premiar sus logros.